

EDUKASI PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI DESA KLASEMAN

Syazana Zahra Umardi^{2*}, Ariana Candra Dewi³, Syalwa Fitria Wurandhani¹, Trijaya¹, Awalia Nurfitria Khoirunnisa², Mauliddina Adinda Putri Indah Pakerti³, Fahrizal Sidiq Radiasto¹, Silvi Puspitasari³, Nur Aeni Afiah Fauziah⁴, Viona Putri Giwani⁴, Rahma Annisa⁴, Nabila Jaiza Mawarni⁴, Adnan Faris Naufal², Yuli Kusumawati¹.

¹Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

³Prodi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

⁴Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: j120220236@student.ums.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi tinggi pada populasi lanjut usia. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Pencegahan hipertensi melalui edukasi kesehatan yang tepat menjadi krusial untuk mempertahankan kualitas hidup dan kemandirian. Kegiatan ini berusaha untuk mengevaluasi efektivitas program edukasi pencegahan hipertensi dengan peningkatan pengetahuan pada lansia bugar. Metode yang digunakan adalah ceramah dengan media poster. Pre-test dan post-test dilakukan dengan kuesioner sebanyak 10 item dan melibatkan 55 peserta dari berbagai rentan usia di Desa Klaseman, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo. Intervensi edukasi meliputi penyampaian materi tentang pentingnya pola makan sehat (rendah garam, tinggi serat), aktivitas fisik teratur, manajemen stres, dan pemantauan tekanan darah mandiri atau cek kondisi kesehatan secara berkala. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah intervensi, terdapat peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan. Hal ini mengindikasikan bahwa program edukasi yang terstruktur dan komprehensif efektif dalam memberdayakan lansia bugar untuk mengadopsi gaya hidup sehat dan mengurangi risiko hipertensi.

Kata kunci: Edukasi; Gaya Hidup; Hipertensi; Kesehatan; Lansia Bugar; Pengetahuan

Abstract

Hypertension is a global health problem with a high prevalence in the elderly population. This condition can increase the risk of serious complications such as heart disease, stroke, and kidney failure. Prevention of hypertension through proper health education is crucial to maintain quality of life and independence. This activity seeks to evaluate the effectiveness of the hypertension prevention education program by increasing knowledge in fit elderly. The method used is a lecture with poster media. The pre-test and post-test were conducted with a 10-item questionnaire and involved 55 participants from various age groups in Klaseman Village, Gatak District, Sukoharjo Regency. The educational intervention included delivering material on the importance of a healthy diet (low salt, high fiber), regular physical activity, stress management, and self-monitoring of blood pressure or regular health checks. The results of the activity showed that after the intervention, there was a significant increase in the level of knowledge. This indicates that a structured and comprehensive education program is effective in empowering fit elderly to adopt a healthy lifestyle and reduce the risk of hypertension.

Keywords: Education; Lifestyle; Hypertension; Health; Elderly; Knowledge

PENDAHULUAN

Salah satu penyakit kronis dengan prevalensi tertinggi di dunia yaitu hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit kronis multifaktoral yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kebiasaan dan genetik. Selain itu, hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh obatobatan (pil kontrasepsi), stress, kurang aktivitas fisik, asupan makanan tinggi garam dan potasium. Hipertensi diketahui memiliki efek yang signifikan pada penyakit kardiovaskular, seperti gagal jantung, infark miokard dan stroke (1). Hipertensi termasuk isu kesehatan yang umum terjadi di masyarakat dan semakin sering dijumpai, serta menjadi salah satu penyebab utama untuk masalah jantung dan komplikasi lainnya. Hipertensi terjadi ketika seseorang memiliki tekanan darah yang tinggi, yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 dan diastolic ≥ 90 mmHg. Jika tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan masalah lain berupa komplikasi berbagai organ penting seperti jantung, ginjal, otak, dan mata (2). Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2023 menyatakan bahwa 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi (3). Berdasarkan temuan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia, terdapat 34,11% penduduk yang mengalami tekanan darah tinggi. Sedangkan, kejadian hipertensi di Jawa Tengah mencapai 37,57%. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat sejalan dengan bertambahnya usia (4).

