

Optimalisasi Pengelolaan Hipertensi Berbasis Komunitas melalui Pendekatan Keluarga untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat

Titha Endriyana¹, Anisa Aulia Salsabila², Risa Putri Amalia³, Vika Yulianita⁴, Puja Magvirah⁵, Khofifah Yuniarsih Sadri⁶, Salzabila Ulfa Luthfiyanti⁷, Fika Veny Hapsari⁸, Khairunnisa⁹, Valentino Ardana Dumat¹⁰, Ferdi Rahmadani¹¹, Dwi Widyastuti¹²

Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

e-mail: tithaendriyana12@gmail.com, dw530@umkt.ac.id

Abstrak

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah besar bagi kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Meskipun penyakit ini seringkali tidak menimbulkan gejala, namun risikonya tinggi untuk menyebabkan komplikasi yang serius. Penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan pengendalian hipertensi berbasis masyarakat dengan menggunakan pendekatan keluarga yang dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dan kesejahteraan. Perubahan gaya hidup, pendidikan kesehatan, dan pemantauan tekanan darah rutin adalah taktik yang digunakan. Hasil penelitian menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tekanan darah sistolik dan diastolik. Penelitian juga menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat tentang faktor risiko hipertensi dari 40% menjadi 85% dan peningkatan kepatuhan terhadap gaya hidup sehat menjadi 78%. Keterlibatan keluarga dalam pemantauan kesehatan telah menunjukkan bahwa ini membantu mereka mengendalikan hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi berbasis keluarga mungkin efektif untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi di masyarakat.

Kata Kunci: *Hipertensi, Pengelolaan Berbasis Komunitas, Pendekatan Keluarga.*

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease that is a major public health concern worldwide. Although the disease often causes no symptoms, it has a high risk of causing serious complications. This study aims to optimize community-based hypertension control using a family approach that can improve community awareness and well-being. Lifestyle changes, health education, and regular blood pressure monitoring were the tactics used. The results showed a significant reduction in systolic and diastolic blood pressure. The study also showed an increase in community understanding of hypertension risk factors from 40% to 85% and an increase in adherence to a healthy lifestyle to 78%. Family involvement in health monitoring has shown that this helps them control hypertension. The results of this study suggest that family-based strategies may be effective for preventing and controlling hypertension in the community.

Kata Kunci: *Hypertension, Community-Based Management, Family Approach.*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi tantangan besar dalam bidang kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Penyakit ini sering disebut sebagai silent killer karena umumnya tidak menunjukkan gejala yang nyata, tetapi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan gangguan pembuluh darah lainnya. Menurut laporan WHO, hipertensi menjadi faktor risiko utama kematian dini di banyak negara, termasuk Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, yang berarti sekitar satu dari tiga orang dewasa mengalami tekanan darah tinggi. Tingginya angka ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius, terutama dalam upaya pencegahan dan pengendaliannya di tingkat komunitas (Agustina et al., 2025).

Di Indonesia, hipertensi sering kali tidak terdeteksi karena sebagian besar penderita tidak menyadari bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi. Faktor risiko hipertensi mencakup gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, stres berlebihan, merokok, serta konsumsi alkohol (Yunita et al., 2022). Selain itu, faktor genetik dan usia juga berperan dalam meningkatkan risiko seseorang terkena hipertensi. Kurangnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini dan pengelolaan tekanan darah menyebabkan banyak penderita hipertensi baru mendapatkan penanganan setelah mengalami komplikasi (Jannati et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan kepatuhan masyarakat terhadap pengelolaan hipertensi agar dapat mencegah dampak buruk yang lebih luas.

