Jurnal Kesehatan, Vol. 15 No. 1 (2026), 10-21
DOI : https://doi.org/10.37048/kesehatan.v15i1.763
Website : https://jurnal.uym.ac.id/index.php/kesehatan
ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587x

PENGARUH MEDIA PENYULUHAN DENGAN METODE DEMONSTRASI TERHADAP PENGETAHUAN IBU-IBU PKK TENTANG PENTALAKSANAAN HIPERTENSI DENGAN "TERAS"

Bela Novita Amaris Susanto[1*], Tika Indrasari[2], Nadya Karlina Megananda[3], Ratna Setiyaningsih[4]
[1,3,4]Prodi DIII Keperawatan, Poltekkes Bhakti Mulia, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia
[2]Prodi DIII Keperawatan, Poltekkes Bhakti Mulia, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia
*Korespondensi: bnamaris@gmail.com

ABSTRAK
Hipertensi adalah kondisi yang tidak menular dan prevalensinya terus meningkat di tingkat global dan nasional, yang dipengaruhi oleh perubahan epidemiologi, gaya hidup yang tidak sehat, serta tingkat pengetahuan masyarakat yang rendah. Edukasi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, dan salah satu cara yang lebih efektif adalah melalui metode demonstrasi dibandingkan dengan metode yang biasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak penyuluhan dengan metode demonstrasi terhadap pengetahuan para ibu dalam PKK mengenai pengelolaan hipertensi dengan pendekatan "TERAS" (terapi tertawa, minuman serai, dan senam hipertensi). Desain penelitian ini menggunakan pendekatan pre-experimental dengan menggunakan satu kelompok dengan pretest dan posttest. Terdapat 22 responden dalam sampel yang diambil dengan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 25 item yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya (Cronbach's Alpha = 0,912). Analisis data dilakukan dengan uji paired sample t-test pada $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang (59,1%), yang kemudian meningkat menjadi baik (77,3%) setelah intervensi dilaksanakan. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 12,95 menjadi 21,09, dengan p value = 0,000 ($p < 0,05$). Sebagai kesimpulan, metode demonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan disarankan sebagai strategi untuk edukasi kesehatan di masyarakat.
Kata kunci: Hipertensi, Penyuluhan Demonstrasi, Terapi Tertawa, Minuman Serai, Senam Hipertensi

ABSTRACT
Hypertension is a non-communicable condition and its prevalence continues to increase globally and nationally, influenced by epidemiological changes, unhealthy lifestyles, and low levels of public knowledge. Health education is crucial to improving public understanding, and one more effective way is through demonstration methods compared to conventional methods. This study aims to assess the impact of demonstration-based counseling on the knowledge of mothers in the Family Welfare Movement (PKK) regarding hypertension management using the "TERAS" approach (laughter therapy, lemongrass drinks, and hypertension exercises). This study used a pre-experimental approach using a single group with a pretest and posttest. There were 22 respondents in the sample taken using a total sampling technique. Data collection was carried out using a questionnaire consisting of 25 items that had been tested for validity and reliability (Cronbach's Alpha = 0.912). Data analysis was performed using a paired sample t-test at $\alpha = 0.05$. The results showed that before the intervention, the majority of respondents had poor knowledge (59.1%), which then improved to good (77.3%) after the intervention was implemented. The average knowledge score increased from 12.95 to 21.09, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). In conclusion, the demonstration method proved effective in increasing knowledge and is recommended as a strategy for health education in the community.
Key word: Hypertension, Demonstration-Based Health Education, Laughter Therapy, Lemongrass Drink, Hypertension Exercise

• **Corresponding Author | Received : 13th May 2026; Revised : 15th May 2026; Accept : 17th May 2026**

PENDAHULUAN

Pengaruh dari perpindahan epidemiologi, teknologi dunia, dan kebiasaan hidup yang buruk telah mengakibatkan turunnya tingkat penyakit menular dan naiknya tingkat penyakit tidak menular (Susanto et al., 2024). Indonesia, yang merupakan negara dengan jumlah penduduk terbesar ketiga setelah Cina dan India dengan populasi sekitar 270 juta, telah melalui perubahan demografis dan epidemiologis yang signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Diperkirakan ancaman penyakit tidak menular akan bertambah seiring dengan bertambahnya jumlah penduduk yang berusia tua (individu berumur 65 tahun ke atas), yang dipastikan akan menyentuh seperempat dari total populasi pada tahun 2070 (BKKBN, 2025). Berdasarkan informasi dari Kemenkes RI, jumlah individu yang mengalami PTM, khususnya hipertensi dan komplikasinya, akan terus mengalami kenaikan setiap tahunnya. Bahkan, pada tahun 2025, diperkirakan jumlah penderita akan mencapai 1,5 miliar, di mana juga akan terdapat angka kematian yang mencapai 10,44 juta orang setiap tahunnya (Istiqomah et al., 2025).