Hasil analisis situasi di Desa Klaseman, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo, mayoritas penduduk memiliki kebiasaan hidup yang berpotensi menyebabkan hipertensi. Banyak masyarakat, terutama lanjut usia di Desa Klaseman diketahui memiliki riwayat hipertensi. Saat diwawancarai mengenai gaya hidup atau kebiasaan mereka, masyarakat cenderung menunjukkan tidak menjaga pola hidup dengan ketat untuk mencegah masalah lebih serius

terkait hipertensi, seperti konsumsi makanan yang digoreng, kurang konsumsi buah dan sayur, kurang berolah raga. 60% masyarakat Desa Klaseman yang didiagnosa hipertensi jarang mengontrol tekanan darahnya dan tidak patuh minum obat hipertensi. Masyarakat datang ke pelayanan kesehatan apabila mereka merasakan pusing, pusing seperti berputar atau pusing seperti akan jatuh (“nggliyeng”) untuk mendapatkan obat. Kegiatan posyandu ILP di Desa Klaseman sudah berjalan dengan sangat baik dan efektif dengan dukungan dari bidan desa serta para kader kesehatan di Desa Klaseman. Namun, penyampaian materi atau pemahaman mengenai hipertensi masih belum dilakukan secara rutin. Berdasarkan analisis situasi tersebut, maka kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN Tematik) dari Universitas Muhammadiyah Surakarta di Desa Klaseman bertujuan memberikan edukasi kesehatan kepada Masyarakat khususnya terkait hipertensi. Melalui kegiatan ini, tim KKN Tematik berupaya menyampaikan informasi penting mengenai hipertensi secara sederhana dan mudah dipahami oleh warga. Edukasi ini menjadi langkah kecil namun bermakna untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga tekanan darah tetap normal.

METODE PENGABDIAN

PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan bagi lansia di Desa Klaseman, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo diikuti oleh 55 peserta dari berbagai kelompok usia. Acara ini diselenggarakan di salah satu pusat kegiatan masyarakat setempat dan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan sesi edukasi yang mencakup dua topik utama, yaitu kesehatan dan gizi. Materi disampaikan melalui metode ceramah dengan bantuan media poster.

Program edukasi ini merupakan salah satu upaya preventif dalam mencegah hipertensi guna mewujudkan lansia yang sehat. Penyuluhan yang diberikan mencakup informasi tentang hipertensi serta gizi yang berkaitan dengan pengelolaan dan pencegahan hipertensi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran para lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan, sehingga dapat mendorong kewaspadaan terhadap berbagai masalah kesehatan. Dengan demikian, program ini diharapkan mampu membantu menurunkan angka kesakitan serta mendorong perubahan sikap dan perilaku hidup yang lebih sehat di kalangan lansia.

Hal pertama yang harus dilakukan adalah mengenali masalah, masyarakat serta wilayah. Masalah yang paling banyak muncul di masyarakat adalah hipertensi, hal ini diketahui berdasarkan hasil cek kesehatan. Prioritas masalah yang kemudian dijadikan materi dalam kegiatan ini adalah upaya pencegahan hipertensi dengan sasaran masyarakat dari berbagai kelompok usia. Sasaran dari kegiatan pemberian edukasi tersebut adalah masyarakat yang hadir pada saat acara kegiatan di Desa Klaseman, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo, dengan jumlah 55 orang.

