



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 28, 2025

Revised: March, 11, 2025

Available online: March, 11, 2025

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/phc>

Peningkatan pengetahuan tentang pola makan sehat dalam mengurangi risiko *hipertensi* di Desa Sungai Langka

Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani^{1*}, Bayu Anggileo Pramesona¹, Sutarto¹, Endro Prasetyo Wahono²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Indonesia

²Fakultas Teknik, Universitas Lampung, Indonesia

Korespondensi penulis: Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani. *Email:dyah.wulan@fk.unila.ac.id

Abstract

Background: Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal, namely systolic blood pressure of 140 mmHg which indicates the phase of blood being pumped by the heart and diastolic phase of 90 mmHg which indicates the phase of blood returning to the heart. Hypertension is influenced by several risk factors that cannot be changed and those that can be changed. Risk factors that can be changed include diet. In Pesawaran Regency, the number of residents aged >55 years, which is an age group at high risk for hypertension, is 14.86%.

Purpose: To increase knowledge about healthy eating patterns in reducing the risk of hypertension.

Method: The activity was carried out on Saturday, July 15, 2022, which was attended by 20 focus group discussion (FGD) cadres and the community in Sungai Langka Village, Gedong Tataan District. The design of this PKM activity consists of the formation of focus group discussions (FGD), making information media and direct outreach activities to the community. The target of the activity is to provide information and increase knowledge about healthy eating patterns that can prevent hypertension.

Results: It was found that before the counseling, the majority of cadres were very poor and adequate in understanding the influence of healthy eating patterns on preventing hypertension, namely 7 (35.0%) respectively, while after the counseling, there was an increase in understanding the influence of healthy eating patterns on preventing hypertension to good as many as 10 (50.0%) and very good 10 (50.0%). The participants were quite enthusiastic in following the counseling activities with interactive discussions and direct questions and answers to get an explanation of the problem of hypertension.

Conclusion: Counseling activities (PKM) on healthy eating patterns have a great influence on increasing knowledge about hypertension in the community and the implementation of healthy eating patterns has a positive influence on efforts to reduce the risk of hypertension.

Keywords: Counseling; Diet; Hypertension; Risk factors

Pendahuluan: *Hipertensi* adalah keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yaitu tekanan darah fase sistolik 140 mmHg yang menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung serta fase diastolik 90 mmHg yang menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung. *Hipertensi* dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko yang tidak dapat diubah dan yang dapat diubah. Faktor risiko yang dapat diubah diantaranya adalah pola makan. Di Kabupaten Pesawaran jumlah penduduk yang berusia >55 tahun, yang merupakan golongan usia yang berisiko tinggi untuk menderita *hipertensi*, sebanyak 14.86%.

Tujuan: Meningkatkan pengetahuan tentang pola makan sehat dalam mengurangi resiko kejadian *hipertensi*.

Metode: Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 15 Juli 2022 yang dihadiri oleh 20 orang kader *focus group discussion* (FGD) dan masyarakat di Desa Sungai Langka, Kecamatan Gedong Tataan. Rancangan kegiatan PKM ini terdiri dari pembentukan *focus group discussion* (FGD), pembuatan media informasi dan kegiatan penyuluhan langsung kepada masyarakat. Sasaran kegiatan adalah memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan tentang pola makan sehat yang dapat mencegah *hipertensi*.

Hasil: Mendapatkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan mayoritas kader sangat kurang dan cukup dalam memahami pengaruh pola makan sehat terhadap pencegahan kejadian *hipertensi* yaitu masing-masing sebanyak 7 (35.0%) sedangkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pemahaman pengaruh pola makan sehat terhadap pencegahan kejadian *hipertensi* menjadi baik sebanyak 10 (50.0%) dan sangat baik 10 (50.0%). Para peserta cukup antusias dalam mengikuti jalannya kegiatan penyuluhan dengan adanya diskusi interaktif dan tanya jawab langsung untuk mendapat penjelasan mengenai permasalahan *hipertensi*.

