

Edukasi Kendalikan Tekanan Darah dengan Menerapkan Gaya Hidup Sehat di RW 11 Kelurahan Sukamentri Garut

Nina Sumarni¹, Udin Rosidin², Umar Sumarna³, Iwan Shalahudin⁴, Ema Arum R⁵, Rohmahallia M Noor⁶

Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Puskesmas Guntur-Garut, Garut, Jawa Barat, Indonesia⁶

Email: n.sumarni@unpad.ac.id^{1*}

(Diajukan: 11 November 2022, Direvisi: 13 Desember 2022, Diterima: 09 Januari 2023)

ABSTRAK

Faktor-faktor penyebab tekanan darah tinggi diantaranya umur, jenis kelamin, keturunan, merokok, asupan garam berlebih, konsumsi lemak, minyak goreng bekas, kebiasaan minum alkohol, berat badan berlebih, aktivitas fisik kurang, stres dan penggunaan estrogen. Semua ini terkait dengan gaya hidup yang tidak sehat. Faktor resiko tersebut dapat dihindari dengan melakukan upaya-upaya preventif diantaranya dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti minum obat rutin dan kontrol tekanan darah. Melalui pengendalian gaya hidup sehat adalah satu modalitas penting untuk mengontrol penyakit hipertensi. Tujuan dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kendalikan tekanan darah dengan menerapkan gaya hidup sehat di RW 11 Kelurahan Garut. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut adalah melakukan kegiatan pendidikan kesehatan kepada masyarakat RW 11 Kelurahan Sukamentri Garut baik yang menderita tekanan darah tinggi maupun yang tidak. Hasil kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat RW 11 Kelurahan Sukamentri Garut sebelum dan sesudah dilaksanakan pendidikan kesehatan sebesar 22 point. Nilai pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan terkecil 31 dan terbesar 78 dan nilai pengetahuan setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan terkecil 79 dan terbesar 100. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang gaya hidup sehat mampu kendalikan tekanan darah.

Kata Kunci: Kendalikan, Tekanan darah, Gaya Hidup Sehat

ABSTRACT

Factors that cause high blood pressure include age, gender, family history, smoking, excess salt intake, saturated fat, used cooking oil, alcohol drinking habits, excess weight, lack of physical activity, stress and use of estrogen. Unhealthy lifestyle. These risk factors can be avoided by taking preventive measures, including by implementing a healthy lifestyle, such as taking regular medication and controlling blood pressure. Through controlling a healthy lifestyle, is an important modality to control hypertension. The purpose of this activity is to increase public knowledge about Controlling Blood Pressure by Implementing a Healthy Lifestyle in RW 11 Sukamentri, Garut. The method used to achieve this goal is to conduct health education activities for the community of Rw 11 Sukamentri, both those who suffer from high blood pressure and those who do not. The results of the activity showed that there was an increase in the knowledge of the people of Rw 11 Sukamentri Village before and after health education was carried out by 22 points. The smallest value of knowledge before health education is 31 and the largest is 78 and the smallest value of knowledge after health education is 79 and the largest is 100. With increasing public knowledge about a healthy lifestyle, they are able to control blood pressure.

Keywords: Control, Blood Pressure, Healthy Lifestyle

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi saat ini menjadi masalah besar tidak hanya bagi Indonesia tetapi juga bagi masyarakat di seluruh dunia. Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 sekitar 1,13 miliar orang menderita hipertensi di seluruh dunia, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia akan terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita darah tinggi semakin meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data prevalensi hipertensi di Jawa Barat ((Dinkes Jawa Barat, 2020) penduduk berusia 18 tahun ke atas sebesar 39,6 sedangkan di Kabupaten Garut berdasarkan laporan (Dinkes Jawa Barat, 2020) menempati urutan ke 21 di tingkat Jawa Barat.

Hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko baik intrinsik seperti neurotransmitter, hormon dan genetik, maupun ekstrinsik seperti merokok, diet dan stresor. Menurut Jannah (2018) dalam (Warjiman et al., 2020) beberapa faktor penyebab tekanan darah tinggi adalah Usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetika, merokok, asupan garam, lemak jenuh, minyak goreng bekas, kebiasaan minum, berat badan berlebih, aktivitas fisik kurang, stres dan penggunaan estrogen. Penting bagi penderita tekanan darah tinggi untuk mengenali tekanan darah tinggi melalui perubahan gaya hidup yang positif seperti; misalnya diet yang tepat dan olahraga yang cukup dan mengubah hal-hal yang tidak baik serta menerapkan gaya hidup yang lebih sehat sehingga dapat mengurangi risiko orang dengan tekanan darah tinggi. Gaya hidup yang buruk dapat menyebabkan tekanan darah tinggi.

Menurut (Makawekes et al., 2020) kurang olahraga meningkatkan risiko terkena tekanan darah tinggi. Hal ini meningkatkan risiko obesitas sehingga penderita tekanan darah tinggi yang kurang berolahraga juga cenderung memiliki detak jantung yang lebih tinggi, artinya otot jantungnya harus bekerja lebih keras setiap kali berkontraksi dan peningkatan tekanan darah disebabkan oleh penurunan aktivitas fisik dan itulah penyebabnya terjadi komplikasi (Triyanto, 2014) dalam (Harahap et al., 2018). Stress juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan, karena stress tekanan darah bisa naik sementara. Stresor dan ketegangan mental dapat merangsang ginjal untuk melepaskan adrenalin, membuat jantung berdetak lebih cepat dan lebih keras dan meningkatkan tekanan darah. Menurut (Wedri et al., 2017) apabila stress berlangsung lama akan mengakibatkan terjadinya hipertensi dan penyakit hipertensi ini akan menimbulkan berbagai komplikasi jika tidak ditangani segera dengan baik. Tidak hanya stress, pola makan yang tidak tepat juga menjadi salah satu faktor risiko peningkatan tekanan darah tinggi. Asupan lemak

berlebih menyebabkan peningkatan kadar lemak dalam tubuh, terutama kolesterol, yang berkontribusi terhadap penambahan berat badan. Juga asupan natrium yang berlebihan dapat menyebabkan hipertensi, yang menyebabkan peningkatan volume plasma dan curah jantung yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Selain konsumsi natrium yang tinggi demikian juga konsumsi kalium tinggi dapat berdampak pada akumulasi dan mengakibatkan meningkatnya risiko hipertensi (Darmawan et al., 2018). Sehingga mempengaruhi kualitas hidup penderita hipertensi maka perlu dilakukannya terapi supaya tidak menyebabkan penurunan kualitas gaya hidup dan komplikasi penyakit. Faktor resiko tersebut dapat dihindari dengan melakukan upaya-upaya preventif diantaranya dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti minum obat rutin dan kontrol tekanan darah. Pengendalian gaya hidup juga merupakan salah satu modalitas penting untuk mengontrol penyakit hipertensi, sehingga gaya hidup pasien merupakan hal yang sangat penting.

Puskesmas Guntur merupakan Puskesmas yang berada di Kabupaten Garut dengan jumlah kunjungan yang cukup banyak setiap tahunnya. Penyakit hipertensi termasuk 10 besar penyakit terbanyak yang berada di Puskesmas Guntur. Berdasarkan survei mawas diri yang dilakukan di RW 11 Kelurahan Sukamentri didapatkan data terdapat 37% masyarakat menderita hipertensi, merokok 70,3%, tidak olah raga 95,9%, makan mengandung garam yang tinggi 92,5% dan minum kopi 66,4%. Berdasarkan hasil survei sebagian masyarakat RW 11 Kelurahan Sukamentri Garut mempunyai gaya hidup yang tidak sehat. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 10 penderita hipertensi didapatkan hasil bahwa 9 orang tidak mengetahui gaya hidup yang baik untuk pasien hipertensi, ada yang tidak suka berolahraga, mengonsumsi makanan berlemak, merokok, dan tidak teratur minum obat. Pasien yang menderita hipertensi harus berperan secara aktif dan menyeluruh dalam merubah gaya hidup lebih baik. Ada beberapa penderita hipertensi juga secara tidak sadar sudah melaksanakan upaya gaya hidup yang baik dan sebagian penderita hipertensi lainnya masih melaksanakan upaya gaya hidup yang tidak baik. Berdasarkan permasalahan diatas maka perlu dilakukan edukasi untuk peningkatan pengetahuan pada penderita hipertensi tentang bahaya gaya hidup yang tidak sehat.

