

Peningkatan Kesadaran Pencegahan Hipertensi melalui Edukasi dan Inovasi Pangan Lokal di RT 03 Kelurahan Boneoge

Increasing Awareness of Hypertension Prevention through Education and Local Food Innovation in RT 03 Boneoge Village

Mikaela Delpin Fristalia¹, Asnia¹, Mirabela A¹

¹ Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Indonesia

*Email Korespondensi: mikaelafristalia20@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan sering disebut sebagai silent killer. Data observasi di Kelurahan Boneoge RT 03 menunjukkan 13 kasus hipertensi pada 45 kepala keluarga. Faktor utama penyebabnya meliputi kebiasaan makan tinggi garam, rendahnya aktivitas fisik, serta minimnya kesadaran pemeriksaan kesehatan rutin. Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) kelompok XVII Universitas Widya Nusantara dilaksanakan sebagai upaya promotif-preventif melalui kegiatan pemeriksaan tekanan darah, pengobatan gratis, penyuluhan kesehatan, serta pemberian inovasi makanan sehat berupa puding ekstrak daun pandan. Metode pelaksanaan meliputi observasi awal, pemeriksaan kesehatan gratis, edukasi mengenai hipertensi dan gizi seimbang, serta demonstrasi pembuatan puding daun pandan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan kesadaran pemeriksaan kesehatan rutin. Peserta juga mampu mempraktikkan pembuatan puding daun pandan sebagai alternatif makanan sehat berbasis bahan lokal. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta kesadaran masyarakat terhadap pencegahan hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Kuliah Kerja Nyata, Puding Daun Pandan

Abstract

Hypertension is one of the non-communicable diseases whose prevalence continues to increase and is often referred to as a silent killer. Observational data in Boneoge Village RT 03 shows 13 cases of hypertension among 45 households. The main contributing factors include a high salt diet, low physical activity, and minimal awareness of regular health check-ups. The Community Service Program (KKN) of Group XVII of Widya Nusantara University was carried out as a promotive-preventive effort through activities such as blood pressure checks, free treatment, health education, and the provision of healthy food innovation in the form of pandan leaf extract pudding. The implementation methods included initial observation, free health checks, education about hypertension and balanced nutrition, as well as demonstrations on how to make pandan leaf pudding. The results of the activities showed an increase in community knowledge about hypertension and awareness of routine health check-ups. Participants were also able to practice making pandan pudding.

Keywords: Hypertension, Community Service Program, Pandan Leaf Pudding

Pesan Utama:

- Masyarakat menyadari pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk pencegahan hipertensi.
- Inovasi makanan tambahan berupa puding ekstrak daun pandan diterima baik oleh masyarakat sebagai alternatif pangan sehat.



Copyright (c) 2025 Authors.

Received: 9 October 2025
Accepted: 4 November 2025

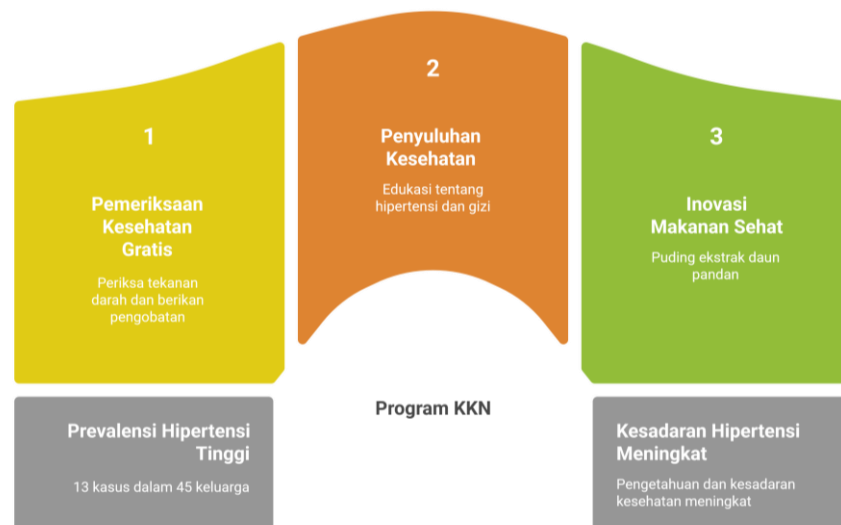
DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i2.935>