Simpulan: Kegiatan penyuluhan (PKM) tentang pola makan sehat sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan tentang *hipertensi* pada masyarakat dan penerapan pola makan sehat memberikan pengaruh positif terhadap upaya dalam mengurangi resiko *hipertensi*.

Kata kunci: Faktor risiko, *Hipertensi*, Penyuluhan, Pola makan

PENDAHULUAN

Di Indonesia, Angka Harapan Hidup (AHH) mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada periode tahun 2005 – 2010, AHH Indonesia adalah 69,8 tahun. Angka tersebut kemudian pada periode 2020 – 2025 meningkat menjadi 73,6 tahun. Peningkatan AHH menunjukkan terjadinya peningkatan kesejahteraan dan derajat kesehatan masyarakat. Angka Harapan Hidup di Propinsi Lampung antara periode 2005 – 2010 dan periode 2020 – 2025 juga mengalami peningkatan. Angka harapan hidup Provinsi Lampung pada periode 2005 – 2010 adalah sebesar 67,9 tahun. Angka tersebut pada periode 2020 – 2025 mengalami peningkatan menjadi 73,8 tahun (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022). Di sisi lain, AHH yang semakin meningkat juga diikuti dengan peningkatan penyakit-penyakit degeneratif, salah satunya adalah *hipertensi* (Perhimpunan Dokter *Hipertensi* Indonesia, 2019).

Penyakit *hipertensi* merupakan peningkatan tekanan sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan diastolik sama atau lebih besar 90 mmHg. *Hipertensi* dapat berdampak pada organ tubuh lainnya dan meningkatkan angka kesakitan seperti stroke, penyakit jantung koroner serta penyempitan ventrikel jantung. Dampak lebih lanjut dari *hipertensi* juga dapat menyebabkan gagal ginjal, diabetes melitus, bahkan mortalitas

(Perhimpunan Dokter *Hipertensi* Indonesia, 2019; Staessen, Wang, Bianchi, & Birkenhäger, 2003).

Peluang kejadian *hipertensi* akan meningkat bila terdapat faktor risiko *hipertensi* pada individu. Faktor risiko tersebut dibagi menjadi *unmodifiable risk factors* dan *modifiable risk factors*. *Unmodifiable risk factors* mencakup usia, sex dan genetik. Lebih lanjut, *modifiable risk factors* mencakup pola/kebiasaan makan, kebiasaan olah raga dan merokok (Sushma, Kumar, Gujjarlupudi, Srividya, Verma, Jothula, Yadav, Jaswal, & Goel, 2025; Taiwo, Akinyemi, Adebayo, Popoola, Akinyemi, Akpa, & Owolabi, 2025; Azizi, Linder, Ruiz, Alipour, Raparelli, Norris, & Pilote, 2025). Hal tersebut didukung oleh penelitian-penelitian dengan hasil: usia > 55 tahun, riwayat keluarga *hipertensi*, pola makan tidak sehat yaitu tinggi natrium dan lemak, obesitas dan tidak berolah raga, meningkatkan risiko kejadian *hipertensi* (Conklin & Guo, 2024; Inyangetuk, Sebastián, Heecharan, Ori, Zimmet, Söderberg, & Rodríguez, 2024; Maluwa, Kapira, Chuljerm, Parklak, & Kulprachakarn, 2025).

Lebih lanjut, pengetahuan masyarakat yang kurang mengenai *hipertensi* juga dapat meningkatkan kejadian *hipertensi*. Pengetahuan pasien *hipertensi* dan masyarakat yang kurang tentang *hipertensi* menjadi faktor utama tidak terkontrolnya tekanan darah pada pasien hipertensi di Asia. Selain itu, informasi tentang perbaikan

Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani^{*}, Bayu Anggileo Pramesona¹, Sutarto¹, Endro Prasetyo Wahono²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Indonesia

²Fakultas Teknik, Universitas Lampung, Indonesia

Korespondensi penulis: Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani. *Email:dyah.wulan@fk.unila.ac.id

kebiasaan makan untuk pencegahan *hipertensi* yang kurang juga berkontribusi pada rendahnya pengetahuan perbaikan pola dan kebiasaan makan pada masyarakat (Hien, Tam, Minh, Thang, Hoang, Heytens, & Tien, 2025; Assari, & Zare, 2025; Anh Hien et al., 2025; Assari & Zare, 2025; Dhianawaty, 2017; Sofiana, Puratmadja, Sari, Pangulu, & Putri, 2018)

