

**PRAKTIK MANDIRI PENGUKURAN TEKANAN DARAH, MENCEGAH
KOMPLIKASI HIPERTENSI DI PUSKESMAS HALIWEN, KABUPATEN BELU,
NUSA TENGGARA TIMUR**

**Pius Almindu Leki Berek^{1)*}, Maria Fatimah Wilhelmina Abuk Fouk¹⁾, Yane Christina
Ua Sanan¹⁾, Elfrida Dana Riwoe Rohi¹⁾, Melius Mau Loko²⁾**

¹⁾Program Studi Diploma III Keperawatan, Kampus Atambua, Universitas Timor, Indonesia

²⁾Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Haliwen, Dinas Kesehatan Kabupaten Belu, Nusa
Tenggara Timur, Indonesia

^{*)}Email corresponding Author: francisdomin2018@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan. Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang dapat dikontrol, oleh karena itu pasien perlu mengenal teknik yang tepat untuk mengontrolnya. **Tujuan** kegiatan ini adalah pasien dapat mengenal hipertensi secara dini, mengukur tekanan darah secara mandiri, serta mencegah komplikasi hipertensi. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat di Puskesmas Haliwen Kabupaten Belu Nusa Tenggara Timur. **Metode** yang digunakan adalah penyuluhan dan praktik pengukuran tekanan darah secara mandiri. Penyuluhan diberikan kepada masyarakat selanjutnya melakukan praktik pengukuran tekanan darah oleh tim pengabdian kemudian pasien melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri dengan harapan pasien mampu melakukan home blood pressure measurement (HBPM). Kegiatan ini melibatkan pakar dari Dosen Keperawatan Universitas Timor, petugas Puskesmas Haliwen serta mahasiswa Prodi Keperawatan DIII Unimor. Kegiatan ini melibatkan tim penggerak PKK dari kedesaan Kabuna. **Hasil.** Sebanyak 12 orang peserta Prolanis mengikuti kegiatan ini dari awal hingga akhir. Peserta proaktif mengikuti penyuluhan dan antusias dalam melakukan praktik pengukuran tekanan darah secara mandiri. Hasil pengukuran tekanan darah secara mandiri berkisar antara 145-150/90-95 mmHg dan denyut nadi antara 84-90 kali/menit.

Kata Kunci: hipertensi, kontrol tekanan darah, *home blood pressure measurement*, tekanan darah tinggi

Abstract

Introduction. Hypertension is a global health problem that can be controlled. Patients need to know the right techniques to control it. **Purpose.** The purpose of this activity is that patients can recognize hypertension early, measure blood pressure independently, and prevent complications of hypertension. The target of this activity is the community at the Haliwen Health Center, Belu Regency, East Nusa Tenggara. **Method.** The method used is counseling and the practice of measuring blood pressure independently. Counseling is given to the community then practice measuring blood pressure by the service team then the patient measures blood pressure independently with the hope that the patient is able to do a home blood pressure measurement (HBPM). This activity involved experts from Nursing Lecturers at the University of Timor, Haliwen Health Center staff and Unimor DIII Nursing Study Program students. This activity involved the PKK mobilizing team from the Kabuna village. **Results.** As many as 12 Prolanis participants took part in this activity from start to finish. Proactive participants took part in counseling and were enthusiastic in carrying out the practice of measuring blood pressure independently. The results of independent blood pressure measurements ranged from 145-150/90-95 mmHg and pulse between 84-90 beats/minute.

Keyword: blood pressure control, high blood pressure, home blood pressure measurement, hypertension

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global (Berek, Irawati, et al., 2021). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Kemenkes.RI, 2014). Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan berbagai komplikasi terutama kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Deoraj et al., 2021; Hadiyati & Puspa Sari, 2022). Rendahnya tingkat kepatuhan manajemen hipertensi menyebabkan semakin banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan kondisi ini jumlahnya terus meningkat (Baso et al., 2019; Amare et al., 2020). Oleh karena hipertensi ini merupakan penyakit dengan multifaktorial (Pagonas et al., 2023), maka partisipasi semua pihak, baik dokter, perawat dan tenaga kesehatan pada fasilitas kesehatan milik pemerintah, swasta maupun masyarakat diperlukan agar hipertensi dapat dikendalikan.

Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan besar di dunia (Galson et al., 2023) termasuk di Indonesia. Betapa tidak, hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer dan rendahnya kepatuhan pasien dalam melakukan manajemen diri sendiri (Berek et al., 2022; Berek, Siswanto, et al., 2021). Hal itu merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi bahkan cenderung meningkat. Berdasarkan laporan riset kesehatan daerah Republik Indonesia pada tahun 2013 kejadian hipertensi pada umur diatas 18 tahun sebesar 25,8%, meningkat menjadi 34,11% pada 2018 (Kemenkes.RI, 2014; Riskesdas, 2018b). Disamping itu, pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia. Rendahnya pengetahuan menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya kepatuhan terapi atau manajemen hipertensi (Berek & Afiyanti, 2020; Berek & Fouk, 2020; Berek & Orte, 2022).

Di Indonesia sampai ke pelosok wilayah termasuk Nusa Tenggara Timur terdapat pergeseran pola hidup sehat yang mengarah pada makanan cepat saji. Penyediaan makanan cepat saji tersebut tidak terlepas dari makanan yang mengandung tinggi garam, lemak jenuh, dan rendah serat. Kondisi ini mulai menjadi suatu kebiasaan selain terjadi di kota-kota besar juga terjadi diseluruh pelosok Indonesia (Kemenkes.RI, 2014; Riskesdas, 2018a). Kondisi ini menjadi salah satu faktor utama tidak terkontrolnya tekanan darah. Oleh karena itu upaya literasi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait hipertensi sangat penting. Dengan mengetahui gejala dan faktor risiko terjadinya hipertensi diharapkan penderita dapat melakukan pencegahan dan penatalaksanaan dengan modifikasi diet/gaya hidup ataupun meningkatkan konsumsi obat-obatan sehingga pasien dapat terhindar dari komplikasi hipertensi. Salah satu pola hidup yang perlu ditingkatkan adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat dan juga melakukan kontrol tekanan darah secara mandiri. Dengan demikian diharapkan keaktifan dan keterlibatan masyarakat untuk mengontrol tekanan darahnya secara teratur sehingga dapat menekan kejadian hipertensi.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan motivasi serta kesadaran masyarakat untuk mengontrol tekanan darah serta mencegah dan mengatasi masalah hipertensi melalui pola hidup sehat. Adapun manfaat dari pengabdian masyarakat ini adalah: a) Masyarakat dapat mengetahui penyakit hipertensi, penyebab, tanda-gejala, komplikasi; b) Masyarakat dapat melakukan kontrol tekanan darah secara teratur dalam kegiatan Posbindu; dan c) Meningkatnya kesadaran dan motivasi masyarakat untuk menjalankan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara penyuluhan dan praktik pengukuran tekanan darah secara mandiri oleh pasien menggunakan tensi meter android yang disediakan tim pengabdian. Adapun metode ini digunakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan motivasi masyarakat dalam mengontrol tekanan darahnya secara rutin dan mandiri serta dapat mengenal tekanan darah yang dimilikinya sehingga pada pasien dapat mengenal, mencegah dan menghindari komplikasi yang tidak diharapkan dari hipertensi. Adapun kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan ketentuan sebagai berikut:

a. Waktu dan tempat pengabdian

Kegiatan dilaksanakan pada 25 November 2022. Tempatnya di wilayah kerja Puskesmas Haliwen

b. Alat

Alat atau media yang digunakan ini adalah tensi meter android, timbangan berat badan, serta pita meter untuk mengukur tinggi badan, lingkar lengan dan lingkar perut. Selain itu media pembelajaran yang digunakan adalah Laptop, LCD, liflet, poster.

c. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan dan praktik pengukuran tekanan darah secara mandiri. Secara teknis, pertama-tama melakukan koordinasi lintas sektor dan lintas program. Koordinasi lintas sektor, dalam hal ini tim pengabdian bekerja sama dengan pemerintahan desa setempat (Ketua Tim Penggerak PKK). Koordinasi lintas program dalam hal ini tim pengabdian melakukan koordinasi dengan penanggung jawab program Penyakit Tidak Menular (PTM) dan Program Prolanis di Puskesmas dan dinas kesehatan untuk mempersiapkan bahan dan alat untuk kegiatan pengabdian. Setelah koordinasi lintas sektor dan lintas program, akhirnya pada tanggal 25 November 2022 dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berlokasi di Puskesmas Haliwen. Kegiatan diawali dengan pendataan, kemudian penyuluhan kesehatan dan praktik pengukuran tekanan darah secara mandiri. Semua masyarakat yang hadir mengikuti penyuluhan dan melakukan praktik mandiri pengukuran tekanan darahnya. Setelah selesai kegiatan, dilanjutkan dengan pemberian terapi sesuai rekomendasi dari dokter penanggung jawab. Untuk mempermudah praktik pengukuran tekanan darah secara mandiri, tim pengabdian menyiapkan 20 buah tensi meter android yang digunakan oleh pasien selama pengabdian berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat mengenai praktik mandiri pengukuran tekanan darah, kenali hipertensi, cegan dan hindari dampak hipertensi diikuti 12 orang peserta Prolanis di Puskesmas Haliwen, Kabupaten Belu, NTT. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 25 November 2022, dimulai pukul 08.00 WIB sampai dengan 12.00 WITA. Pengabdian berkoordinasi dengan Kepala Puskesmas dan Ketua Tim Penggerak PKK Kedesaan Kabuna untuk perizinan kegiatan pengabdian tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang praktik mandiri pengukuran tekanan darah, kenali hipertensi, cegan dan hindari dampak hipertensi sangatlah efektif dan tepat dilaksanakan di Puskesmas Haliwen karena angka kejadian hipertensi di Puskesmas Haliwen masih cukup tinggi dan kesadaran masyarakat untuk mengenali hipertensi serta cara mencegahnya masih sangat rendah. Selain itu adanya

kemauan peserta Prolanis untuk melaksanakan program pemeriksaan tekanan darah secara mandiri sehingga kegiatan ini mudah dilaksanakan. Berikut adalah foto bersama Kepala Puskesmas dan para peserta kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Gambar 1

Foto Tim Pengabdian bersama Kepala Puskesmas Haliwen, Ketua Tim Penggerak PKK dan Penanggung Jawab PTM dan Prolanis



Gambar 2

Foto Tim Pengabdian bersama Peserta Prolanis di Puskesmas Haliwen



Bentuk kegiatan Pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan tentang pencegahan penyakit hipertensi, dan praktik mengukur tekanan darah secara mandiri oleh peserta yang hadir. Peserta yang hadir 58,33% berjenis kelamin laki-laki, pendidikan akhir terbanyak Sekolah Dasar (33%). Rata-rata umur, tinggi badan dan berat badan masing-masing 55,92 tahun (SD: 9,662), 158,83 cm (SD: 5,289) dan 57,25 Kg (SD: 12,643). Data demografi peserta terlihat pada tabel 1.

Tabel 1.

Data Demografi Peserta Pengabdian Masyarakat (n=12)

No.	Variabel	Mean	Median	SD	f	%
1	Umur	55,92	57,00	9,662		
2	TB	158,83	158,50	5,289		
3	BB	57,25	54,50	12,643		
1	Jenis Kelamin:					
	Laki-laki				7	58,33
	Perempuan				5	41,67
2	Pendidikan Terakhir:					
	Tidak Sekolah				1	25
	SR				1	8
	SD				4	33
	SMP				1	8
	SMA				1	8
	Diploma				2	17
3	Hipertensi (TD \geq 140/90)				7	58,33

	mmHg)			
4	Normotensi (TD < 140/90 mmHg)		5	41,67

Penyuluhan yang diberikan meliputi pengertian hipertensi, faktor penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, upaya-upaya mengontrol tekanan darah, serta pencegahan berupa PATUH dan CERDIK. Adapun penyuluhan yang sudah dilaksanakan tersebut ditunjukkan dalam gambar 3 dan 4.

Gambar 3 Penyampaian Materi oleh Tim Pengabdi



Gambar 4 Diskusi dan Tanya Jawab Bersama Peserta



Setelah penyuluhan terkait hipertensi, dilanjutkan dengan demonstrasi pengukuran tekanan darah oleh Pengabdi. Para peserta diberikan masing-masing satu buah tensi meter android. Setelah masing-masing memegang tensi meter android yang diberikan, Pengabdi menjelaskan tentang perangkat atau bagian-bagian dari tensi meter android. Pengabdi mendemonstrasikan penggunaan tensi meter android langkah demi langkah sambil diikuti oleh para peserta yang hadir sambil didampingi oleh mahasiswa dan petugas puskesmas. Demonstrasi ini dilakukan beberapa kali hingga dipahami oleh peserta. Pada saat peserta mengalami kendala, langsung diarahkan oleh Tim Pengabdi lain dan juga mahasiswa yang hadir serta petugas puskesmas. Proses penjelasan bagian-bagian dari tensi meter android dan fungsinya serta pengukuran tekanan darah secara mandiri terlihat pada gambar dokumentasi berikut ini. Untuk memastikan berhasil tidaknya pengukuran tekanan darah secara mandiri ini, maka praktik pengukuran dilakukan sebanyak tiga kali pengukuran dengan durasi 30 menit setiap praktik pengukuran.