METODE

Pada kegiatan pengabdian ini kami dibantu oleh mahasiswa profesi stase Keperawatan Komunitas Program Profesi Ners XXXVIII sebanyak 3 orang sebagai anggota tim yang membantu dalam melakukan survei mawas diri. Terlebih dahulu meminta

ijin pada pembina wilayah dalam hal ini Puskesmas Guntur Kabupaten Garut, Kepala kelurahan Sukamentri, Ketua RW dan RT. Setelah mendapatkan ijin dari lokasi kegiatan tim pengabdian masyarakat melakukan beberapa tahapan kegiatan diantaranya melakukan survei awal terhadap masyarakat yang berada di RW 11 Kelurahan Sukamentri Garut Kabupaten Garut. Kemudian hasil dari survei dianalisis dan menunjukkan masih banyak masyarakat di RW 11 Kelurahan Sukamentri Garut menerapkan gaya hidup tidak sehat diantaranya ada yang tidak suka berolahraga, mengonsumsi makanan berlemak, merokok, dan tidak teratur minum obat. Untuk mengatasi masalah tersebut maka dilakukan diskusi dengan tim pengabdian masyarakat.

Metode untuk mengatasi permasalahan yang muncul tersebut tim pengabdian merasa perlu dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan kepada masyarakat RW 11 Kelurahan Sukamentri Garut terutama yang menderita tekanan darah tinggi. Evaluasi hasil kegiatan dilakukan dengan membandingkan rata-rata nilai pengetahuan saat pretest dengan rata-rata nilai pengetahuan posttest. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama satu hari yaitu hari Sabtu tanggal 24 September 2022. Jumlah mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini sejumlah tiga orang.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu 24 September 2022 pukul 13.00 s/d 15.00 WIB dengan menggunakan tatap muka langsung. Masyarakat yang mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan berjumlah 32 orang adalah masyarakat RW 11 Kelurahan Sukamentri Kabupaten Garut. Masyarakat yang mengikuti kegiatan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 90,6 % dan rata-rata berusia 28 sampai dengan 65 tahun yaitu yang terbanyak didominasi kelompok usia 44-51 sebanyak 34 %, tingkat pendidikan terbanyak adalah Sekolah Dasar sebanyak 53%. Data selengkapnya peserta yang ikut dalam kegiatan pendidikan kesehatan dapat terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Karakteristik (N=32)

No.	Nama	Frekuensi	Presentase
1	Jenis Kelamin		
	Pria	3	9,4
	Wanita	29	90,6
2	Umur		
	28 - 35	7	22
	36 - 43	6	19
	44 - 51	11	34
	52 - 59	5	16

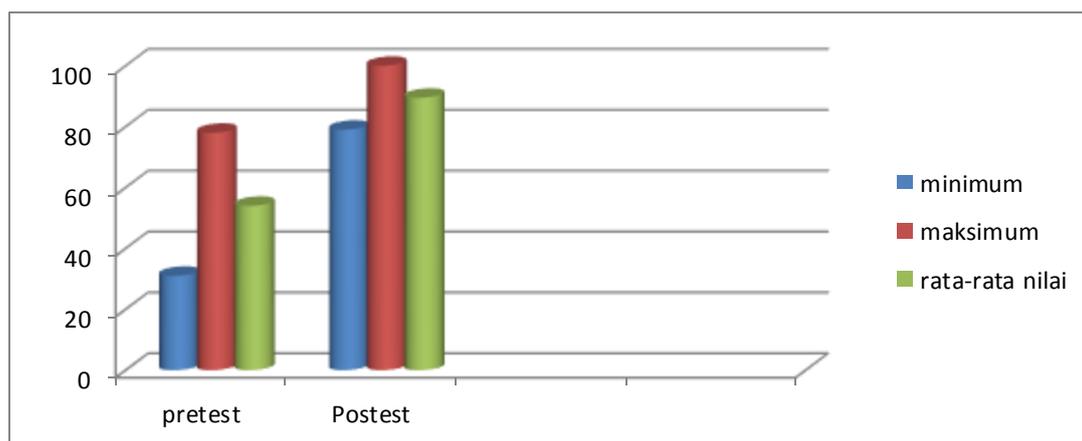
3	60 - 65	3	9
	Pendidikan		
	SD	17	53
	SMP	12	38
	SMA	3	9

Dari hasil kegiatan setelah dianalisis terlihat rata-rata nilai pengetahuan tentang cara menerapkan gaya hidup sehat bagi penderita tekanan darah tinggi meningkat dari sebelum dan sesudah dilaksanakan pendidikan kesehatan. Hasil tersebut disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Nilai Pengetahuan Peserta Pendidikan Kesehatan (N=32).