Pada tahun 2021, diperkirakan terdapat 1.825.516 penderita *hipertensi* di Provinsi Lampung. Penderita *hipertensi* yang tercatat mendapatkan pelayanan di puskesmas di Provinsi Lampung, belum mencapai standar pelayanan minimal (SPM), yaitu sebanyak 661.651 orang atau 36,24% (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022). Penderita *hipertensi* didominasi oleh lanjut usia yaitu >55 tahun sebanyak 63,53% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Pada tahun 2021, jumlah penduduk di Kabupaten Pesawaran sebanyak 481.708 jiwa. Lebih lanjut, 14,86% penduduk merupakan penduduk dengan usia lanjut (> 55 tahun) (Badan Pusat Statistik Provinsi Lampung, 2021). Kabupaten Pesawaran juga belum mencapai SPM *hipertensi* (capaian layanan sebesar 78,03% dari 94.387 orang yang diperkirakan menderita hipertensi) (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022). Merujuk pada latar belakang diatas, pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini akan dilakukan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pola makan yang sehat sebagai upaya pencegahan *hipertensi*. Kegiatan akan dilakukan di Desa Sungai Langka yang memiliki persentase penduduk usia lanjut sebanyak 34,9% dari keseluruhan penduduk (5.445 jiwa). Dengan pengetahuan yang baik tentang pola makan yang baik untuk pencegahan *hipertensi*, diharapkan akan dapat mengurangi risiko kejadian *hipertensi* atau mengurangi dampak *hipertensi*.

METODE

Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 15 Juli 2022 yang dihadiri oleh 20 orang kader posyandu dan masyarakat di Desa Sungai Langka, Kecamatan Gedong Tataan, yang merupakan perwakilan dari masing-masing dusun di Desa Sungai Langka. Rancangan kegiatan PKM ini terdiri dari focus group discussion (FGD), pembuatan media informasi dan kegiatan

penyuluhan langsung kepada masyarakat. Sasaran kegiatan adalah memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan tentang pola makan sehat yang dapat mencegah hipertensi. Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

Tahap persiapan

- Melakukan survei dan wawancara dengan masyarakat dan fasilitas Kesehatan di Desa Sungai Langka terkait kejadian *hipertensi*.
- Melakukan koordinasi dan membuat rancangan kegiatan PKM.
- Melakukan FGD kepada perwakilan dari masing dusun sebanyak 20 orang untuk mengetahui pengetahuan awal masyarakat Desa Sungai Langka tentang pola makan sehat yang dapat mencegah *hipertensi*.
- Menyusun rencana kegiatan penyuluhan berdasar hasil FGD.
- Menyiapkan media presentasi, penyusunan buku panduan hipertensi yang berisi makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan serta menu untuk pencegahan *hipertensi*, brosur, dan pamflet petunjuk mengenai pengetahuan tentang pola makan sehat yang dapat mencegah *hipertensi*.

Tahap pelaksanaan

- Memberikan pemaparan informasi terkait kejadian *hipertensi*, penyebab, dan dampaknya.
- Memberikan penjelasan mengenai penanganan dan pencegahan sejak dini kejadian *hipertensi*, salah satunya adalah dengan melakukan pola hidup sehat dan mengatur pola makan sehat.
- Memberi petunjuk tata cara mengikuti panduan leaflet dalam menerapkan pola makan sehat sebagai pencegahan kejadian *hipertensi*.
- Memberikan pembekalan kepada peserta yang diharapkan akan berfungsi sebagai pendamping dalam monitoring penerapan petunjuk pola makan sehat bagi penderita *hipertensi* di Desa Sungai Langka.