This work is licensed under
a Creative Commons Attribution-
NonCommercial-ShareAlike 4.0
International License

GRAPHICAL ABSTRACT

Mengurangi Hipertensi Melalui Program KKN



PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan utama di dunia dan dikenal sebagai *silent killer*. Kondisi ini terjadi ketika tekanan darah meningkat secara abnormal dan berlangsung terus-menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah. Kondisi ini dapat dipicu oleh satu atau beberapa faktor risiko yang mengganggu mekanisme tubuh dalam mempertahankan tekanan darah tetap normal. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg (Wulandari, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019), sekitar 1 dari 3 orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dengan jumlah penderita meningkat dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar pada tahun 2023. Kondisi ini menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular. Di Indonesia, hipertensi termasuk lima besar penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat, terutama pada kelompok usia lanjut. Faktor gaya hidup seperti konsumsi garam berlebih, rendahnya aktivitas fisik, dan kurangnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin menjadi penyebab utamanya (Yunus et al., 2023). Pola makan tinggi garam ini umumnya lebih sering ditemukan di wilayah pesisir, di mana masyarakat terbiasa mengonsumsi ikan asin dan olahan laut.

Kondisi serupa juga ditemukan di wilayah Kelurahan Boneoge, Kecamatan Banawa, Kabupaten Donggala. Wilayah ini berada di pesisir Teluk Palu dengan hamparan pasir yang luas, sesuai dengan arti kata Boneoge yaitu "pasir yang luas". Secara administratif, Kelurahan Boneoge memiliki 3 Rukun Warga (RW) dan 10 Rukun Tetangga (RT) dengan jumlah penduduk sekitar 4.937 jiwa, dengan mayoritas penduduk bekerja sebagai nelayan, di mana

pola makan masyarakat cenderung tinggi garam akibat kebiasaan mengonsumsi ikan asin dan olahan laut. Berdasarkan hasil observasi di RT 03, ditemukan 13 warga dengan hipertensi, 3 warga dengan kolesterol tinggi, dan 3 warga lainnya dengan asam urat. Rendahnya partisipasi masyarakat dalam pemeriksaan Kesehatan rutin menjadi factor penting penyebab tingginya kasus hipertensi (Wulandari, 2023).

Menanggapi permasalahan tersebut, mahasiswa KKN kelompok XVII Universitas Widya Nusantara menyusun program kerja yang berfokus pada upaya promotif dan preventif. Program ini merupakan wujud implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi melalui kegiatan nyata yang langsung menyentuh masyarakat. Mahasiswa Universitas Widya Nusantara melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) melaksanakan program pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan, pengobatan gratis, penyuluhan kesehatan, serta pemberian inovasi makanan sehat berbasis bahan lokal, yaitu puding ekstrak daun pandan (Sasabone et al., 2023). Dengan demikian, program ini tidak hanya menekankan aspek edukasi kesehatan, tetapi juga mengedepankan pemberdayaan masyarakat melalui inovasi pangan lokal yang relevan dan berkelanjutan. Berdasarkan permasalahan dan solusi yang diuraikan di atas, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk: 1) Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, 2) Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang dan pencegahan hipertensi; dan 3) Memberikan keterampilan kepada masyarakat dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan sehat yang mendukung upaya pencegahan hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Boneoge RT 03, Kecamatan Banawa, Kabupaten Donggala pada bulan agustus 2025. Sasaran utama kegiatan ini adalah seluruh warga RT 03, dengan perhatian khusus diberikan kepada kelompok usia lanjut yang memiliki risiko terhadap hipertensi.