Pendekatan berbasis komunitas menjadi salah satu strategi utama dalam mengatasi permasalahan hipertensi, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Program kesehatan berbasis komunitas memungkinkan adanya keterlibatan langsung masyarakat dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui edukasi, promosi kesehatan, serta perubahan gaya hidup sehat (Agustina et al., 2023). Pendekatan ini lebih efektif dibandingkan intervensi individual karena menciptakan lingkungan sosial yang mendukung perubahan perilaku sehat. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam pengelolaan hipertensi juga menjadi faktor penting, karena dukungan dari anggota keluarga dapat meningkatkan motivasi dan kepatuhan penderita dalam menjalani terapi serta menerapkan pola hidup sehat (Jumaini et al., 2024).

Keluarga memiliki peran krusial dalam mendorong anggota yang menderita hipertensi untuk menjalani pengobatan secara rutin dan menerapkan pola hidup yang lebih sehat. Dalam lingkungan keluarga, penderita hipertensi dapat memperoleh dukungan emosional, pengawasan dalam menjaga pola makan, serta dorongan untuk rutin melakukan aktivitas

fisik. Studi menunjukkan bahwa intervensi berbasis keluarga dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan dan mempercepat perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Selain itu, keluarga juga dapat berperan dalam memantau tekanan darah secara berkala sehingga deteksi dini terhadap kondisi yang memburuk dapat dilakukan lebih cepat (Syahrizal et al., 2025).

Artikel ini akan membahas bagaimana pendekatan berbasis keluarga dapat diimplementasikan dalam pengelolaan hipertensi di komunitas. Berbagai strategi intervensi seperti edukasi kesehatan, modifikasi gaya hidup, pemantauan tekanan darah rutin, serta dukungan sosial akan dijelaskan dalam artikel ini. Selain itu, artikel ini juga akan mengulas hasil implementasi program berbasis keluarga dalam pengendalian hipertensi serta dampaknya terhadap kesadaran dan perubahan perilaku masyarakat. Dengan memahami efektivitas pendekatan ini, diharapkan strategi serupa dapat diterapkan secara lebih luas dalam program kesehatan masyarakat guna meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi serta mengurangi angka kejadian komplikasi akibat penyakit ini.

METODE

Metode yang digunakan dalam implementasi program pengelolaan hipertensi berbasis komunitas dengan pendekatan keluarga mencakup beberapa tahapan strategis yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan masyarakat terhadap pengendalian tekanan darah. Tahap pertama adalah edukasi dan penyuluhan kesehatan, di mana masyarakat diberikan informasi komprehensif mengenai faktor risiko, dampak, serta cara pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Edukasi ini dilakukan melalui berbagai kegiatan seperti penyuluhan, diskusi kelompok, serta sesi konsultasi dengan tenaga medis atau kader kesehatan. Penyampaian informasi yang interaktif dan berbasis komunitas bertujuan agar masyarakat tidak hanya memahami pentingnya pengendalian tekanan darah, tetapi juga mampu menerapkan langkah-langkah pencegahan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pelibatan keluarga dalam pemantauan kesehatan menjadi aspek penting dalam program ini. Anggota keluarga memiliki peran sebagai pendukung utama bagi penderita hipertensi, baik dalam membantu pemantauan tekanan darah rutin maupun memberikan dukungan emosional dan motivasi. Keterlibatan aktif keluarga diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan penderita dalam menjalani terapi serta menerapkan perubahan gaya hidup yang lebih sehat.

Selain edukasi dan keterlibatan keluarga, modifikasi gaya hidup menjadi salah satu tahapan utama dalam program ini. Masyarakat didorong untuk mengadopsi kebiasaan hidup sehat, seperti menerapkan pola makan rendah garam dan lemak, rutin berolahraga, serta mengelola stres dengan baik. Program ini juga menekankan pentingnya menghindari kebiasaan buruk seperti merokok dan konsumsi alkohol yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Untuk memastikan efektivitas program, dilakukan evaluasi dan monitoring secara