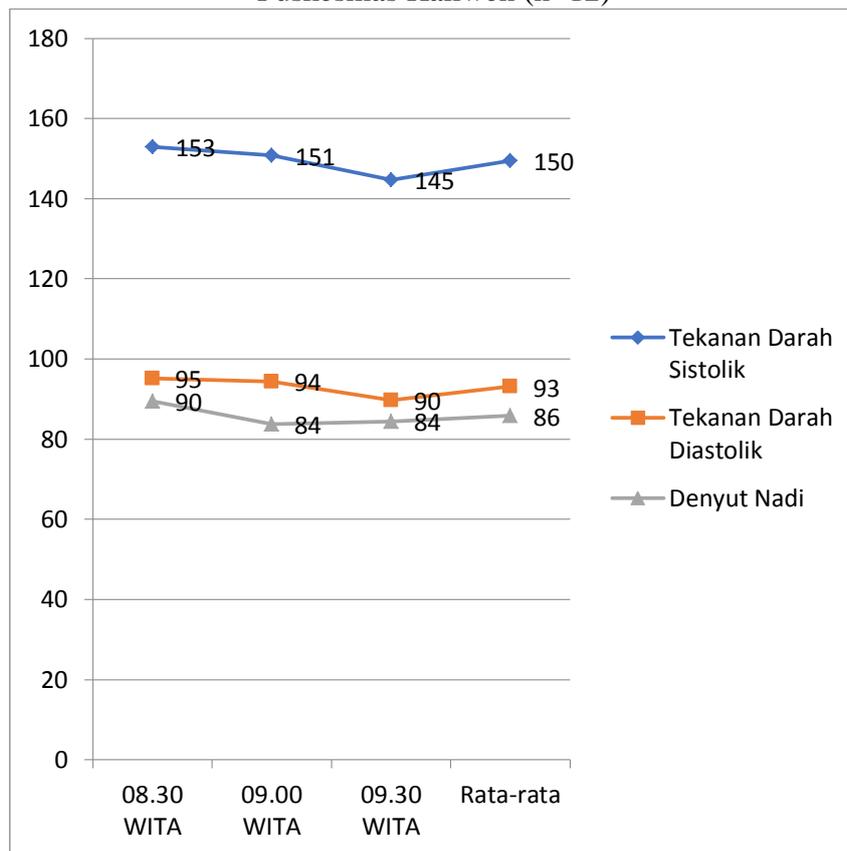
Gambar 5, 6 dan 7
 Penjelasan Bagian-Bagian dari Tensi Meter Android dan Cara Penggunaannya serta Praktik Pengukuran Tekanan Darah secara Mandiri



Pengabdian melakukan demonstrasi pengukuran tekanan darah secara mandiri sekali lagi. Pada saat redemonstrasi ini, para peserta diajarkan tekniknya dan mengikuti tahapan yang didemonstrasikan. Setelah itu dilakukan sekali lagi untuk dicatat hasilnya. Pelaksanaan praktik pengukuran tekanan darah secara mandiri ini dilakukan sebanyak tiga (3) kali secara berturut-turut dengan selang waktu 30 menit. Hasil pengukuran ditulis pada lembaran yang disediakan. Dari 12 orang peserta yang hadir, semuanya dapat melaksanakan praktik pengukuran tekanan darah secara mandiri.

Penyuluhan yang diberikan kepada peserta dapat meningkatkan pemahaman terkait penyakit hipertensi dan pencegahannya (Naryati & Priyono, 2022), selanjutnya praktik pengukuran tekanan darah secara mandiri dapat mendukung dan meningkatkan kemampuan untuk mengetahui tekanan darahnya. Dengan mengetahui tekanan darah yang diukur secara mandiri, diharapkan peserta dapat termotivasi untuk melakukan upaya pengontrolan tekanan darah baik dengan memperbaiki pola hidup sehat maupun dengan mengkonsumsi obat antihipertensi secara rutin (Montrivade et al., 2020; Triana & Hardiansyah, 2021; Lalel et al., 2019). Hasil dari ketiga seri praktik pengukuran tekanan darah secara mandiri tersebut dicatat sebagai hasil tekanan darah. Hasil pengukuran tekanan darah secara mandiri terlihat pada grafik 1.