Prosedur pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini:



Gambar 1 Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipasi Masyarakat dan Hasil Pemeriksaan Kesehatan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan status kesehatan

Status kesehatan	n	%
Hipertensi	13	28,89
Asam urat	3	6,67
Kolestrol	3	6,67
Campak	1	2,22
Stunting	2	4,44
Tidak ada keluhan	23	51,11

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa penduduk Wilayah Kelurahan Boneoge RT 03, Dari 45 kepala keluarga, ditemukan bahwa 28,89% (13 warga) memiliki riwayat hipertensi. Selain itu, ditemukan 3 orang (6,67%) dengan kadar asam urat tinggi, 3 orang (6,67%) mengalami kolesterol tinggi, 1 orang (2,22%) terindikasi campak, dan 2 orang (4,44%) mengalami gejala stunting pada anak. Sementara itu, 23 orang (51,11%) tidak menunjukkan keluhan kesehatan. Partisipasi masyarakat tergolong tinggi karena sebagian besar warga RT 03 hadir dalam kegiatan ini, baik untuk pemeriksaan kesehatan maupun penyuluhan.

Tingkat partisipasi masyarakat tercermin dari antusiasme warga dalam mengikuti kegiatan pemeriksaan kesehatan. Warga hadir tepat waktu, mengikuti arahan mahasiswa dengan baik, serta menunjukkan sikap kooperatif selama kegiatan berlangsung. Kegiatan penyuluhan mengenai pencegahan hipertensi dan pola makan sehat juga mendapat sambutan yang sangat positif. Tingginya keikutsertaan masyarakat menunjukkan bahwa warga Kelurahan Boneoge memiliki kesadaran yang baik terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Banyak warga yang aktif bertanya mengenai hasil pemeriksaan dan meminta penjelasan tentang cara menjaga tekanan darah agar tetap stabil. Skrining Penyakit Tidak Menular bertujuan untuk mencegah penyakit sedini mungkin sebagai pengendalian faktor risiko PTM dan dapat meningkatkan kesadaran dan kepedulian untuk mengendalikan penyakit tidak menular secara mandiri dan berkesinambungan sehingga dapat dilakukan pengobatan segera (Syahadat et al., 2025).

Kondisi ini menggambarkan adanya kebutuhan nyata masyarakat terhadap akses layanan kesehatan primer yang mudah dijangkau. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Mealaningsih (2020), yang menyatakan bahwa tersedianya layanan kesehatan gratis dapat meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam pemeriksaan kesehatan. Selain itu, keterlibatan aktif kelompok lansia menunjukkan bahwa masyarakat dengan risiko tinggi memiliki kepedulian yang besar terhadap kesehatannya. Dengan demikian, program ini menjadi sarana penting dalam deteksi dini hipertensi sekaligus upaya meningkatkan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat.

Tabel 2. *Planing of action* program kerja fisik

Judul kegiatan	Waktu dan tempat pelaksanaan	Kegiatan	Sasaran	Target pencapaian
Upaya Preventif Hipertensi Melalui Pemeriksaan Kesehatan Dan Pengobatan Gratis Dengan Pemberian Inovasi Makanan	Rabu, 13 agustus 2025 Jam 09.00 – selesai WITA Di rumah warga Kelurahan Boneoge RT 03	Melakukan pemeriksaan tekanan darah dan pengobatan gratis bekerja sama dengan	Masyarakat kelurahan Boneoge RT 03	Diharapkan 82% kesadaran masyarakatKelurahan Boneoge RT 03 meningkat tentang pentingnya memeriksa tekanan darah secara rutin dan rutin mengonsumsi obat penurun tekanan darah.

Sehat (Puding Ekstrak Daun Pandan)	pustu Kelurahan Boneoge
------------------------------------	-------------------------------

Berdasarkan pada tabel 2 dalam rencana program kerja fisik dilakukan pemeriksaan tekanan darah secara gratis dan pemberian obat gratis bekerja sama dengan pustu (Puskesmas pembantu) Kelurahan Boneoge. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan, khususnya dalam mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi.

Tabel 3. *Planing of action* program kerja non fisik

Judul kegiatan	Waktu dan tempat pelaksanaan	Kegiatan	Sasaran	Target pencapaian
Upaya Preventif Hipertensi Melalui Pemeriksaan Kesehatan Dan Pengobatan Gratis Dengan Pemberian Inovasi Makanan Sehat (Puding Ekstrak Daun Pandan)	Rabu, 13 agustus 2025 Jam 09.00 – selesai WITA Di rumah warga Kelurahan Boneoge RT 03	Melakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan gizi seimbang mengenai hipertensi	Masyarakat kelurahan Boneoge RT 03	Diharapkan 82% Pengetahuan masyarakat Kelurahan Boneoge RT 03 meningkat mengenai pengelolaan tekanan darah melalui pola makan bergizi seimbang dan perubahan gaya hidup sehat.