Keberadaan kesenjangan dalam penanganan dan pengendalian PTM, seperti intervensi terhadap faktor risiko utama, termasuk pola makan yang tidak sehat dan pengelolaan hipertensi yang belum maksimal, serta penanganan obesitas, perlu mendapatkan perhatian yang mendalam dari semua pihak. Mengingat bahwa pencegahan dan pengendalian faktor risiko adalah bagian penting dalam upaya mencegah PTM (Wahidin et al., 2022). Hipertensi juga dapat muncul karena berbagai perubahan yang terjadi akibat penurunan elastisitas dinding aorta dan penurunan tajam kapasitas jantung untuk memompa darah, yang mengakibatkan berkurangnya volume dan beban kerja jantung. Selain itu, hipertensi juga bisa disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik serta minumnya pengetahuan dan pendidikan mengenai gejala dan dampak dari hipertensi terhadap kesehatan. Kejadian tekanan darah tinggi yang dialami oleh orang biasanya berhubungan dengan dua tipe faktor, yaitu faktor yang dapat diubah dan faktor yang tidak dapat diubah (Sukmara, 2025).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2023–2025), tekanan darah tinggi masih merupakan tantangan kesehatan global yang penting, sekitar 1,28 miliar orang dewasa berumur 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia menderita penyakit ini. Angka ini setara dengan sekitar 1 di antara 3 individu (±33%) dari total populasi global (Ardiansyah & Widowati, 2024). Bahkan beberapa penelitian mengindikasikan bahwa prevalensi dapat mencapai sekitar ±45% di kalangan orang dewasa. Disamping itu, jumlah individu yang mengalami hipertensi diprediksi akan terus bertambah hingga mencapai 1,5 miliar orang pada tahun 2025. Lebih mengkhawatirkan, sekitar 46% dari mereka yang mengalami tidak menyadari kondisi yang mereka alami (tidak terdiagnosis) yang akan meningkatkan risiko komplikasi serius akibat penanganan yang terlambat (Wardani et al., 2025).

Kadar hipertensi di Indonesia telah mencapai 36%. Menurut informasi dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, angka kejadian hipertensi tercatat mencapai 34.1% (Tarmizi, 2024). Pasien dengan hipertensi yang diteliti berdasarkan usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga lebih banyak sedangkan pasien penderita hipertensi yang tidak mengonsumsi alkohol dan tidak memiliki memiliki kebiasaan merokok lebih banyak dari pada pasien penderita hipertensi yang mengonsumsi alkohol dan memiliki kebiasaan merokok (Manongga et al., 2024). Tingginya prevalensi hipertensi di Indonesia mengindikasikan bahwa isu ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis dan perilaku seseorang, tetapi juga berkaitan erat dengan kurangnya akses informasi dan layanan kesehatan yang baik. Dengan demikian, dibutuhkan usaha yang menyeluruh melalui pendidikan dan promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat dalam mengelola hipertensi dengan benar.

Kurangnya informasi yang jelas dan hambatan dalam akses ke layanan kesehatan adalah rintangan utama dalam melaksanakan pengelolaan kesehatan. Istilah pendidikan kesehatan

dan promosi kesehatan sering digunakan secara bergantian. Pendidikan kesehatan berfokus pada penyebaran informasi dan pengetahuan mengenai kesehatan kepada orang-orang dan komunitas, serta memberikan keahlian yang memungkinkan mereka menerapkan perilaku sehat secara sukarela. Ini adalah kombinasi dari pengalaman belajar yang dibuat untuk membantu individu serta kelompok dalam meningkatkan kesehatan mereka dengan memperluas pengetahuan atau mengubah pandangan mereka. Di sisi lain, promosi kesehatan mengambil pendekatan yang lebih menyeluruh untuk meningkatkan kesehatan dengan melibatkan banyak pihak dan menekankan cara yang melibatkan berbagai sektor. Promosi kesehatan menawarkan perspektif yang lebih luas dan disesuaikan untuk menangani tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan secara langsung atau tidak langsung, seperti ketidakadilan, perubahan dalam pola konsumsi, lingkungan, norma budaya, dan banyak faktor lainnya (WHO, 2011 dalam Sumampoue et al., 2023)

Pendidikan kesehatan memiliki tujuan untuk memfasilitasi perubahan sikap individu, keluarga, dan komunitas dalam mengembangkan serta mempertahankan perilaku dan lingkungan yang sehat, serta berkontribusi secara aktif dalam meningkatkan tingkat kesehatan yang ideal. Fungsi pendidikan kesehatan sangatlah krusial, terutama dengan banyaknya perubahan pola hidup masyarakat saat ini, seperti kebiasaan makan yang berlebihan, aktivitas fisik yang terlalu padat, kebiasaan merokok yang tinggi, dan kurangnya istirahat. Pola dan gaya hidup semacam ini berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit jantung dan pembuluh darah, yang banyak mengancam kesehatan manusia, khususnya di kalangan individu yang berusia di atas 40 tahun, salah satunya muncul (Rasdiyanah et al., 2026).

Metode demonstrasi dalam penyuluhan kesehatan memiliki berbagai keunggulan yang didukung oleh jurnal ilmiah, di antaranya mampu meningkatkan pemahaman peserta karena materi disampaikan secara langsung melalui praktik (*learning by doing*), sehingga lebih mudah dipahami dibandingkan metode ceramah. Selain itu, metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan secara signifikan, karena peserta tidak hanya melihat tetapi juga dapat meniru tindakan yang diperagakan. Demonstrasi juga meningkatkan partisipasi dan keterlibatan aktif peserta selama proses pembelajaran, yang pada akhirnya berdampak pada perubahan perilaku kesehatan menjadi lebih baik. Keunggulan lainnya adalah kesesuaiannya untuk materi yang bersifat prosedural atau praktik, seperti cuci tangan, senam, atau pembuatan makanan sehat, sehingga menjadikan metode ini sebagai salah satu pendekatan yang efektif dan direkomendasikan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan (Sari & Madinah, 2021).