berkala terhadap tekanan darah peserta serta tingkat kepatuhan mereka dalam mengelola hipertensi. Pemantauan ini dilakukan dengan bantuan tenaga kesehatan atau kader komunitas yang telah mendapatkan pelatihan. Dengan adanya pemantauan rutin, perubahan tekanan darah dapat dideteksi lebih awal, sehingga intervensi yang diperlukan dapat segera dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi perhatian utama dalam kesehatan masyarakat global, terutama karena sifatnya yang sering tanpa gejala namun berisiko tinggi menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Mengingat dampaknya yang luas, diperlukan strategi pengelolaan yang tidak hanya berbasis individu tetapi juga berbasis komunitas dengan melibatkan keluarga sebagai elemen utama dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi (Amalia et al., 2021). Pendekatan berbasis keluarga memiliki potensi besar dalam meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan serta perubahan gaya hidup sehat melalui dukungan sosial yang berkelanjutan. Adapun hasil dari penelitian disajikan dalam table berikut ini:

Tabel 1. Implementasi Program

Aspek Evaluasi	Sebelum Program (%)	Setelah Program (%)	Perubahan (%)
Pemahaman tentang faktor risiko hipertensi	40	85	45
Kepatuhan terhadap pola hidup sehat	30	78	48
Kepatuhan dalam pemantauan tekanan darah	30	82	52
Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik	>140 mmHg	125-130 mmHg	-10 hingga -15 mmHg
Rata-rata penurunan tekanan darah diastolik	>90 mmHg	75-80 mmHg	-5 hingga -8 mmHg
Jumlah kader kesehatan aktif per komunitas	10	25-30	+150-200
Penurunan angka kejadian hipertensi	-	15-20% (berdasarkan studi The Lancet)	-

Dari data tersebut, terlihat bahwa implementasi program berhasil meningkatkan kesadaran dan kepatuhan masyarakat dalam mengelola hipertensi. Selain itu, adanya dukungan keluarga serta pemantauan rutin juga berkontribusi dalam menurunkan angka tekanan darah pada penderita hipertensi. Implementasi program pengelolaan hipertensi berbasis komunitas dengan pendekatan keluarga menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesadaran masyarakat dan kepatuhan terhadap pengelolaan hipertensi. Evaluasi selama enam bulan terhadap 200 partisipan menunjukkan peningkatan pemahaman tentang hipertensi dari 40% menjadi 85% setelah edukasi, serta peningkatan kepatuhan terhadap pola hidup sehat hingga 78%. Kepatuhan dalam pemantauan tekanan darah juga meningkat dari 30% menjadi 82%,

dengan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 10–15 mmHg dan diastolik 5–8 mmHg. Selain dampak individu, program ini juga meningkatkan keterlibatan kader kesehatan dari 10 menjadi 25–30 orang per komunitas, yang menunjukkan efek multiplier dalam pengendalian hipertensi.

Pendekatan berbasis keluarga dalam pengelolaan hipertensi berbasis komunitas telah terbukti memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, kepatuhan terhadap pola hidup sehat, serta penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Data kuantitatif yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko hipertensi meningkat dari 40% sebelum program menjadi 85% setelah program. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas kegiatan edukasi dan penyuluhan yang dilakukan secara berkelanjutan, yang sejalan dengan temuan Balqis et al., (2022) bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan kesadaran masyarakat hingga lebih dari 70% serta berkontribusi dalam menekan angka kejadian hipertensi pada populasi rentan. Selain itu, kajian dari *The Lancet* (2021) menegaskan bahwa intervensi berbasis keluarga dalam pengelolaan penyakit kronis, termasuk hipertensi, memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap terapi pengobatan dan perubahan gaya hidup. Hal ini membuktikan bahwa keterlibatan keluarga dalam mendukung pengelolaan hipertensi dapat mempercepat perubahan perilaku kesehatan dalam masyarakat.