Berdasarkan pada tabel 3 dalam rencana program kerja non fisik dilakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan gizi seimbang mengenai hipertensi. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang bahaya hipertensi yang sering disebut sebagai “*silent killer*” serta cara pengendaliannya melalui pola hidup sehat.

Tabel 4. *Planing of action* program kerja ekstra

Judul kegiatan	Waktu dan tempat pelaksanaan	Kegiatan	Sasaran	Target pencapaian
Upaya Preventif Hipertensi Melalui Pemeriksaan Kesehatan Dan Pengobatan Gratis Dengan Pemberian Inovasi Makanan Sehat (Puding Ekstrak Daun Pandan)	Sabtu, 22 agustus 2025 Jam 14.00 - selesai WITA Di posko 17	Melakukan demonstrasi puding ekstrak daun pandan dan pemberian makanan tambahan berupa puding ekstrak daun pandan	Masyarakat kelurahan Boneoge RT 03	Diharapkan 82% masyarakat Kelurahan Boneoge RT 03 memperoleh pemahaman mengenai pentingnya mengonsumsi makanan sehat melalui kegiatan demonstrasi pembuatan puding ekstrak daun pandan.

Berdasarkan pada tabel 4 dalam rencana program kerja ekstra dilakukan demonstrasi puding ekstrak daun pandan dan pemberian makanan tambahan berupa puding. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan bahan alami, khususnya daun pandan, yang kaya akan aroma, serat, serta memiliki potensi sebagai sumber antioksidan.

Program pemeriksaan tekanan darah dan pengobatan gratis berkerjasama dengan pustu Kelurahan Boneoge

Program pemeriksaan tekanan darah berhasil menjangkau masyarakat Kelurahan Boneoge RT 03, terutama lansia. Hasil pengkajian di Kelurahan Boneoge RT 03 menunjukkan adanya permasalahan kesehatan masyarakat, yaitu penderita hipertensi. Kondisi ini berkaitan dengan kebiasaan konsumsi garam yang berlebihan, minimnya aktivitas fisik, serta rendahnya kesadaran warga untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur. Sebagai bentuk intervensi, kelompok XVII Kuliah Kerja Nyata (KKN) menyelenggarakan kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan pemberian obat penurun tekanan darah secara gratis bekerja sama dengan Puskesmas Pembantu (Pustu) Kelurahan Boneoge.



Gambar 2 Pemeriksaan tekanan darah dan pemberian obat gratis bekerja sama dengan Pustu Boneoge

Dalam kegiatan ini masyarakat menyatakan merasa terbantu dengan adanya pemeriksaan dan obat gratis. Pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Mealaningsih 2020) pemeriksaan kesehatan serta pengobatan gratis di Kelurahan Tukmudal Kecamatan Sumber Kabupaten Cirebon hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat merasa sangat terbantu dengan adanya layanan pemeriksaan gratis. Antusias masyarakat untuk memeriksakan tekanan darah secara rutin juga meningkat sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan diri (Maelaningsih et al., 2020).

Peningkatan Pengetahuan Melalui Penyuluhan

Berdasarkan hasil observasi di Kelurahan Boneoge RT 03 Kecamatan Banawa Kabupaten Donggala, ditemukan kasus hipertensi yang menjadi masalah kesehatan utama. Sebagai bentuk kepedulian, mahasiswa KKN melaksanakan penyuluhan kesehatan terkait penanganan hipertensi. Program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran dan keterampilan warga Kelurahan Boneoge RT 03 dalam upaya pencegahan hipertensi melalui pendekatan Penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan, dan inovasi pangan local. Berdasarkan hasil evaluasi singkat setelah kegiatan, masyarakat menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pola makan seimbang, seperti pentingnya mengurangi konsumsi garam, meningkatkan asupan sayur dan buah, serta membatasi makanan berlemak tinggi. Selain itu, sebagian peserta mampu mengulangi kembali informasi yang telah disampaikan dan tertarik untuk mencoba resep puding ekstrak daun pandan rendah gula yang diperagakan.