Selain edukasi tentang kesehatan, pengelolaan hipertensi dapat dilakukan dengan metode farmakologis dan non-farmakologis. Metode non-farmakologis mencakup TERAS (terapi tawa, minuman serai, dan senam hipertensi). Terapi tawa adalah sebuah cara untuk mendapatkan kebahagiaan dan kegembiraan emosional yang ditunjukkan dengan suara tawa, senyuman di wajah, perasaan tenang, emosi yang bebas dan ceria, serta sirkulasi darah yang baik, yang dapat berfungsi sebagai langkah pencegahan penyakit dan mendukung kesehatan yang optimal (Arminda, 2020). Tertawa selama 5 (lima) sampai 10 (sepuluh) menit dapat mendorong pelepasan morfin alami dalam tubuh serta hormon yang mengatur tidur, yaitu endorfin dan serotonin. Zat-zat ini sangat bermanfaat bagi pikiran yang memberikan perasaan tenang, sementara terapi tawa adalah cara atau pengobatan yang sederhana untuk dilakukan (Wahyudi et al., 2021).

Serai, yang juga dikenal sebagai serai aromatik (*Cymbopogon citratus*), adalah tumbuhan yang mengandung berbagai senyawa bioaktif yang berfungsi sebagai agen antioksidan, antidiabetik, antimalaria, antihepatotoksik, antiobesitas, dan antihipertensi. Aroma yang dihasilkannya dapat membantu mengurangi kecemasan. Selain itu, serai juga kaya akan saponin, flavonoid, polifenol, alkaloid, dan minyak esensial. Untuk menurunkan tekanan darah, dapat dilakukan dengan merebus air serai (Anita et al., 2024). Memberikan minuman

yang dibuat dari serai dapat berpengaruh pada pengurangan tekanan darah pada orang dengan hipertensi. Serai memiliki banyak kegunaan, termasuk dalam menurunkan tekanan darah. Selain itu, kandungan kalsium dan magnesium yang terdapat dalam serai membuat pembuluh darah melebar, sehingga membantu dalam mengurangi tekanan darah (Rahayu & Khotima, 2024).

Senam Hipertensi merupakan kegiatan fisik yang dilakukan dengan teratur dan terencana untuk individu yang mengidap hipertensi (Tina et al., 2019). Melalui pelaksanaan senam hipertensi, kebutuhan oksigen pada sel-sel akan naik guna proses produksi energi, yang mengakibatkan percepatan denyut jantung, sehingga meningkatkan curah jantung dan volume darah per detik. Hal ini berimbas pada kenaikan tekanan darah. Setelah periode istirahat, pembuluh darah akan melebar atau meregang, sehingga aliran darah akan berkurang untuk sementara waktu, dan setelah sekitar 30-120 menit, tekanan darah akan kembali normal (Majid et al., 2023).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipertensi sebagai salah satu bagian dari penyakit tidak menular (PTM) tetap menjadi tantangan kesehatan di tingkat global dan nasional dengan kecenderungan peningkatan yang dipicu oleh perubahan epidemiologi, pola hidup yang tidak sehat, serta minimnya pemahaman dan kesadaran masyarakat dalam penanganannya. Keterbatasan akses informasi dan pendidikan kesehatan yang kurang efektif menjadi salah satu alasan utama yang memperburuk situasi ini, sehingga dibutuhkan langkah intervensi yang efektif melalui pemberian penyuluhan kesehatan. Metode demonstrasi dianggap sebagai strategi yang lebih tepat karena dapat meningkatkan tingkat pemahaman, keterampilan, serta perubahan perilaku dengan lebih baik dibandingkan dengan metode tradisional. Selain itu, penerapan cara non-farmakologis seperti "TERAS" (terapi tertawa, minuman serai, dan senam hipertensi) juga berpotensi membantu dalam pengendalian tekanan darah. Oleh sebab itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak media penyuluhan dengan metode demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan ibu-ibu PKK mengenai penanganan hipertensi dengan menggunakan pendekatan "TERAS". Dengan demikian, peneliti merasa tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul Pengaruh Media Penyuluhan dengan Metode Demonstrasi terhadap Pengetahuan ibu-ibu PKK tentang Penanganan Hipertensi dengan "TERAS".

METODE

Penelitian ini adalah riset kuantitatif yang menggunakan rancangan pra-eksperimental dengan pendekatan satu kelompok desain pretest-posttest. Subjek dari penelitian ini mencakup semua ibu-ibu PKK di Dusun Jendulan RT 02/04, Desa Daleman, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo yang berjumlah 22 orang. Metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah total sampling. Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan dalam periode tertentu mulai bulan April 2026. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak media penyuluhan dengan metode demonstrasi terhadap pengetahuan mengenai penanganan hipertensi pada ibu-ibu PKK Desa Jendulan.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang mengukur pengetahuan mengenai pengelolaan hipertensi, yang terdiri dari 25 pertanyaan dengan pilihan jawaban Ya atau Tidak. Setiap jawaban yang benar mendapatkan nilai 1, sedangkan jawaban yang salah mendapatkan nilai 0, sehingga total nilai pengetahuan dapat berkisar antara 0 hingga 25. Kuesioner ini telah melewati proses uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan. Sebelum dilakukan penyuluhan (*pre-test*), kuesioner ini diberikan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal responden, lalu diulang lagi setelah penyuluhan dan demonstrasi selesai dilakukan (*post-test*) untuk melihat adanya perubahan pada tingkat pengetahuan. Kategori pengetahuan responden dikelompokkan menjadi tiga, yaitu baik, cukup, dan kurang. Responden dinyatakan memiliki pengetahuan yang baik jika mendapatkan skor antara 76% hingga 100%, setara dengan nilai 19 hingga