Program pemberian edukasi ini disampaikan melalui metode ceramah dengan bantuan media poster. Kegiatan ini berisi tentang pemahaman terkait materi tentang hipertensi, faktor risiko, serta prinsip pencegahan CERDIK dan PATUH guna mencapai kondisi fisik yang lebih bugar. Dalam proses pemaparan materi, media poster hipertensi dapat digunakan sebagai media dari promosi kesehatan di Desa Klaseman karena

dapat mempermudah penyampaian informasi, menghindari kesalahan persepsi, serta dapat memperlancar komunikasi. Evaluasi dilakukan dengan cara pemberian pretest dan posttest kepada peserta. Hasil dari evaluasi dari penyuluhan yang telah dilakukan adalah masyarakat paham mengenai hipertensi serta dapat menghindari dan mencegah hal hal yang dapat menyebabkan hipertensi. Berdasarkan penyuluhan yang dilakukan diharapkan masyarakat dapat menerapkan prinsip CERDIK dan PATUH serta angka kejadian hipertensi di Desa Klaseman dapat menurun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Identifikasi Tahap Perencanaan

Kegiatan pemberian penyuluhan sebagai upaya pencegahan hipertensi menuju lansia bugar dilaksanakan pada hari Sabtu, 7 Juni 2025 hingga Selasa, 10 Juni 2025. Kegiatan penyuluhan dilakukan di Desa Klaseman, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo dengan jumlah responden 55 orang. Pada pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dari total 55 responden didominasi oleh kelompok usia 56-65 tahun (lansia akhir) dengan 26 responden atau 47,3% dari total sampel. Kelompok usia 46-55 tahun (lansia awal) menempati urutan kedua dengan 12 responden (21,8%), diikuti oleh kelompok usia >65 tahun (manula) sebanyak 11 responden (20%), kelompok usia 26-35 tahun (dewasa awal) 4 responden (7,3%), dan kelompok usia 17-25 tahun (remaja akhir) hanya 2 responden (3,6%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden (89,1%) berada pada rentang usia 46 tahun ke atas.

Tabel 1. Karakteristik Usia Responden

Usia (tahun)	N	%
17-25 (remaja akhir)	2	3.6
26-35 (Dewasa awal)	4	7.3
46-55 (Lansia awal)	12	21.8
56-65 (Lansia akhir)	26	47.3
> 65 (Manula)	11	20
Total	55	100

2. Tahap Pelaksanaan (Pemaparan Materi)

2.1 Persiapan

Tim KKN Tematik melakukan persiapan komprehensif sebelum pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Persiapan dimulai dengan pembuatan media edukasi berupa poster dan leaflet yang berisi informasi mengenai hipertensi serta upaya pencegahannya menggunakan prinsip CERDIK dan PATUH. Dipilihnya poster sebagai media dalam kegiatan penyuluhan ini karena poster merupakan media gambar yang dapat memudahkan proses penyampaian informasi, saran, atau ide tertentu sehingga dapat merangsang keinginan orang yang melihatnya untuk melaksanakan isi pesan tersebut (5). Poster juga memiliki kelebihan diantaranya, dapat diproduksi dalam jumlah besar, dapat disebarluaskan ke pelosok wilayah terpencil, dilengkapi dengan gambar yang dapat menarik perhatian, dan dapat ditempelkan di tempat-tempat umum (6). Salah satu kelebihan poster adalah dilengkapi dengan gambar yang menarik. Media yang menarik ini akan merangsang perhatian dari pembaca di lingkungan sasaran (7). Selain itu, media poster juga memiliki kelemahan yaitu sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan orang yang melihatnya, dapat menimbulkan interpretasi yang beragam, menarik bagi kalangan tertentu namun bisa jadi tidak menarik bagi kalangan lainnya, serta dapat menimbulkan

kebosanan apabila terpasang terlalu lama ditempat yang sama (6). Tidak hanya itu tim juga menyusun kuesioner untuk pre-test dan post-test yang terdiri dari 10 item pertanyaan terkait pengetahuan mengenai hipertensi. Selanjutnya, tim menyampaikan undangan kepada masyarakat Desa Klaseman melalui koordinasi dengan perangkat desa setempat. Penyusunan acara dilakukan secara sistematis meliputi pembukaan, pre-test, penyampaian materi, post-test, sesi tanya jawab, dan penutup. Pembagian tugas tim juga dilakukan dengan jelas, di mana setiap anggota memiliki peran spesifik mulai dari pemateri, fasilitator, dokumentasi, hingga koordinator lapangan.