Grafik 1
 Hasil Praktik Pengukuran Tekanan Darah dan Denyut Nadi, Jumat 25 November 2022 di Puskesmas Haliwen (n=12)



Grafik 1 menunjukkan bahwa hasil dari empat kali praktik pengukuran tekanan darah mengalami fluktuasi berkisar antara 145 mmHg sampai dengan 153 mmHg. Hal yang sama juga terlihat pada tekanan darah diastolik yaitu pada kisaran 90 mmhg sampai dengan 95 mmHg. Selanjutnya denyut nadi berkisar antara 84 x/menit sampai 90 x/menit.

Masyarakat Haliwen yang mengikuti pengabdian ini sangat antusias. Temuan ini sejalan dengan pengabdian sebelumnya oleh (Marpaung & Zentrato, 2022) dimana dilaporkan bahwa penyandang hipertensi yang melakukan praktik pengukuran tekanan darah secara mandiri akan meningkatkan kemauan mereka untuk melakukannya. Hal ini terlihat pada saat mengikuti penyuluhan, banyak yang memberikan pertanyaan dan terlibat langsung dalam diskusi. Antusiasme semakin tinggi ketika tiba saatnya akan dilakukan praktik pengukuran tekanan darah secara mandiri. Kepada semua peserta diberikan tensi meter android. Dan peserta sangat antusias untuk mengikuti demonstrasi pemakaian alat, selanjutnya pada saat

melakukan praktik pengukuran tekanan darah, mereka melakukannya dengan baik. Sampai akhirnya melihat sendiri hasil pengukuran tekanan darahnya sendiri. Masyarakat berharap kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan sehingga mereka dapat mengontrol tekanan darah secara rutin.

4. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penyuluhan dan praktik pengukuran tekanan darah, peserta dapat memahami hipertensi dan pencegahannya serta peserta dapat melakukan pengukuran tekanan darah dan melakukan pembacaan hasil pengukuran tekanan darahnya. Peserta berkomitmen untuk melakukan praktik gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit hipertensi serta mau melakukan pengukuran tekanan darah secara teratur. Disarankan kepada peserta agar memiliki alat tensi meter android yang dijual di apotek dan melakukan pengukuran tekanan darah di rumah. Selain itu saran juga diberikan kepada pihak Puskesmas dan juga kepada Tim Penggerak PKK di Kedesaan Kabuna agar terus melakukan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan penyakit menular lainnya. Untuk timpengabdian selanjutnya agar melakukan kegiatan pengabdian serupa dengan melibatkan lebih banyak peserta sehingga semakin banyak pasien hipertensi yang bisa melakukan pengontrolan tekanan darah secara mandiri.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Timor dan LP2M Universitas Timor yang telah memberikan rekomendasi terkait pelaksanaan pengabdian ini. Terimakasih juga kami sampaikan kepada Kepala Puskesmas Haliwen dan Penanggung Jawab Program Penyakit Tidak Menular dan Program Prolanis Puskesmas Haliwen yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami mengucapkan terimakasih juga kepada Ketua Tim Penggerak PKK Kedesaan Kabuna yang telah memberikan kesempatan untuk kami melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dan praktik pengukuran tekanan darah kepada masyarakat di Kedesaan Kabuna. Terimakasih juga kami sampaikan kepada anggota Prolanis di Kabuna wilayah kerja Puskesmas Haliwen yang begitu antusias mengikuti kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amare, F., Hagos, B., Sisay, M., & Molla, B. (2020). Uncontrolled hypertension in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis of institution-based observational studies. *BMC Cardiovascular Disorders*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12872-020-01414-3>
- Baso, F., Berek, P. A. L., & Riwoerohi, E. D. F. (2019). DESCRIPTION OF LIFESTYLE HYPERTENSION PATIENTS AT HEALTH CENTRE OF SOUTH ATAMBUA. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 2(2), 51–60. <https://jurnal.unimor.ac.id/JSK/article/view/252/110>
- Berek, P. A. L., & Afiyanti, Y. (2020). Compliance Of Hypertension Patients In Doing Self-Care: A Grounded Theory Study. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 2(1), 21–35. <https://doi.org/2656-1115>
- Berek, P. A. L., & Fouk, M. F. W. A. (2020). Kepatuhan Perawatan Diri Pasien Hipertensi: a Systematic Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 2(1). <https://doi.org/2656-1115>
- Berek, P. A. L., Irawati, D., & Hamid, A. Y. S. (2021). Hypertension: A global health crisis. *Annals of Clinical Hypertension*, 5(1), 008–011. <https://doi.org/10.29328/journal.ach.1001027>