25. Pengetahuan dianggap cukup jika skor berada di angka 56% hingga 75%, yaitu setara dengan nilai 14 hingga 18. Dikatakan kurang jika skor yang diperoleh di bawah 56%, yakni lebih rendah dari 14.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengevaluasi dampak media penyuluhan melalui metode demonstrasi terhadap pengetahuan para responden. Uji *Paired Sample t-test* diterapkan ketika data mengikuti distribusi normal. Sedangkan untuk data yang tidak terdistribusi normal, digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Keputusan diambil berdasarkan kriteria nilai p value, jika p value < 0,05, maka ada pengaruh media penyuluhan dengan metode demonstrasi terhadap pemahaman mengenai penatalaksanaan hipertensi. Di sisi lain, jika p value > 0,05, maka pengaruhnya tidak signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1.1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik Peserta	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia		
	30–35 tahun	4	18,2
	36–45 tahun	10	45,5
	46–55 tahun	8	36,3
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	22	100
3	Pendidikan		
	SMP	10	45,5
	SMA	12	54,5
4	Riwayat Hipertensi		
	Ada	5	22,7
	Tidak ada	17	77,3
5	Riwayat Keluarga Hipertensi		
	Ada	14	63,6
	Tidak ada	8	36,4

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan deskripsi peserta yang terlibat dalam penelitian ini, terungkap bahwa dari 22 responden, seluruhnya adalah perempuan (100%), karena mereka merupakan ibu-ibu dari PKK Desa Jendulan. Dari segi usia, mayoritas responden berada dalam kategori usia 36–45 tahun yang terdiri dari 10 orang (45,5%), diikuti oleh kelompok usia 46–55 tahun yang melibatkan 8 orang (36,3%), sedangkan kelompok usia 30–35 tahun berjumlah 4 orang (18,2%). Sebuah studi yang dilakukan oleh Tirtasari dan Kodim pada tahun 2019 menunjukkan bahwa individu dalam rentang usia 25-34 memiliki kemungkinan 2,91 kali lebih tinggi untuk mengalami hipertensi jika dibandingkan dengan kelompok usia 18-24. Fenomena serupa mengindikasikan bahwa di Indonesia, dari kelompok usia produktif 15-64 tahun, satu dari lima orang mengalami hipertensi (22,49%). Namun, hanya sebagian kecil yang menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi berdasarkan penilaian dari petugas kesehatan (10,60%) menurut penelitian Faisal dan rekan-rekan pada tahun 2022. Diperkirakan, ada sekitar 600 juta orang dewasa yang menderita hipertensi (44%) tanpa menyadari kondisi tersebut (World Health Organization (WHO), 2025). Tekanan darah biasanya meningkat seiring bertambahnya usia. Ini terjadi karena seiring bertambahnya usia, terutama di fase lanjut, pembuluh darah cenderung menebal dan menjadi lebih kaku secara alami. Perubahan ini dapat menambah risiko terjadinya hipertensi (Susanto et al.,

2026). Hipertensi adalah penyakit dengan banyak penyebab yang muncul akibat interaksi dari berbagai faktor. Dengan bertambahnya usia, tekanan darah pun berpotensi untuk meningkat (Baringbing, 2023).

Berdasarkan pendidikan, sebagian besar peserta memiliki latar belakang pendidikan tingkat SMA, yaitu sebanyak 12 orang (54,5%), sedangkan yang berpendidikan SMP berjumlah 10 orang (45,5%). Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh besar terhadap kemungkinan terkena hipertensi. Pendidikan yang rendah dapat menyebabkan pemahaman yang kurang dalam mendapatkan informasi kesehatan serta kurangnya kesadaran untuk hidup sehat (Baringbing, 2023). Penelitian oleh Maulidina (2019), menemukan bahwa ada hubungan antara pendidikan dan kejadian hipertensi, di mana individu dengan tingkat pendidikan rendah (63,6%) lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan dengan mereka yang memiliki pendidikan tinggi (29,1%). Mereka yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman kesehatan yang lebih baik, termasuk pengetahuan mengenai hipertensi, sehingga lebih mudah dalam menerima informasi kesehatan dan menerapkan gaya hidup sehat seperti mengatur pola makan, berolahraga, serta mengontrol berat badan. Pendidikan memainkan peran krusial dalam kemampuan seseorang untuk mencari, memahami, dan menerapkan informasi kesehatan agar dapat membuat keputusan yang tepat. Pengetahuan yang baik mengenai penyebab, faktor risiko, tanda-tanda, gejala, dan penanganan hipertensi dapat mendorong individu untuk mengadopsi perilaku sehat dan menghindari faktor yang dapat menyebabkan hipertensi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pendidikan dan pemahaman kesehatan pada individu dengan hipertensi, di mana pemahaman kesehatan yang baik berkontribusi pada pengelolaan dan pengendalian hipertensi (Cangussú et al., 2022).

Seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (100%), karena sasaran penelitian adalah ibu-ibu PKK Desa Jendulan. Keterlibatan seluruh peserta perempuan sesuai dengan karakteristik organisasi PKK yang beranggotakan kaum perempuan sebagai penggerak keluarga dan kesehatan masyarakat. Kondisi ini mengindikasikan bahwa wanita memegang posisi penting dalam menerima informasi mengenai kesehatan dan dalam menerapkan perilaku pengelolaan hipertensi di dalam keluarga maupun di komunitas. Selanjutnya, penelitian oleh (Handayani & Deasti Nurmaguphita, 2026) juga mengungkapkan bahwa pemberdayaan perempuan dalam PKK sangat efektif untuk meningkatkan kesadaran tentang deteksi awal serta penanganan hipertensi di kalangan wanita di masyarakat. Hasil ini menegaskan bahwa wanita memiliki peranan yang signifikan dalam upaya promosi dan pencegahan penyakit tidak menular, termasuk hipertensi (Sutantri et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Tanjung et al (2016), menunjukkan bahwa jumlah pasien hipertensi pada wanita lebih tinggi dibandingkan pria. Sekitar 71,12% dari pasien hipertensi yang menjalani perawatan jalan adalah wanita. Walaupun sudah diketahui bahwa pria dan wanita memiliki risiko yang sama untuk mengalami hipertensi, wanita cenderung lebih rentan terhadap kondisi ini akibat masalah hormonal yang dialami. Falah (2019), mengungkapkan bahwa wanita memiliki kemungkinan 2,7 kali lebih besar untuk mengidap hipertensi dibandingkan pria.

Menganalisis dari latar belakang hipertensi, mayoritas responden tidak memiliki riwayat hipertensi, yaitu 17 orang (77,3%), sedangkan yang memiliki riwayat hipertensi tercatat sebanyak 5 orang (22,7%). Dalam aspek riwayat hipertensi dalam keluarga, sebagian besar responden memiliki sejarah keluarga yang berhubungan dengan hipertensi, yaitu 14 orang (63,6%), sedangkan yang tidak memiliki riwayat keluarga tersebut sebanyak 8 orang (36,4%). Informasi ini menunjukkan bahwa meskipun banyak responden tidak memiliki riwayat hipertensi, faktor risiko genetik tetap cukup penting di antara para peserta penelitian. Keturunan adalah faktor yang tidak bisa diubah. Jika orang tua atau saudara dalam keluarga mengalami hipertensi, maka kemungkinan seseorang menderita hipertensi

menjadi lebih besar. Data menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi lebih tinggi di kalangan kembar identik dibandingkan dengan kembar fraternal. Selain itu, sebuah studi menunjukkan adanya bukti genetik yang diturunkan terkait masalah tekanan darah tinggi (Telaumbanua & Rahayu, 2021).

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dilaksanakan dengan cara menghitung korelasi *Product Moment Pearson* antara setiap item dengan total skor. Nilai r tabel untuk kelompok responden yang terdiri dari 22 orang pada tingkat signifikansi 5% adalah 0,423. Suatu item dianggap valid jika nilai r yang dihitung melebihi r tabel. Berdasarkan hasil dari uji validitas yang telah dilaksanakan, semua pertanyaan menunjukkan nilai r yang dihitung lebih besar daripada r tabel (0,423), sehingga 25 item tersebut dinyatakan valid dan dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Dari uji reliabilitas, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,912. Karena nilai alpha tersebut lebih tinggi dari 0,70, maka instrumen kuesioner dianggap reliabel atau menunjukkan tingkat konsistensi yang sangat tinggi.

Analisis Univariat

Tabel 1.2 Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum Penyuluhan (Pretest)

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik (19–25)	2	9,1
2	Cukup (14–18)	7	31,8
3	Kurang (<14)	13	59,1
	Total	22	100

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 1.2, sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang sebanyak 13 orang (59,1%), kategori cukup sebanyak 7 orang (31,8%), dan kategori baik sebanyak 2 orang (9,1%).

Tabel 1.3 Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden Sesudah Penyuluhan (Posttest)

No	**Kategori Pengetahuan**	**Frekuensi (f)**	**Persentase (%)**
1	Baik (19–25)	17	77,3
2	Cukup (14–18)	4	18,2
3	Kurang (<14)	1	4,5
	Total	**22**	**100**

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 1.3, setelah diberikan penyuluhan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 17 orang (77,3%), kategori cukup sebanyak 4 orang (18,2%), dan kategori kurang sebanyak 1 orang (4,5%).

Tabel 1.4 Rata-rata Nilai Pengetahuan Pretest dan Posttest

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Pretest	12,95	2,84	8	19
Posttest	21,09	2,11	15	25

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 1.4, nilai rata-rata pengetahuan responden sebelum penyuluhan adalah 12,95, kemudian meningkat menjadi 21,09 setelah penyuluhan.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Paired Sample t-test* untuk mengetahui pengaruh media penyuluhan dengan metode demonstrasi terhadap pengetahuan responden.

Tabel 1.5 Hasil Uji Paired Sample t-test

Variabel	Mean	SD	Selisih Mean	p value
Pretest	12,95	2,84	8,14	0,000
Posttest	21,09	2,11		

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,000 (p < 0,05), sehingga Ha diterima dan H0 ditolak. Artinya, terdapat pengaruh media penyuluhan dengan metode demonstrasi terhadap pengetahuan tentang penatalaksanaan hipertensi pada ibu-ibu PKK Desa Jendulan.