2.2 Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Desa Klaseman, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo pada hari Sabtu, 7 Juni 2025 hingga Selasa, 10 Juni 2025 dengan melibatkan 55 peserta dari berbagai kelompok usia. Acara dimulai pada pukul 20.00 WIB dengan pembukaan oleh kepala desa dan sambutan dari ketua tim KKN. Setelah pembukaan kemudian pembagian Pre-test menggunakan kuesioner 10 item untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai hipertensi. Penyampaian materi utama dilakukan melalui metode ceramah dengan bantuan media poster yang mencakup definisi hipertensi, faktor risiko, serta upaya pencegahan menggunakan prinsip CERDIK dan PATUH.

Menurut Rahmadhani (2021) hipertensi merupakan suatu keadaan di mana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Upaya pencegahan dari hipertensi dijelaskan dengan menggunakan prinsip CERDIK dan PATUH. Untuk prinsip CERDIK berisi materi mengenai cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan kelola stres, kemudian untuk prinsip PATUH berisi periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, upayakan aktivitas fisik dengan aman, serta hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya. Dalam pemaparan materi juga dijelaskan mengenai faktor risiko terjadinya hipertensi, berupa faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi diantaranya adalah umur, jenis kelamin dan riwayat keluarga (genetik). Sedangkan faktor risiko yang dapat

dimodifikasi diantaranya adalah kegemukan (obesitas), merokok, kurang aktivitas fisik atau olahraga, konsumsi garam berlebih, konsumsi alkohol berlebih, dan stres (8). Setelah penyampaian materi, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Sesi tanya jawab dibuka untuk memberikan kesempatan kepada peserta mengajukan pertanyaan terkait materi yang belum dipahami, sementara tim juga memberikan pertanyaan kepada peserta untuk menguji pemahaman mereka dengan memberikan hadiah bagi yang dapat menjawab dengan benar.

2.3 Penutup

Kegiatan diakhiri dengan sesi ramah tamah antara tim KKN dengan peserta serta pembagian leaflet sebagai bahan bacaan lanjutan. Evaluasi kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta yang terlihat dari partisipasi aktif dalam diskusi dan tanya jawab. Tim juga melakukan dokumentasi lengkap sebagai bahan evaluasi dan laporan kegiatan.

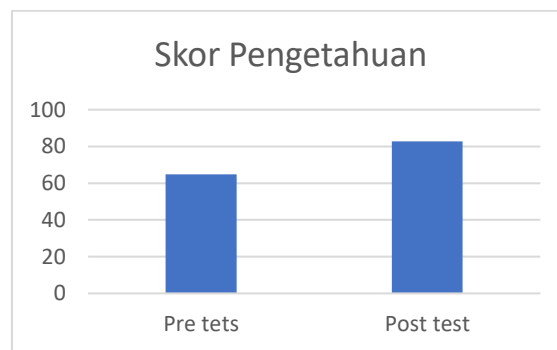


Gambar 1. Poster Pencegahan Hipertensi CERDIK dan PATUH

3. Evaluasi, Kendala dan Rekomendasi

Kegiatan pemberian penyuluhan sebagai upaya pencegahan hipertensi menuju lansia bugar berjalan dengan baik, bahkan menunjukkan keberhasilan dari program yang

dilakukan. Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan, rata-rata skor pengetahuan upaya pencegahan hipertensi meningkat dari 64,73 (pre-test) menjadi 82,73 (post-test), dengan nilai $p=0,001$ ($<0,05$).