- Berek, P. A. L., & Orte, C. J. S. (2022). Efektifitas Model Directly Observed Treatment Intake (DOTI) Terhadap Kepatuhan Perawatan Diri Pasien Hipertensi: Analisis Statement Development. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 04(01), 61–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.32938/jsk.v3i02>
- Berek, P. A. L., Siswanto, B. B., Irawati, D., & Jatmiko, W. (2022). Individual Characteristics, Adherence, and Barriers to Medication Adherence of Hypertensive Patients at the Indonesia - Timor Leste Border. *Nurse Media Journal of Nursing*, 12(3), 353–366. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v12i3.46219>
- Berek, P. A. L., Siswanto, B. B., & Irawaty, D. (2021). *Gambaran Kepatuhan dan Hambatan Kepatuhan Penyandang Hipertensi di Kabupaten Belu - NTT*.
- Deoraj, S., Moutzouris, D. A., & Bellini, M. I. (2021). Prevalence, Mechanisms, Treatment, and Complications of Hypertension Postliving Kidney Donation. *BioMed Research International*, 2021, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2021/5460672>
- Galson, S. W., Pesambili, M., Vissoci, J. R. N., Manavalan, P., Hertz, J. T., Temu, G., Staton, C. A., & Stanifer, J. W. (2023). Hypertension in an Emergency Department Population in Moshi, Tanzania; A Qualitative Study of Barriers to Hypertension Control. *PLoS ONE*, 18(1 January), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279377>
- Hadiyati, L., & Puspa Sari, F. (2022). Tingkat Pengetahuan Masyarakat Kelurahan Antapani Kidul Mengenai Pencegahan dan Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Sehat Masada*, 16(1), 137–142. <https://doi.org/10.38037/jsm.v16i1.274>
- Kemendes.RI. (2014). Pusdatin Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi*, 1–7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Lalel, CP., Berek, PAL., & Nahak, H. (2019). HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI KERJA DENGAN RELATIONSHIP BETWEEN WORK MOTIVATION WITH NURSE PERFORMANCE IN GENERAL HOSPITAL OF Mgr . GABRIEL MANEK SVD ATAMBUA. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 01, 1–13. <https://jurnal.unimor.ac.id/JSK>
- Marpaung, Y. M., & Zentrato, M. L. V. (2022). Pelatihan Pengukuran Tekanan Darah Bagi Kader dan Edukasi Hipertensi Lewat Opera Pada Lansia di Rusun Cinta Kasih Jakarta Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 28(2), 118–124.
- Montrivade, S., Chattranukulchai, P., Siwamogsatham, S., Vorasettakarnkij, Y., Naeowong, W., Boonchayaanant, P., Sakulsupsiri, A., Ariyachaipanich, A., Lertsuwunseri, V., Rungpradubvong, V., Satitthummanid, S., Puwanant, S., Prechawat, S., Srimahachota, S., Chaipromprasit, J., Buddhari, W., Boonyaratavej, S., Sitthisook, S., Buranakitjaroen, P., ... Sangwatanaroj, S. (2020). Hypertension Subtypes among Thai Hypertensives: An Analysis of Telehealth-Assisted Instrument in Home Blood Pressure Monitoring Nationwide Pilot Project. *International Journal of Hypertension*, 20, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2020/3261208>
- Naryati, N., & Priyono, N. N. P. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengontrolan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RW 03 Kelurahan Jagakarsa Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 1(1), 156–172. <https://doi.org/10.33024/mnj.v1i1.5725>
- Pagonas, N., Sasko, B., & Ritter, O. (2023). Managing hypertension in the future: a multifactorial approach. *European Journal of Preventive Cardiology*, 30(1), 46–47. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwac238>
- Riskesdas. (2018a). HASIL UTAMA RISET KESEHATAN DASAR 2018. *Kementerian*

Kesehatan Republik Indonesia, 20–21. [http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil Riskedas 2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskedas_2018.pdf)

Riskedas. (2018b). Laporan Riskedas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskedas 2018* (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No.57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf)

Triana, D., & Hardiansyah, H. (2021). Promosi Kesehatan Mengenai Hipertensi Dan Pemeriksaan Laboratorium Di Kelurahan Sumur Dewa Kota Bengkulu. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 19(1), 41–48. <https://doi.org/10.33369/dr.v19i1.13614>