Berdasarkan analisis univariat, ditemukan bahwa sebelum mendapatkan penyuluhan kesehatan dengan metode demonstrasi, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan yang rendah. Situasi ini menunjukkan bahwa para ibu-ibu PKK di Desa Jendulan masih kurang informasi mengenai cara penanganan hipertensi, baik itu yang berhubungan dengan risiko, pola makan yang sehat, aktivitas fisik, maupun cara mengendalikan tekanan darah. Tingkat pengetahuan yang rendah mungkin disebabkan oleh minimnya informasi kesehatan, pendidikan, pengalaman, dan akses terhadap sumber informasi kesehatan. Pengetahuan adalah elemen kunci yang memengaruhi perilaku individu dalam menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit.

Pemahaman yang kurang baik mengenai penyebab, faktor risiko, gejala awal, dan komplikasi dari hipertensi membuat banyak orang tidak menyadari pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur. Ketidakpahaman ini berdampak pada rendahnya motivasi untuk menjalani gaya hidup sehat, seperti mengikuti pola makan rendah natrium, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengatur stres. Di samping itu, kurangnya kesadaran ini mencerminkan sedikitnya pemahaman tentang informasi kesehatan dan pengetahuan mengenai risiko penyakit, sehingga pasien sering menganggap remeh gejala awal yang mungkin tidak terlihat jelas dan mengabaikan pengobatan yang direkomendasikan. Rendahnya tingkat kesadaran ini juga dipengaruhi oleh aspek psikososial, termasuk dukungan dari keluarga dan pengalaman pribadi terkait penyakit. Jika pemahaman dan kesadaran tidak disertai dengan tindakan pencegahan yang tepat, upaya untuk mencegah hipertensi akan sia-sia. Kebiasaan kesehatan yang buruk, seperti mengonsumsi terlalu banyak makanan yang kaya garam, kurang olahraga, merokok, dan tidak patuh pada pengobatan, akan memperburuk kondisi pasien dan meningkatkan risiko komplikasi. Keluarga sebagai sistem dukungan memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendorong perubahan perilaku, tetapi sering kali kurang terlibat dalam pengelolaan hipertensi. Oleh karena itu, program edukasi yang menyeluruh dan melibatkan keluarga serta komunitas sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman kesehatan, membangun pola hidup sehat, dan secara signifikan mengurangi dampak dari penyakit hipertensi (Yulianita et al., 2025).

Setelah melakukan intervensi pendidikan dengan metode demonstrasi, analisis univariat menunjukkan adanya peningkatan, di mana banyak responden masuk dalam kategori baik. Ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi efektif dalam meningkatkan wawasan responden. Demonstrasi memberikan kesempatan bagi peserta untuk melihat langsung proses atau tindakan yang diajarkan, sehingga materi menjadi lebih jelas, menarik, dan mudah diingat. Sementara itu, untuk mendapatkan cara yang lebih praktis dalam memberikan pemahaman, perspektif baru, serta cara tentang sesuatu yang telah dipersiapkan dengan baik untuk menunjukkan cara melakukan tindakan tertentu menggunakan alat bantu demi meningkatkan kemampuan melalui teknik demonstrasi (Purwati, 2023). Penggunaan metode demonstrasi dapat dilakukan jika alat bantu tersedia. Pemanfaatan alat bantu atau alat peraga bertujuan untuk melibatkan sebanyak mungkin indra pada suatu objek agar pemahaman menjadi lebih mudah (Lestari & Mansyur, 2020).

Sejalan dengan penelitian Muryani et al., (2024), terdapat pengaruh nyata terhadap peningkatan pengetahuan setelah intervensi diberikan. Dalam penelitiannya, menyebutkan bahwa setelah dilakukan demonstrasi, sebagian besar responden mengalami peningkatan dari kategori kurang menjadi cukup atau baik. Hal ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi mampu memperjelas materi, meningkatkan konsentrasi responden, dan mengoptimalkan daya ingat. Secara keseluruhan, program pendidikan dan demonstrasi ini efektif dalam meningkatkan pemahaman awal masyarakat mengenai pencegahan tekanan darah tinggi, dan juga memperkuat semangat mereka untuk mengadopsi cara hidup sehat yang mudah, terjangkau, dan berlandaskan kebijaksanaan lokal. Partisipasi aktif dari peserta juga mengindikasikan bahwa pendekatan pendidikan dan praktik seperti ini berhasil diterapkan di komunitas desa (Nurwahita et al., 2025).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan adanya efektivitas pemberdayaan masyarakat denganmelibatkan partisipasi ibu-ibu PKK dalam meningkatkan derajat kesehatan dan mempromosikan program kesehatan keluarga. Menggunakan pendekatan community empowerment diharapkan perempuan memiliki otonomi atas hak-hak reproduksinya (Tohit et al., 2024). Penelitian oleh Bano & Nisar (2024), menunjukkan jika program pendidikan kesehatan dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan serta sikap masyarakat mengenai kesehatan reproduksi, yang pada akhirnya dapat membantu dalam perbaikan status kesehatan. Sesuai dengan penelitian (Djoar & Anggaran, 2021), Sebelum diadakan penyuluhan dengan cara demonstrasi, tingkat pengetahuan para ibu menunjukkan hasil bahwa 64% responden memiliki pengetahuan yang rendah, 25% responden memiliki pengetahuan yang memadai, dan hanya 11% responden yang menunjukkan pengetahuan yang baik. Setelah penyuluhan kesehatan dilaksanakan, terlihat ada peningkatan pengetahuan: 83% responden kini memiliki pengetahuan yang baik, 17% responden menunjukkan pengetahuan yang cukup, dan tidak ada responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang rendah.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data menggunakan uji t-sampel berpasangan, diperoleh p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari media penyuluhan dengan metode demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan ibu-ibu PKK tentang penanganan hipertensi. Rata-rata nilai pengetahuan responden meningkat dari 12,95 pada pretest menjadi 21,09 pada posttest, dengan perbedaan rata-rata sebesar 8,14. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi penyuluhan dengan metode demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden secara statistik, sehingga metode ini dapat diterapkan sebagai strategi pendidikan kesehatan yang tepat dalam penanganan hipertensi di masyarakat.