Gambar 1. Grafik pre-test dan post-test

Sementara skor pengetahuan terendah sebelum mengikuti penyuluhan adalah 30, dan tertinggi sebesar 100, sedangkan skor pengetahuan terendah setelah mengikuti penyuluhan sebesar 50 dan tertinggi sebesar 100. Hasil tersebut membuktikan adanya peningkatan yang signifikan, sehingga ada perbedaan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah pengetahuan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Abshori (2024), pemberian edukasi sebagai upaya pencegahan penyakit hipertensi dinilai efektif ($p\text{-value} < 0,000$) (9).

Selain hasil uji pre-test dan post-test yang merupakan indikator utama keberhasilan dan program ini, partisipasi aktif dari peserta juga menjadi pendukung dari keberhasilan program ini. Interaksi dinamis yang muncul seperti antusiasme dalam sesi diskusi dan tanya jawab dari peserta menyebabkan semakin kayanya pengetahuan dan kebersamaan antar peserta juga meningkat. Peserta edukasi sangat antusias dalam mengikuti kegiatan dan banyak yang menyampaikan pertanyaan terkait hipertensi dan pencegahannya. Pertanyaan yang disampaikan oleh peserta meliputi: Kenapa saat periksa tekanan darah sendiri di rumah dengan di rumah sakit bisa berbeda?, apakah ada

perbedaan batas normal tekanan darah dari setiap usia?, apakah perlu selalu minum obat hipertensi?, dan lain sebagainya. Hal-hal tersebut diharapkan dapat memberikan efek positif dalam peningkatan pengetahuan pencegahan hipertensi menuju lansia bugar baik dalam jangka panjang.

Pelaksanaan edukasi ini berjalan dengan lancar, namun terdapat beberapa kendala, diantaranya durasi waktu yang dimiliki terbatas karena penyuluhan dilakukan bersamaan dengan acara warga sehingga penyampaian materi tidak dapat begitu mendalam. Hal ini dapat menyebabkan pemahaman peserta menjadi tidak maksimal dan tidak komprehensif. Selain itu, terdapat beberapa peserta yang memiliki gangguan penglihatan, pendengaran, bahkan kognitif yang sudah tidak lagi baik. Kendala tersebut tentunya dapat menyebabkan komunikasi atau transfer pengetahuan menjadi tidak efektif dan terhambat (10). Selain itu, materi yang disampaikan dalam bentuk leaflet, tidak semua peserta menerima dengan baik. Setelah acara beberapa peserta cenderung tidak menyimpan leaflet yang telah diberikan, kemungkinan karena sudah paham dalam penjelasannya, atau

kurang bisa membaca leaflet karena keterbatasan penglihatan.

Dalam mengatasi kendala-kendala tersebut, untuk kedepannya dapat mempertimbangkan durasi waktu yang lebih panjang dalam sesi edukasi dan menggunakan media yang lebih menarik serta mudah dipahami, seperti video. Durasi waktu yang dapat diperpanjang di bagian diskusi dan tanya jawab agar peserta tidak merasa bosan jika hanya terus mendengarkan. Pemberian materi juga dapat menggunakan bentuk permainan agar lebih interaktif dan mengurangi kebosanan. Dengan begitu, materi dapat diberikan secara maksimal, penjelasan dapat lebih rinci, dan dapat menjawab semua rasa penasaran atau ketidaktahuan peserta sehingga peningkatan pengetahuan akan lebih baik lagi. Lalu, dikarenakan beberapa peserta ada yang memiliki keterbatasan, penggunaan media penyampaian materi dapat lebih diperhatikan kembali.

Penggunaan media dengan kombinasi visual beserta audio yang jelas dan menarik dapat memudahkan peserta yang memiliki

keterbatasan sensorik untuk memahami materi. Akan tetapi, pada peserta yang memiliki penurunan kognitif dapat diberikan penjelasan lebih lanjut atau secara individual agar dapat lebih memahami terkait materi yang disampaikan. Selain itu, agar materi tidak hilang begitu saja, selain leaflet dapat dengan memajang poster di beberapa tempat yang sekiranya banyak orang sering melewati area tersebut, terutama individu hipertensi. Dengan begitu, materi pencegahan hipertensi tidak akan lenyap begitu saja setelah kegiatan penyuluhan selesai.