No	Nilai	Minimum	Maksimum
1	Pretest	31	78
2	Posttest	79	100

Dari tabel 2 diatas dan gambar 1 dibawah ini menunjukkan bahwa hasil *pretest* para peserta sebelum dilakukannya pendidikan kesehatan nilai minimum adalah 31 dan nilai tertinggi 78. Setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 22 poin, dimana dari pretest nilai minimum 31 setelah posttest menjadi 79 demikian juga nilai maksimum pretest 78 setelah posttest menjadi 100. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi mengenai menerapkan gaya hidup sehat bagi penderita tekanan darah tinggi tingkat pengetahuan peserta sangat kurang. Hal ini dimungkinkan karena peserta kegiatan sebagian besar memiliki tingkat pendidikan SD sebesar 53 % dan SMP sebanyak 38 %.



Gambar 1 Nilai Pretest dan Posttest

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Meylani, 2022) tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi sebelum penyuluhan sebesar 61% tidak mengetahui cara pencegahan hipertensi. Setelah diberikan edukasi hasil data posttestnya meningkat sebesar 87%, ini menandakan bahwa masyarakat sudah memahami tentang

pengecanaan penyakit tekanan darah. Hal ini didukung hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Kadriati Erna, Hasifah, 2021) melalui filantropi, kita dapat meningkatkan pengetahuan publik tentang hipertensi sehingga berdampak positif bagi masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Moncong. Adapun hasil *posttest* peserta pendidikan kesehatan dengan nilai minimum 79 dan nilai maksimum 100. Hal ini menunjukkan bahwa nilai pengetahuan peserta pendidikan semakin baik setelah diberikan edukasi. Kondisi ini sejalan dengan pendapat (Lubis et al., 2019) bahwasanya mampu meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap dari peserta setelah dilakukan Intervensi konseling dengan metode ceramah dan diskusi. Nilai sebelum diberikan pendidikan kesehatan minimal 31 dan maksimal 78, setelah dilakukan pendidikan kesehatan nilai hasil *posttest* minimal 79 dan maksimal 100. Hal ini sesuai dengan (Notoatmodjo 2019) dalam (Rosidin et al., 2022) bahwa pendidikan kesehatan didefinisikan sebagai sebuah metode atau proses dimana individu, komunitas atau masyarakat belajar memahami nilai kesehatan dan disabilitas dalam mengatasi masalah kesehatan.

Peningkatan pengetahuan penderita hipertensi tentang gaya hidup tersebut merupakan potensi yang sangat baik untuk merubah gaya hidupnya menjadi lebih baik. Materi yang diberikan pada kegiatan edukasi ini adalah gaya hidup yang tidak sehat yang sering terjadi di masyarakat binaan diantaranya adalah bahaya merokok, bahaya kurang beraktifitas, diet makanan yang beresiko bagi penderita hipertensi dan kebiasaan minum kopi. Selama ini gaya hidup penderita tekanan darah tinggi yang berada di wilayah kerja RW 11 Kelurahan Sukamentri Garut adalah perokok, kurang beraktifitas, tidak mengatur diet makanan dengan baik dan kebiasaan minum kopi.