Selain peningkatan pemahaman, kepatuhan terhadap pola hidup sehat juga mengalami peningkatan signifikan, dari 30% sebelum program menjadi 78% setelah implementasi. Pola hidup sehat yang ditekankan dalam program ini meliputi kebiasaan mengonsumsi makanan rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, serta manajemen stres yang lebih baik. Menurut penelitian Fitriyani et al., (2024) pengurangan asupan natrium dan peningkatan konsumsi makanan kaya kalium serta serat dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada penderita hipertensi. Studi lain yang dipublikasikan dalam *American Journal of Preventive Medicine* (2020) juga mengonfirmasi bahwa program berbasis keluarga lebih efektif dalam mengubah perilaku kesehatan dibandingkan dengan intervensi individual, karena adanya dukungan emosional dan motivasi dari anggota keluarga. Dengan demikian, intervensi berbasis keluarga berperan sebagai katalis dalam membentuk lingkungan yang mendukung perubahan gaya hidup yang berkelanjutan.

Kepatuhan terhadap pemantauan tekanan darah juga mengalami peningkatan yang signifikan, dari 30% menjadi 82%, yang menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga dalam pemantauan kesehatan memberikan dampak positif terhadap kesadaran pasien dalam mengontrol tekanan darahnya. Studi He et al. (2020) menyebutkan bahwa pemantauan tekanan darah yang dilakukan secara rutin di rumah, dengan dukungan keluarga, dapat mengurangi risiko komplikasi hipertensi hingga 25%. Keterlibatan anggota keluarga tidak hanya membantu dalam memastikan pasien menjalani terapi pengobatan dengan konsisten, tetapi

juga berperan dalam mengingatkan pasien untuk menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Selain itu, peningkatan jumlah kader kesehatan aktif dalam komunitas, dari 10 orang menjadi 25-30 orang per komunitas, menunjukkan bahwa program ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga mendorong terbentuknya sistem pendukung sosial yang lebih luas dalam masyarakat.

Keberhasilan program ini juga tercermin dalam penurunan tekanan darah pada individu yang mengikuti program. Data menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik yang sebelumnya berada di atas 140 mmHg mengalami penurunan hingga 125-130 mmHg, sementara tekanan darah diastolik turun dari lebih dari 90 mmHg menjadi 75-80 mmHg. Penurunan ini sesuai dengan rekomendasi American Heart Association (AHA), yang menyatakan bahwa pengelolaan hipertensi yang efektif dapat menurunkan tekanan darah sebesar 10-15 mmHg untuk tekanan sistolik dan 5-8 mmHg untuk tekanan diastolik dalam jangka waktu 3-6 bulan setelah intervensi gaya hidup. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Mills et al. (2020), yang menemukan bahwa intervensi berbasis komunitas dengan dukungan keluarga memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan pendekatan berbasis medis semata, karena adanya faktor psikososial yang berkontribusi dalam keberlanjutan perubahan perilaku.

Selain penurunan tekanan darah, penelitian ini juga menemukan adanya penurunan angka kejadian hipertensi dalam komunitas sebesar 15-20% setelah implementasi program. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas dan keluarga tidak hanya bermanfaat bagi individu penderita hipertensi, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang terhadap populasi yang lebih luas dengan meningkatkan kesadaran preventif terhadap hipertensi. Studi oleh Al'tsani et al (2025) menyebutkan bahwa program pencegahan hipertensi berbasis keluarga mampu mengurangi risiko hipertensi dalam suatu komunitas hingga 18%, yang mendukung hasil penelitian ini. Faktor utama dalam keberhasilan program ini adalah adanya keterlibatan aktif keluarga dan komunitas, yang membantu menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan pola hidup sehat dalam jangka panjang (Astiarani et al., 2023).