KONTRIBUSI PENULIS

BNAS berkontribusi dalam konseptualisasi penelitian, penyusunan metodologi, dan penyusunan naskah awal. TI berkontribusi dalam pengumpulan data, pelaksanaan intervensi, dan interpretasi hasil penelitian. NKM berkontribusi dalam pengolahan dan analisis data serta penyajian hasil penelitian. Ratna Setiyaningsih berkontribusi dalam peninjauan kritis naskah, penyempurnaan substansi artikel, dan revisi akhir naskah. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir naskah untuk dipublikasikan.

DAFTAR PUSTAKA

Anita, Tamba, R. L., Panggabean, S. S., Sitohang, E. S., Ramdazani, Nurhidayah, Panjaitan, F. J., Saputra, S. T., Gultom, H., Putra, R. S., Sanjaya, A., Rusmelia, Ayarai, Putri, & Gacici, I. (2024). Pemanfaatan Rebusan Serai dalam Pengobatan Tradisional untuk Nyeri Kaki di Posyandu Desa Manen Kaleka Tahun 2024. *Calory Journal : Medical Laboratory Journa*, *2*(3), 95–103.

Arminda, F. (2020). Potensi Terapi Tertawa Sebagai Terapi HipertensI. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, *2*(1), 15–21. https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i1.26

Bano1, S., & Nisar, Z. (2024). Efficacy of Reproductive Health Awareness Program and Health Status of Adolescent Girls in Bangalore. *EAS Journal of Nursing and Midwifery*, *6*(5), 110–117. https://doi.org/10.36349/easjnm.2024.v06i05.003

Baringbing, E. P. (2023). Pengaruh Karakteristik Pendidikan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, *9*(3). https://doi.org/https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6492

BKKBN. (2025). *Laporan Kependudukan Indonesia 2025*. BKKBN.

Cangussú, L. R., Alho, E. A. S., Silva, A. L., Fonsêca, D. V., Cangussú, J. M. L. R., Alho, E. A. S., Silva, A. L., Fonsêca, D. V., Lopes, J. M., Barbosa, R. H. de A., L, M. R., & Lopes, M. R. (2022). Low Health Literacy And Quality of Life in Patients With Systemic Arterial Hypertension. *Dialogues Health*, *12*(1). https://doi.org/doi: 10.1016/j.dialog.2022.100036

Djoar, R. K., & Anggaran, A. P. M. (2021). Peningkatan Ketrampilan Ibu-Ibu Pengajian Dalam Kepatuhan Penatalaksanaan Hipertensi. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)*, *5*(1), 1–7. https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/PAMAS/article/view/706/806

Falah, M. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, *3*(1), 85–94. https://doi.org/https://doi.org/10.54440/jmk.v3i1.67

Handayani, D. S., & Deasti Nurmaguphita. (2026). Perwujudan tanggap hipertensi melalui pengoptimalan kader Kesehatan PKK Sidomakmur. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, *6*(2), 282–290. https://doi.org/10.37373/bemas.v6i2.1786

Istiqomah, I. N., Suhariyanti, E., Syafridawita, Y., Setyaningsih, W., Indarti, E. T., & Alfira, N. (2025). *Hipertensi Pendekatan Holistik Berbasis Bukti Untuk Petani dan Lansia*.

Lestari, P. I., & Mansyur, H. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Demonstrasi Tentang SADARI Terhadap Kemampuan Melakukan SADARI Pada Remaja Putri SMA Diponegoro Dampit. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, *9*(1), 1–10. https://doi.org/https://doi.org/10.31290/jpk.v9i1.815

Majid, Y. A., Wahyunu, & Pujianan, D. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, *1*(1), 65–71. https://doi.org/https://doi.org/10.52523/jika.v1i1.12

Manongga, E. R. R., Nelwan, J. E., & Kaunang, W. P. J. (2024). Gambaran Determinan Hipertensi di Puskesmas Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, *5*(4), 29–36. https://doi.org/https://doi.org/10.35801/ijphcm.v5i4.60387

Maulidina. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi. *ARKESMAS*, *4*(1), 149–155. https://doi.org/https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3141

Ardiansyah, M. Z., & Widowati, E. (2024). Hubungan Kebisingan dan Karakteristik Individu dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Rigid Packaging. *HIGEIAJOURNAL OF PUBLIC HEALTH RESEARCH AND DEVELOPMENT*, *8*(1), 141–151. https://doi.org/Kebisingan merupakan salah satu bahaya paling umum yang ada di lingkungan kerja. Di Indonesia, prevalensi pajanan bising yang diterima pekerja diperkirakan mencapai 30-50%. Pekerja yang terpapar bising lebih dari NAB selama 5 tahun atau lebih berisiko mengalami gangguan kesehatan, diantaranya ialah hipertensi. Data World Health Organization (WHO) tahun 2023 menunjukkan jumlah penyandang hipertensi secara global mencapai 33%, artinya 1 dari 3 orang penduduk di dunia mengalami hipertensi. Berdasar

Muryani, S., Wibowo, N. Y., & Tyastuti, P. N. (2024). First ways to find out breast cancer by Breast Self-Examination (BSE). *Media Keperawatan Indonesia*, *7*(4).