Penyuluhan kesehatan menghasilkan peningkatan pemahaman masyarakat tentang faktor risiko hipertensi, pentingnya deteksi dini, serta penerapan pola makan seimbang. Media leaflet yang digunakan terbukti efektif karena mudah dipahami dan dapat dibaca ulang oleh masyarakat. Materi penyuluhan juga mengacu pada

konsep isi piringku, yang menekankan porsi seimbang antara karbohidrat, protein, sayur, dan buah. Masyarakat dianjurkan untuk memperbanyak konsumsi sayur, buah, serta protein rendah lemak seperti ikan, tahu, dan tempe, sekaligus mengurangi garam serta lemak jenuh.

Penggunaan leaflet terbukti efektif sebagai media edukasi karena bahasanya yang sederhana dan dapat disimpan untuk dibaca kembali, sesuai dengan temuan (Evani et al., 2023). Mengenai efektivitas media visual dalam penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan disampaikan melalui leaflet yang berisi informasi sederhana tentang tanda dan gejala hipertensi, faktor risiko, serta daftar makanan yang dianjurkan dan perlu dibatasi. Leaflet dipilih karena mudah dipahami, dapat dibaca ulang, serta efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat.



Gambar 3 Penyuluhan kesehatan hipertensi dan Gizi seimbang hipertensi

Penerimaan Inovasi Puding Daun Pandan

Kegiatan pemberian makanan tambahan puding ekstrak daun pandan dan demonstrasi pembuatan puding ekstrak daun pandan dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi masyarakat serta memberikan contoh olahan makanan sehat berbahan lokal. Puding ekstrak daun pandan dipilih karena mudah dibuat, memiliki rasa yang banyak di gemari, dan dapat menjadi cemilan sehat bagi keluarga. Selain itu daun pandan yang mengandung senyawa flavonoid dan polifenol yang berfungsi sebagai antioksidan, membantu menurunkan tekanan darah, serta menjaga kesehatan pembuluh darah.



Gambar 4 demosntrasi pembuatan puding ekstrak daun pandan

Dalam kegiatan ini, masyarakat diajarkan tahapan mulai dari persiapan bahan, pengolahan ekstrak daun pandan, hingga puding siap disajikan peserta juga diberi kesempatan untuk mencoba langsung proses pembuatannya. Dengan adanya praktik langsung, masyarakat diharapkan lebih termotivasi membuat puding sendiri di rumah dan menjadikannya pilihan cemilan sehat pengganti makanan tinggi garam maupun lemak. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya menambah wawasan gizi masyarakat, tetapi juga menumbuhkan kemandirian dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan sehat yang bergizi dan bermanfaat. Peserta menunjukkan antusiasme dalam mengikuti demonstrasi dan berhasil mempraktikkan kembali cara pembuatan puding

Pemanfaatan daun pandan tidak hanya sebagai bahan pangan lokal yang mudah diakses, tetapi juga memiliki dasar ilmiah. Daun pandan mengandung senyawa flavonoid dan polifenol yang berfungsi sebagai antioksidan, yang potensial membantu menjaga kesehatan pembuluh darah. Hal ini sejalan dengan studi oleh Sasabone (2023) yang menemukan pengaruh positif konsumsi olahan daun pandan terhadap tekanan darah. Program demonstrasi pembuatan puding ekstrak daun pandan diikuti antusias oleh warga. Masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai manfaat daun pandan, tetapi juga mampu mempraktikkan cara Program ini menunjukkan bahwa pemanfaatan bahan pangan lokal yang didukung dengan edukasi kesehatan merupakan model pemberdayaan yang efektif dan dapat direplikasi di komunitas lain dengan karakteristik serupa pengolahannya menjadi makanan sehat. Selain itu, edukasi tentang pentingnya informasi gula, garam, dan lemak; pemeriksaan kesehatan secara berkala; menjaga pola makan dengan gizi seimbang; dan melakukan aktivitas fisik bagi lansia untuk pencegahan hipertensi (Amaliah et al., 2025).