Tahap Evaluasi

- Kegiatan berjalan dengan baik yang diikuti oleh aparatur desa, bidan desa, kader posyandu dan masyarakat Desa Sungai Langka.
- Mendapatkan peningkatan pengetahuan berdasarkan nilai pre-test ke post-test.
- Para peserta cukup antusias dalam mengikuti jalannya kegiatan penyuluhan dengan adanya

Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani^{*}, Bayu Anggileo Pramesona¹, Sutarto¹, Endro Prasetyo Wahono²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Indonesia

²Fakultas Teknik, Universitas Lampung, Indonesia

Korespondensi penulis: Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani. *Email:dyah.wulan@fk.unila.ac.id

Peningkatan pengetahuan tentang pola makan sehat dalam mengurangi risiko hipertensi di Desa Sungai Langka

diskusi interaktif dan tanya jawab langsung untuk mendapat penjelasan mengenai permasalahan hipertensi.

Tahap Keberlanjutan program

- Akan dilakukan program lanjutan sebagai monitoring penerapan kegiatan PKM dan memberikan informasi lanjutan terkait penanganan kejadian *hipertensi*.
- Peserta PKM akan melakukan pendampingan dalam pelaksanaan dan penerapan pola makan sehat dalam pencegahan *hipertensi* di masing-masing dusun di Desa Sungai Langka.
- Fasilitas kesehatan wilayah Desa Sungai Langka akan memberikan evaluasi terkait kejadian *hipertensi* setelah adanya peningkatan pengetahuan pola makan sehat sebagai

pencegahan kejadian *hipertensi* setelah adanya peningkatan pengetahuan pola makan sehat sebagai pencegahan kejadian *hipertensi*.

Pengolahan data

Pengukuran data tentang tingkat pengetahuan dilakukan dengan memberikan kuesioner berupa pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi penyuluhan. Kuesioner dengan total skor nilai 100 apabila seluruh pertanyaan terakumulasi dengan jawaban benar. Jawaban kuesioner yang diberikan dan diisi oleh kader sebelum kegiatan penyuluhan adalah sebagai data pre-test sedangkan kuesioner dengan pertanyaan yang sama diberikan setelah kegiatan penyuluhan adalah sebagai data post-test.

HASIL**Tabel 1. Tingkat pengetahuan kader focus group discussion(N=20)**

Variabel	Pola makan sehat pencegahan kejadian <i>hipertensi</i>	
	Pre-test	Post-test
Tingkat pengetahuan(n/%)		
Sangat baik	-	10/50.0
Baik	-	10/50.0
Cukup	7/35.0	-
Kurang	6/30.0	-
Sangat kurang	7/35.0	-

Pada tabel 1 mendapatkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan mayoritas kader sangat kurang dan cukup dalam memahami pengaruh pola makan sehat terhadap pencegahan kejadian *hipertensi* yaitu masing-masing sebanyak 7 (35.0%) sedangkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pemahaman pengaruh pola makan sehat terhadap pencegahan kejadian *hipertensi* menjadi baik sebanyak 10 (50.0%) dan sangat baik 10 (50.0%).

Bahan Makanan	Dianjurkan	Tidak Dianjurkan
Sumber karbohidrat	Beras, terigu, singkong, kentang, dan lain-lain sumber karbohidrat tanpa garam berlebih dan/ atau baking powder	Roti, kue dan biscuit dengan garam dapur berlebih dan/atau baking powder.
Sumber protein hewani	Daging sapi, ayam, telur dan ikan segar sesuai kebutuhan yang tidak diolah dengan garam berlebih.	Jeroan, daging, ikan dan sumber protein lain yang diawetkan
Sumber protein nabati	Kacang-kacangan, tahu, tempe dan protein nabati lain yang segar dan yang dimasak tanpa garam	Kacang-kacangan yang diawetkan atau dimasak dengan garam dapur berlebih.
Lain-lain sumber makanan yang dibutuhkan		

Gambar 1: Buku panduan makanan yang dianjurkan

Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani^{*}, Bayu Anggileo Pramesona¹, Sutarto¹, Endro Prasetyo Wahono²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Indonesia

²Fakultas Teknik, Universitas Lampung, Indonesia

Korespondensi penulis: Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani. *Email:dyah.wulan@fk.unila.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.768>