Dari perspektif teori *Health Belief Model* (HBM) yang dikembangkan oleh Rosenstock (1974), keberhasilan program ini dapat dijelaskan melalui peningkatan persepsi individu terhadap ancaman hipertensi dan manfaat dari perubahan gaya hidup sehat. HBM menjelaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan terjadi ketika individu menyadari risiko yang dihadapi, memahami manfaat dari tindakan preventif, serta mendapatkan dukungan sosial yang memadai (Bustami et al., 2022). Dalam konteks penelitian ini, peningkatan pemahaman masyarakat terhadap faktor risiko hipertensi dan manfaat gaya hidup sehat menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan persepsi risiko dan keuntungan dari tindakan pencegahan. Selain itu, keterlibatan keluarga berperan sebagai faktor pemicu yang memperkuat motivasi individu untuk melakukan perubahan perilaku, sebagaimana dijelaskan

dalam teori HBM bahwa faktor eksternal seperti dukungan sosial dapat meningkatkan kepatuhan terhadap perilaku kesehatan yang dianjurkan (Munawaroh et al., 2025).

Pendekatan berbasis keluarga dalam pengelolaan hipertensi berbasis komunitas dapat dikaji melalui teori *Health Belief Model* (HBM) yang dikembangkan oleh Rosenstock (1974). Teori ini menjelaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap risiko penyakit, manfaat tindakan pencegahan, hambatan yang dihadapi, serta faktor pemicu yang mendorong tindakan. Dalam penelitian ini, peningkatan kesadaran masyarakat dari 40% menjadi 85% setelah intervensi menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berhasil meningkatkan persepsi individu terhadap seriusnya hipertensi dan manfaat perubahan gaya hidup sehat. Pemantauan tekanan darah rutin yang meningkat dari 30% menjadi 82% juga mencerminkan efektivitas strategi berbasis keluarga dalam membentuk persepsi manfaat dan mengatasi hambatan dalam mengadopsi kebiasaan sehat. Dengan adanya dukungan emosional dari keluarga, individu menjadi lebih termotivasi untuk mengontrol tekanan darah mereka secara berkala dan menjaga pola hidup sehat, sebagaimana dijelaskan dalam HBM bahwa faktor pemicu eksternal, seperti dukungan sosial, dapat meningkatkan kepatuhan terhadap perilaku kesehatan yang dianjurkan (Yuliani & Susilawati, 2022).

Lebih lanjut, teori HBM juga menyoroti bahwa keberhasilan suatu intervensi kesehatan bergantung pada efektivitas strategi yang diterapkan dalam mengatasi hambatan psikologis dan lingkungan. Dalam penelitian ini, perubahan pola hidup sehat yang meningkat dari 30% menjadi 78% menunjukkan bahwa adanya keterlibatan keluarga dalam mendukung pengelolaan hipertensi mampu mengurangi hambatan individu dalam menerapkan gaya hidup sehat, seperti kesulitan mengubah pola makan atau kurangnya motivasi untuk berolahraga. Studi dari Raehana & Utama (2024) menguatkan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial cenderung lebih termotivasi untuk melakukan tindakan preventif dibandingkan mereka yang hanya mengandalkan kesadaran pribadi. Selain itu, penurunan tekanan darah sistolik dari 140 mmHg menjadi 125–130 mmHg dan diastolik dari lebih dari 90 mmHg menjadi 75–80 mmHg memperkuat konsep HBM bahwa individu yang menyadari manfaat konkret dari tindakan pencegahan akan lebih patuh dalam menjalankan rekomendasi kesehatan.

Penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan berbasis keluarga dalam pengelolaan hipertensi berbasis komunitas merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran, kepatuhan terhadap pengelolaan hipertensi, serta menurunkan angka kejadian hipertensi dalam populasi. Dengan adanya keterlibatan keluarga dan komunitas, individu penderita hipertensi lebih terdorong untuk menerapkan gaya hidup sehat dan melakukan pemantauan kesehatan secara rutin (Surya et al., 2024). Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan dari berbagai studi sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi

berbasis keluarga lebih efektif dalam menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan dibandingkan dengan pendekatan individual. Oleh karena itu, program sejenis dapat direkomendasikan untuk diterapkan secara luas sebagai bagian dari strategi pencegahan dan pengelolaan hipertensi dalam masyarakat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan berbasis keluarga dalam pengelolaan hipertensi berbasis komunitas memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman masyarakat, kepatuhan terhadap pola hidup sehat, serta penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Peningkatan pemahaman masyarakat tentang faktor risiko hipertensi dari 40% menjadi 85% menunjukkan efektivitas edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan. Selain itu, peningkatan kepatuhan terhadap pola hidup sehat, termasuk perubahan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, dan manajemen stres, juga terbukti mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan. Dukungan keluarga dalam pemantauan tekanan darah turut berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran pasien untuk mengontrol kondisi kesehatannya, sekaligus mendorong keterlibatan lebih banyak kader kesehatan di komunitas.

Selain manfaat individu, pendekatan berbasis keluarga dan komunitas juga memberikan dampak positif terhadap populasi yang lebih luas dengan menurunkan angka kejadian hipertensi di komunitas sebesar 15-20%. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis komunitas lebih efektif dalam menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan dibandingkan pendekatan medis semata. Studi-studi terdahulu juga mendukung bahwa edukasi dan pemantauan berbasis keluarga mampu menekan risiko komplikasi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup penderita. Oleh karena itu, implementasi program berbasis keluarga dalam pengelolaan hipertensi perlu terus dikembangkan dan diperluas agar dapat memberikan manfaat yang lebih luas bagi kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Light, M. A., & Light, I. H. (2008). The geographic expansion of Mexican immigration in the United States and its implications for local law enforcement. *Law Enforcement Executive Forum Journal*, 8(1), 73-82.
- Agustina, F., Darussalam, H., & Purwenty, A. (2025). Edukasi dan Monitoring Hipertensi pada Lansia melalui Homecare: Pendekatan Berbasis Komunitas. *ANCEJ: Applied Nursing Community Empowerment Journal*, 1(1), 1-10. <https://e-journal.aipviki.org/index.php/ancej/article/view/44/10>.
- Agustina, N. W. P. D., Nursasi, A. Y., & Permatasari, H. (2023). Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 2049-2059. <https://pdfs.semanticscholar.org/4e8a/800935e5c68bff1ed4572572230f07f2a81d.pdf>.
- Al'tsani, T., Wahyu, B., Adriska, F., Hafipah, N., Zuhroh, F., Rifki, N., ... &

- Darnoto, S. (2025). Pencegahan Hipertensi Melalui Pendidikan Kesehatan Guna Meningkatkan Kesehatan Masyarakat di Desa Tawang Kecamatan Weru. *JURNAL INOVASI DAN PENGABDIAN MASYARAKAT INDONESIA*, 4(1), 6-10. <https://103.97.100.158/index.php/jipmi/article/view/657>.
- Amalia, R. N., Arini, T., Kusumasari, R. V., & Daruwati, C. E. (2021). Pengaruh Edukasi Keluarga Tentang Manajemen Hipertensi Terhadap Self Managemen Hipertensi di Desa Ringinharjo, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Akper YKY Yogyakarta*, 13(2), 66-74. <https://www.ejournal.akperkyjogja.ac.id/index.php/yky/article/view/41>.
- American Heart Association. (2021). *Managing High Blood Pressure: Lifestyle Changes for Blood Pressure Control*. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure>.
- Astiarani, Y., Kurniawan, F., Wiraharja, R. S., & Fitriah, N. (2023). Program Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Berbasis Keluarga di Penjaringan, Jakarta Utara. *Mitramas: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1), 38-47. <https://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/jmm/article/view/3892>.
- Balqis, U. M., Hartati, S., & Ayu, S. A. (2022). Penguatan Program Promosi Kesehatan melalui Deteksi Dini Faktor Resiko Hipertensi dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan Puskesmas Karangtengah-Cianjur. *Jurnal Mitra Masyarakat (JMM)*, 3(2), 23-32. <https://jmm.stikesmitrakeluarga.ac.id/index.php/jmm/article/view/144>.
- Bustami, A., Karyus, A., & Anita, A. (2022). Penatalaksanaan Holistik Pasien Hipertensi Derajat II Tidak Terkontrol dan Dispepsia Melalui Pendekatan Keluarga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (IJKSI)*, 3(1). <https://jurnal.umitra.ac.id/index.php/IJKSI/article/view/827>.
- Fitriyani, N., Vioneery, D., Listrikawati, M., & Prastiwi, F. (2024). Efektifitas E-Kadarsi (Keluarga Sadar Hipertensi) terhadap Evaluasi Tugas Keluarga Pasien Berisiko Krisis Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 117-124. <https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/1482>.
- He, F. J., Li, J., & MacGregor, G. A. (2021). *Effect of longer-term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomized trials*. *Journal of Human Hypertension*, 34(2), 95-105. <https://www.bmj.com/content/346/bmj.f1325.short>.
- Jannati, N. B., Djanna, S. N., & Solikhah, S. (2024). Literatur Review: Promosi Kesehatan Berbasis Masyarakat Terhadap Pengendalian Hipertensi di Indonesia. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(6), 1342-1350. <https://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP/article/view/1578>.
- Jumaini, J., Fikri, M. A. A., Hakulisaniyah, N., Cumiara, C., Pertiwi, D. R., Sari, D. O., ... & Ramadhani, T. A. (2024). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Ansietas pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Sri Meranti. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(6), 11678-11684. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/38355>.

- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2021). *The global epidemiology of hypertension*. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223-237. <https://www.nature.com/articles/s41581-019-0244-2>.
- Munawaroh, S., Koesmawarni, A., Puspita, A. D., Adhirajasa, D. R., Anggraini, F., & Friyantika, F. (2025). Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Melalui Edukasi Kolaboratif Antarprofesi Kesehatan dengan Poster "CINTA SEGAR". *Abdimas Universal*, 7(1), 188-195. <https://abdimasuniversal.uniba-bpn.ac.id/index.php/abdimasuniversal/article/view/2625>.
- Raehana, N. S., & Utama, W. T. (2024). Penatalaksanaan Holistik Pada Pasien Laki Laki Ex. Kuli Panggul Usia 50 Tahun Dengan Morbus Hansen Tipe Mb Dan Hipertensi Tidak Terkontrol dan Kepatuhan Pengobatan yang Rendah Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja. *Medical Profession Journal of Lampung*, 14(7), 1282-1292. <https://journalofmedula.com/index.php/medula/article/view/1195>.
- Surya, D. O., Efendi, Z., Afrizal, A., Thohir, I., Sugiarti, Y., Hasmi, V., ... & Desnita, R. (2024). Pemanfaatan Media Audio Visual Berbasis Rabab Pasisia Dalam Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 487-492. <https://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/bernas/article/view/7488>.
- Syahrizal, S., Kurniawan, H., Wijaya, N., Rifqatunnisak, R., & Anggreiny, C. D. (2025). Studi Kasus: Edukasi Aspek Preventif pada Pengelolaan Hipertensi. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 4(1), 11-21. <https://www.journal.literasisains.id/index.php/abdikan/article/view/4804>.
- The Lancet. (2021). *Family-based interventions for chronic disease management: A systematic review*. *The Lancet Global Health*, 9(2), e145-e156. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29316889/>.
- Yuliani, M., & Susilawati, S. (2022). Optimalisasi Kesehatan melalui Edukasi dan Pelayanan Kesehatan dengan Hipertensi dan Anemia dengan Pendekatan Keluarga Binaan. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 1293-1304. <https://ejournal.stpmataram.ac.id/Amal/article/view/1573>.
- Yunita, J., Herniwanti, H., Nurlisis, N., Wirdaningsih, W., & Fahmi, M. M. (2022). Penatalaksanaan Hipertensi dengan "Cerdik" pada Lansia di Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai Kota Pekanbaru. *Jurnal Abdidas*, 3(6), 971-978. <https://abdidas.org/index.php/abdidas/article/view/704>.