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kelompok XVII Universitas Widya Nusantara berhasil meningkatkan kesadaran dan keterampilan warga Kelurahan Boneoge RT 03 dalam upaya pencegahan hipertensi. Melalui pendekatan penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan, dan inovasi pangan lokal berupa puding ekstrak daun pandan, masyarakat menjadi lebih memahami pentingnya menjaga pola makan sehat dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pemanfaatan bahan pangan lokal yang disertai dengan penyuluhan kesehatan dapat menjadi model pemberdayaan masyarakat yang efektif. Pendekatan ini tidak hanya relevan bagi masyarakat pesisir seperti Boneoge, tetapi juga dapat direplikasi di komunitas lain dengan karakteristik sosial dan budaya serupa untuk meningkatkan kesadaran terhadap penyakit tidak menular, khususnya hipertensi.

Selain peningkatan pengetahuan mengenai faktor risiko hipertensi, kegiatan penyuluhan dan demonstrasi puding ekstrak daun pandan juga memberikan manfaat nyata berupa keterampilan baru dalam mengolah bahan lokal menjadi makanan sehat. Secara keseluruhan, kegiatan ini menegaskan bahwa peran aktif mahasiswa dalam pengabdian masyarakat merupakan bentuk nyata penerapan ilmu di lapangan yang berdampak positif bagi kesehatan masyarakat. Program ini juga memperkuat kontribusi perguruan tinggi dalam pembangunan kesehatan masyarakat melalui pengabdian berbasis ilmu pengetahuan dan inovasi. Dengan demikian, kegiatan ini dapat dijadikan sebagai model pemberdayaan masyarakat berbasis kesehatan yang memadukan pendekatan edukatif, preventif, dan pemanfaatan potensi bahan lokal secara berkelanjutan..

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim KKN Kelompok XVII Universitas Widya Nusantara mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Widya Nusantara beserta LPPM atas dukungan baik dalam bentuk pendampingan

maupun bantuan dana. Terima kasih juga kami sampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan yang sangat berarti, sehingga program pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik. Tak lupa, ucapan terima kasih kami tujukan kepada Kepala Kelurahan Boneoge, Ketua RT 03, Pustu Kelurahan Boneoge, serta seluruh masyarakat RT 03 yang telah berpartisipasi aktif dalam kelancaran program ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliah, L., Salsabila, N., & Pratiwi, Z. D. (2025). Edukasi Peduli Gula Garam Lemak Sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Banten Girang: Education on Sugar, Salt, and Fat Intake for Hypertension Prevention Among the Elderly in the Banten Girang Primary Health Center Working Area. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(1), 84–89. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.415>
- Evani, A., Syafitri, A. N., Rachmano, F. P., Cahyani, R. D., Wibowo, A., & Yunieswati, W. (2023). Penyuluhan Hipertensi dan Menu SEHATI (Selingan Sehat Hipertensi) pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Gambir Jakarta Pusat). *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(2), 125–134. <https://doi.org/10.24853/jaras.1.2.125-134>
- Maelaningsih, F. S., Sari, D. P., & Juwita, T. (2020). Pemeriksaan Kesehatan Serta Pengobatan Gratis Di Kelurahan Tukmudal Kecamatan Sumber Kabupaten Cirebon. *JAM: JURNAL ABDI MASYARAKAT*, 1(1). <https://doi.org/10.52031/jam.v1i1.82>
- Sasabone, R., Aulya, Y., & Widowati, R. (2023). Pengaruh Konsumsi Rebusan Daun Pandan terhadap Tekanan Darah Wanita Lansia Penderita Hipertensi di Nusalaut Maluku Tengah. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 122–131. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.601>
- Syahadat, D. S., Buchair, N. H., & Sari, N. F. (2025). Skrining dan Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Tidak Menular pada Pedagang di Pasar Inpres Kota Palu: Screening and Health Education on Non-Communicable Diseases among Traders at Inpres Market, Palu City. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(1), 58–65. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.339>
- WHO. (2019). *World Hypertension Day 2019*. <https://www.who.int/news-room/events/detail/2019/05/17/default-calendar/world-hypertension-day-2019>
- Wulandari. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Yunus, M. H., Kadir, S., & Lalu, N. A. S. (2023). The Relationship Between Salt Consumption Patterns and the Incidence of Hypertension in the Elderly At the Kota Tengah Health Center. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), 163–171. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i1.16279>