Nurwahita, Matorang, Moh. W., & Juwita, H. (2025). Edukasi dan Demonstrasi Pemanfaatan Serai Sebagai Terapi Komplementer Pencegahan Hipertensi di Dusun Konja Selatan. *Omni Pengabdian Masyarakat*, *2*(4), 107–115. https://doi.org/https://doi.org/10.65277/opm.v2i4.129

Purwati, E. (2023). Perbedaan Hasil Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Metode Audiovisual dan Demonstrasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Sadari di SMPN 3 Pagedongan Banjarnegara. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 1–9. https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.545

Rahayu, T. G., & Khotima, H. (2024). Aplikasi Pemberian Minuman Sereh Madu (Serdu) sebagai Pengembangan Fitofarmaka dalam Mengatasi Hipertensi pada Wanita. *Faletehan Health Journal*, *11*(3), 332–337. www. journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ%0A

Rasdiyanah, Fitriani, A., Eny, S., Rasmawati, Adhiwijaya, A., & Risna. (2026). Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan melalui Penyuluhan Cegah Risiko Diabetes dan Hipertensi Secara Aktif dan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, *4*(4), 24303–24307. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5160

Sari, M. R., & Madinah. (2021). *Keefektifan Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Keterampilan Ibu Dalam Pijat Bayi*. *1*(10), 54–61. https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.104

Sukmara, U. P. (2025). Meningkatkan Kesadaran Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Hipertensi dan Diabetes Melitus melalui Edukasi di Masyarakat. *Jurnal Medika*, *4*(3), 436–441. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/p25trd20

Sumampoue, O. J., Pinontoan, O. R., & Nelwan, J. E. (2023). Edukasi dan Promosi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, *1*(9), 2081–2087. https://doi.org/https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i9.471

Susanto, B. N. A., Megananda, N. K., Aderita, N. I., & Susanto, N. C. A. (2024). Sosialisasi Terapi Komplementer Herbal "Tejima" Dan Senam Hipertensi Sebagai Penurun Tekanan Darah. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *7*(2), 795–805. https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.13063.

Susanto, B. N. A., Yuliyanti, T., & Aderita, N. I. (2026). *Yoga untuk Lansia Hipertensi* (B. N. A. Susanto, Ed.). Eureka Media Aksara. https://www.google.co.id/books/edition/Yoga_untuk_Lansia_Hipertensi/WJvNEQAAQBAJ?hl=jv&gbpv=0

Sutantri, Lestari, N. D., Sutrisno, R. Y., & Rachmawati, R. P. (2023). I Don't Want to Think About It!: A Qualitative Study of Hypertensive Women's Awareness and Perception of Heart Disease. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, *11*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.20473/jpk.V11.I2.2023.155-164

Tanjung, W. W., Handayani, P., & Rambe, H. (2016). Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, *1*(3), 79–88. https://jurnal.stikes-aufa.ac.id/index.php/health/article/view/37

Tarmizi, S. N. (2024). *Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. Kementerian Kesehatan RI. https://kemkes.go.id/id/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi

Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, *3*(1). https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069

Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekaknan Darah Pada Lansia. *Toward a Media History of Documents*, *5*(2), 40–51.

Tohit, N. F. Mohd., Rashid, S. A. Z. Abd., Shima, W. F., Fakuradzi, W. A., & Zaidi, N. A. A. (2024). Exploring Pathways from Community Involvement to Empowerment in

Sexual and Reproductive Health: A Public Health Perspective. *Advances in Human Biology*, *14*(4), 296–307. https://doi.org/10.4103/aihb.aihb_112_24.

Wahidin, M., Agustiya, R. I., & Gurendro, P. (2022). Beban Penyakit dan Program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, *6*(2), 105–112. https://doi.org/10.7454/epidkes.v6i2.6253

Wahyudi, W. T., Aprianti, Y., & Hermawan, D. (2021). Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Klien Hipertensi Untuk Menurunkan Hipertensi Di Desa Blambangan Umpu Kabupaten Waykanan Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *4*(4), 832–837. https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm

Wardani, M. T. K., Vinsur, E. Y. Y., & Astutik, N. D. (2025). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi Menggunakan Modul Di Puskesmas Tajinan Malang. *JURNAL RISET KESEHATAN NASIONAL*, *9*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.37294

World Health Organization (WHO). (2025). *Hypertension*. WHO. https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension

Yulianita, Azzahra, F., & Syahfitri, N. (2025). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Bahaya Hipertensi dan Pencegahannya melalui Edukasi Kesehatan. *Jurnal PengabdianMasyarakat Indonesia (JPMI)*, *3*(6), 479–486. https://doi.org/https://doi.org/10.54082/jpmii.981