Berdasarkan evaluasi, kendala, dan rekomendasi yang telah dipaparkan sebelumnya, diharapkan kegiatan kegiatan penyuluhan kesehatan terutama upaya pencegahan hipertensi dapat lebih baik dan lebih efektif. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mencegah terjadinya hipertensi terutama pada lansia. Hal ini nantinya akan berdampak pada kualitas hidup peserta yang juga akan semakin baik dan meningkat.



Gambar 2. Pemaparan materi oleh tim KKN TEMATIK

KESIMPULAN DAN SARAN

Tematik IPE-AIK dilaksanakan pada 2–14 Juni 2025 di Desa Klaseman, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo. Tujuan utama dari program ini adalah memberikan edukasi kesehatan untuk mencegah hipertensi serta meningkatkan kondisi fisik pada kelompok lanjut usia. Sebanyak 55 peserta dari berbagai rentang usia mengikuti penyuluhan ini dengan antusias dan menunjukkan keterlibatan yang tinggi selama pelaksanaan, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

Berdasarkan data karakteristik usia, sebagian besar peserta termasuk dalam kategori lansia akhir (45,45%), diikuti oleh dewasa akhir (23,64%), dan sisanya merupakan lansia awal (20,00%). Materi yang diberikan mencakup informasi seputar hipertensi, faktor risiko, serta langkah-langkah pencegahan yang dikemas melalui pendekatan slogan SADARI dan CERDIK dengan sebelum kegiatan. Meski demikian, masih terdapat beberapa hambatan seperti keterbatasan waktu serta kesulitan

pemahaman oleh sebagian lansia akibat keterbatasan kemampuan sensorik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu, memberikan dukungan, serta turut berkontribusi dalam terselenggaranya kegiatan ini. Ucapan terima kasih ditujukan kepada:

1. Pemerintah Desa Klaseman. PRM, dan PRA Desa Klaseman.
2. Bidan Desa.
3. Peserta kegiatan.
4. Semua pihak yang tidak disebut satu per satu yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

Semua bentuk bantuan yang telah diberikan sangat berarti dalam terwujudnya kegiatan ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat baik bagi masyarakat Desa Klaseman ataupun masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rossier BC, Bochud M, Devuyst O. The Hypertension Pandemic: An Evolutionary Perspective. *Physiology*. 2017;32(2):112–25.
2. Putri F, Hasanah U, Ludiana. Implementasi Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *J Cendikia Muda*. 2025;5:268–78.
3. WHO. Afghanistan Albania Hypertension profile. 2023;(2019):1–194.
4. Casmuti, Fibriana AI. Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *Higeia J Public Heal Res Dev*. 2023;7(1):123–34.
5. Yusandika AD, Istihana, Susilawati E. Pengembangan Media Poster Sebagai Suplemen Pembelajaran Fisika Materi Tata Surya. *Indones J Sci Math Educ*. 2018;01(3):187–96.
6. Masruroh M, Hayati N. Media Poster sebagai Sarana Edukasi Masyarakat dalam Upaya Pencegahan Covid-19. *J Inov Has Pengabdi Masy*. 2021;4(2):169.
7. Subianto IB, Anto P, Akbar T. Perancangan Poster sebagai Media Edukasi Peserta Didik. *J Desain*. 2018;05:215–22.
8. Rahmadhani M. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *J Kedokt STM (Sains dan Teknol Med*. 2021;4(1):52–62.
9. Abshori NF, Aji DP, Andini K, A.S YK. Pengaruh Edukasi Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi pada Ibu PKK di Asrikaton. *J Pengabdi Masy*. 2024;3(1):83–9.
10. Mahardika ND, Rachmania FS, Navy TP, Ajifadillah RA, Mubina N, Hanan VA, Kurnia SI. Pemberian Edukasi sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi Menuju Lansia Bugar. *J Berkawan*. 2024;1(3):118–24.