Peningkatan pengetahuan tentang pola makan sehat dalam mengurangi risiko hipertensi di Desa Sungai Langka

Hari ke-	Waktu					
	Pagi/jam 07.00	Jam 10.00	Siang /jam 12.00	Jam 16.00	Malam /jam 20.00	
1	Nasi goreng sayur	Singkong manis	Nasi, tumis kangkung, bakwan udang	Mix fruit juice	Nasi, telur bumbu bali	
2	Macaroni bumbu merah	Buah apel	Nasi, bening bayam, tempe mendoan	Jus papaya kayu manis	Nasi, tahu bumbu merah	
dan seterusnya						

Gambar 2. Contoh menu sehat untuk mencegah hipertensi

Kegiatan PKM ini juga disusun buku panduan bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan (gambar 1), dan contoh menu sehat untuk mencegah hipertensi (gambar 2).



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan

PEMBAHASAN

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya diatas 90 mmHg. *Hipertensi* dikategorikan ringan apabila tekanan diastoliknya antara 95 – 104 mmHg, *hipertensi* sedang jika tekanan diastoliknya antara 105 dan 114 mmHg, dan *hipertensi* berat bila tekanan diastoliknya 115 mmHg atau lebih. Pembagian ini berdasarkan peningkatan tekanan diastolik karena dianggap lebih serius dari peningkatan sistolik (Perhimpunan Dokter *Hipertensi* Indonesia, 2019; Staessen et al., 2003). *Hipertensi* berdasarkan penyebabnya dapat dibedakan menjadi 2 golongan besar yaitu: *hipertensi* essensial (*hipertensi* primer) yaitu *hipertensi* yang tidak diketahui penyebabnya dan *hipertensi* sekunder yaitu *hipertensi* yang di

sebabkan oleh penyakit lain. *Hipertensi* primer terdapat pada lebih dari 90% penderita *hipertensi*, sedangkan 10% sisanya disebabkan oleh *hipertensi* sekunder (Staessen et al., 2003). *Hipertensi* primer hingga saat ini belum diketahui dengan pasti penyebabnya. Akan tetapi, data-data penelitian menunjukkan beberapa faktor yang sering menyebabkan terjadinya *hipertensi*. Faktor tersebut adalah genetik, ciri individu dan kebiasaan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mendapatkan *hipertensi* jika orang tuanya adalah penderita *hipertensi*. Ciri individu yang mempengaruhi terjadinya *hipertensi* adalah umur (tekanan darah meningkat seiring bertambahnya usia), jenis kelamin (laki-laki lebih berisiko daripada

Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani^{*}, Bayu Anggileo Pramesona¹, Sutarto¹, Endro Prasetyo Wahono²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Indonesia

²Fakultas Teknik, Universitas Lampung, Indonesia

Korespondensi penulis: Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani. *Email:dyah.wulan@fk.unila.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.768>

perempuan) dan ras (ras kulit hitam lebih berisiko daripada kulit putih). Lebih lanjut, kebiasaan hidup yang sering menyebabkan timbulnya *hipertensi* adalah konsumsi garam yang tinggi (melebihi dari 30 gr), obesitas, makan berlebihan, stress dan pengaruh lain misalnya merokok, mengkonsumsi alkohol dan minum obat-obatan (ephedrine, prednison, epineprin) (Conklin & Guo, 2024; Inyangetuk et al., 2024; Maluwa et al., 2025; Sushma et al., 2025; Taiwo et al., 2025; Zahra et al., 2025).

Pencegahan *hipertensi* merupakan modifikasi terhadap faktor-faktor risiko yang dapat diubah, khususnya adalah pola makan. Diet yang dianjurkan untuk penderita *hipertensi* adalah: membatasi asupan garam dari 10 gr/hari menjadi 5 gr/hari, diet rendah kolesterol dan asam lemak jenuh, mengurangi berat badan, mengurangi asupan etanol, berhenti merokok serta diet tinggi kalium (Conklin & Guo, 2024; Inyangetuk et al., 2024; Sushma et al., 2025).

Pada kegiatan PKM ini diberikan penyuluhan berupa pola makan yang sehat untuk mencegah *hipertensi*. Penyuluhan disertai dengan pemberian buku yang berisi makanan yang dianjurkan dan dibatasi untuk mencegah *hipertensi*. Selain itu, pada buku juga memuat menu selama sepuluh hari yang dirancang untuk mencegah *hipertensi*. Dengan adanya buku panduan pola makan ini diharapkan walaupun kegiatan penyuluhan telah selesai tetapi masyarakat dapat melaksanakan menu makan yang sehat untuk mencegah *hipertensi* secara mandiri.

Kegiatan PKM menunjukkan bahwa penyuluhan tentang pola makan sehat bagi penderita *hipertensi* yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan warga Desa Sungai Langka. Hasil ini sesuai dengan penyuluhan *hipertensi* yang dilakukan pada warga Kelurahan Drangong, Kecamatan Taktakan, Kota Serang, warga Desa Perkebunan, Tanjung Kasau, Kabupaten Batubara, warga Kelurahan Sendangmulyo, Semarang serta warga Kelurahan Sumber, Kota Surakarta, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukannya penyuluhan. Hasil ini juga sesuai dengan kegiatan penyuluhan *hipertensi* melalui pesan di whatsapp di Desa Aluh Aluh Besar, Kecamatan Aluh Aluh, Kabupaten Banjar yang

menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan warga tentang *hipertensi* karena adanya penyuluhan (Fakhriyah, Athiyya, Jubaidah, & Fitriani, 2021; Harniati, Kusniati, Arti, Failasufa, & Sahiroh 2024; Manalu, Hasibuan, Sari, & Nadhira, 2023; Nurochman, Sudaryanto, & Debi, 2024; Setianingsih, & Nuradhiani, 2024).

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan (PKM) tentang pola makan sehat sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan tentang *hipertensi* pada masyarakat dan penerapan pola makan sehat memberikan pengaruh positif terhadap upaya dalam mengurangi risiko *hipertensi*. Peningkatan pengetahuan terhadap sasaran yang nantinya menjadi pendamping kegiatan di desa diharapkan mampu memberikan kontribusi yang sangat baik kepada masyarakat dalam upaya penerapan suatu program yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Assari, S., & Zare, H. (2025). Diminished Returns of Educational Attainment on Hypertension Prevalence among American Indian and Alaska Native Adults: National Health Interview Survey 2023. *Global journal of cardiovascular diseases*, 4(1), 11.
- Azizi, Z., Linder, S., Ruiz, M. D. C. M., Alipour, P., Raparelli, V., Norris, C. M., & Pilote, L. (2025). Assessing the relationship between sex, gender, and hypertension: A federated analysis of European and Canadian Public Health Surveys. *Medicine*, 104(6), e41021.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Lampung. (2021). Provinsi Lampung Dalam Angka 2021. Diakses dari: <https://lampung.bps.go.id/id/publication/2021/02/26/443c020eb6a33a394e6d3df4/provin-si-lampung-dalam-angka-2021.html>
- Conklin, A. I., & Guo, P. N. (2024). Gender and Social Connections as Determinants of Hypertension: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Reviews in Cardiovascular Medicine*, 25(11), 424.

Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani^{*}, Bayu Anggileo Pramesona¹, Sutarto¹, Endro Prasetyo Wahono²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Indonesia

²Fakultas Teknik, Universitas Lampung, Indonesia

Korespondensi penulis: Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani. *Email:dyah.wulan@fk.unila.ac.id

- Dhianawaty, D. (2017). Profil Tekanan Darah dan Pemeliharaan Kesehatan Masyarakat Nelayan di Desa Kanci Kulon, Kecamatan Astana Japura (Kabupaten Cirebon). *Jurnal Pengabdian kepada masyarakat*, 1(2).
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Lampung 2021. Diakses dari: <https://www.scribd.com/document/614590834/Profil-Kesehatan-Provinsi-Lampung-Tahun-2021-Compressed>
- Fakhriyah, F., Athiyya, N., Jubaidah, J., & Fitriani, L. (2021). Penyuluhan *hipertensi* melalui whatsapp group sebagai upaya pengendalian *hipertensi*. SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 4(2), 435-442.
- Harniati, E. D., Kusniati, R., Arti, D. W. K., Failasufa, H., & Sahiroh, E. (2024). Pemeriksaan Fisik dan Penyuluhan *Hipertensi* pada Keluarga di Kelurahan Sendangmulyo. JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT, 14(1).
- Hien, H. A., Tam, N. M., Minh, H. V., Thang, T. B., Hoang, L. P., Heytens, S., & Tien, H. A., (2025). Factors influencing medication adherence among hypertensive patients in primary care settings in Central Vietnam: A cross-sectional study. *PloS one*, 20(1), e0307588.
- Inyangetuk, R. S., Sebastián, M. S., Heecharan, J., Ori, B., Zimmet, P., Söderberg, S., & Rodríguez, O. F., (2024). Prevalence and risk factors of hypertension in Mauritius: A cross-sectional study. *PLOS global public health*, 4(12), e0003495.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Diakses dari: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Maluwa, C., Kapira, S., Chuljerm, H., Parklak, W., & Kulprachakarn, K. (2025). Determinants of hypertension-related knowledge, attitude, and practices (KAP) among caregivers in Neno, rural Malawi: A cross-sectional study. *Heliyon*, 11(1).
- Manalu, S. P., Hasibuan, N. H., Sari, Y. A., & Nadhira, A. C. (2023). Penyuluhan *Hipertensi* di Desa Perkebunan Tanjung Kasau Kabupaten Batu Bara. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), 1430.
- Nurochman, M. A., Sudaryanto, W. T., & Debi, S. S. (2024). Penyuluhan *Hipertensi* Kepada Pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 126-132.
- Perhimpunan Dokter *Hipertensi* Indonesia. (2019). Konsensus penatalaksanaan *hipertensi* 2019. Indonesian Society *Hipertensi* Indonesia, 1-90. Diakses dari: <https://syazilimustofa.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/02/slide-konsensus-penatalaksanaan-hipertensi-2019-inash.pdf>
- Setianingsih, A., & Nuradhiani, A. (2024). Penyuluhan *Hipertensi* Pada Pra-Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Taktakan Kota Serang. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 3(1), 44-48.
- Sofiana, L., Puratmadja, Y., Sari, B. S. K., Pangulu, A. H. R., & Putri, I. H. (2018). Pengetahuan tentang *hipertensi* melalui metode penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 171-176.
- Staessen, J. A., Wang, J., Bianchi, G., & Birkenhäger, W. H. (2003). Essential hypertension. *The Lancet*, 361(9369), 1629-1641.

Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani*, Bayu Anggileo Pramesona¹, Sutarto¹, Endro Prasetyo Wahono²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Indonesia

²Fakultas Teknik, Universitas Lampung, Indonesia

Korespondensi penulis: Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani. *Email:dyah.wulan@fk.unila.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.768>

Peningkatan pengetahuan tentang pola makan sehat dalam mengurangi risiko hipertensi di Desa Sungai Langka

Sushma, K. S., Kumar, S., Gujjarlapudi, C., Srividya, V. B., Verma, M., Jothula, N., Yadav, K., Jaswal, N., & Goel, S. (2025). Unhealthy behaviours associated with uncontrolled hypertension among adults in India-Insights from a national survey. *PloS one*, 20(1), e0310099. Diakses dari: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0310099>

Taiwo, O. J., Akinyemi, J. O., Adebayo, A., Popoola, O. A., Akinyemi, R. O., Akpa, O. M., & Owolabi, M. (2025). Geo-behavioural predictors of diagnosed hypertension in Igbo Ora Area, Oyo State, Nigeria. *BMC Public Health*, 25, 461.

Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani^{*}, Bayu Anggileo Pramesona¹, Sutarto¹, Endro Prasetyo Wahono²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Indonesia

²Fakultas Teknik, Universitas Lampung, Indonesia

Korespondensi penulis: Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani. *Email:dyah.wulan@fk.unila.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.768>