Berdasarkan temuan awal didaerah tersebut terdapat 37% masyarakat menderita hipertensi dan hampir 70,3% adalah perokok. Efek jangka panjang dari merokok adalah peningkatan tekanan darah, disfungsi endotel, pembentukan plak, dan kerusakan pembuluh darah akibat peningkatan zat inflamasi (Gümüş et al., 2014). Didukung oleh penelitian (Retnaningsih et al., 2017) ada korelasi kejadian hipertensi dengan perilaku merokok pada lansia, sebagian besar dari 50 pria lansia memiliki kebiasaan merokok yang kuat dan sebanyak 11 (22,0%) memiliki perilaku merokok dan mengkonsumsi tembakau interval 30 menit sampai 1 jam setelah bangun tidur. Hasil penelitian (Retnaningsih et al., 2017) dan (Kurniawan, 2017) ada hubungan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi karena dampak nikotin yang begitu besar sebaiknya penderita tekanan darah tinggi untuk menghindari merokok baik sebagai perokok aktif maupun pasif. Sebuah penelitian oleh (Umbas et al., 2019) mendukung bahwa merokok dilarang di Puskesmas Kawangkoan

karena nikotin dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah serta diserap ke dalam pembuluh darah kecil paru-paru dan bersirkulasi mengakibatkan tekanan darah tinggi. Pembuluh darah ke otak, otak merespon nikotin dengan mengirimkan sinyal ke kelenjar adrenal untuk melepaskan epinefrin (adrenalin). Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang bahaya merokok dimungkinkan akan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bahaya merokok bagi kesehatannya khususnya pada penderita hipertensi. Diharapkan dengan pemahaman tersebut masyarakat akan merubah gaya hidup yang selama ini tidak sehat seperti kebiasaan merokok menjadi lebih sehat dengan berhenti merokok.

Gaya hidup lain yang diharapkan berubah adalah kebiasaan masyarakat khususnya penderita hipertensi dalam melakukan aktifitas fisik secara rutin. Hampir 95,9% masyarakat di RW 11 Kelurahan Sukamentri Garut tidak melakukan olah raga. Menurut hasil penelitian (Hasanudin et al., 2018) ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Trogothrio Desa Trogomas Kecamatan Lokwal kota Malang. Demikian juga dengan hasil penelitian (Gartika et al., 2021) terdapat pengaruh jalan kaki 20 menit terhadap penurunan tekanan darah. Menurut (Sumarni et al., 2019) seseorang yang aktif secara fisik biasanya tekanan darahnya rendah, jarang hipertensi, otot, sendi, dan organ cenderung berfungsi lebih baik dan menjadi lebih kuat serta lebih fleksibel. Didukung oleh penelitian (Puspitasari Ika Dian et al., 2017) jalan kaki terutama di pagi hari sangat bermanfaat untuk tekanan darah. Ini menjaga kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan penyerapan vitamin D, memperlancar sirkulasi darah dan mengurangi tekanan darah. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang bahaya tidak melakukan aktifitas fisik diharapkan perilaku masyarakat berubah menjadi lebih rutin melakukan olah raga.

Materi lain tentang gaya hidup yang tidak sehat yang dibahas dalam kegiatan pengabdian ini adalah bahaya diet makanan. Masyarakat RW 11 Kelurahan Sukamentri Garut sebagian besar makanannya mengandung garam tinggi 92,5%. Hasil penelitian (Soesetijo et al., 2018) konsumsi garam berpengaruh positif terhadap grade hipertensi. Semakin tinggi konsumsi garam maka semakin tinggi grade hipertensi. Sebaliknya semakin normal konsumsi garam maka grade hipertensi akan menjadi semakin rendah pada penderita hipertensi. Demikian juga dari hasil penelitian yang dilakukan (Septiani et al., 2017) didukung hasil penelitian (Nam et al., 2020) pada lansia di Desa Paduman Kecamatan Jelbuk Jember terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan asin dengan hipertensi dengan p-value 0,000. Berlawanan dengan penelitian (Shafrina et

al., 2022) hubungan antara asupan garam dan peningkatan tekanan darah masih kontroversial karena hipertensi adalah penyakit multifactorial dimana tidak ditemukan korelasi signifikan antara partisipan yang mengonsumsi garam >5 gram per hari (much salty consumption) dengan hipertensi. Kenaikan tekanan darah yang dipengaruhi intake garam berbeda di tiap individu dikarenakan respon tubuh terhadap natrium bersifat heterogen. Insiden hipertensi meningkat 2,6 kali lipat pada peserta dengan asupan garam tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mengonsumsi garam berlebihan. Pengetahuan masyarakat yang sudah meningkat dalam mengatur pola makan tersebut diharapkan masyarakat akan merubah gaya hidup menjadi lebih baik khususnya dalam mengatur diet makan yang baik bagi penderita hipertensi.

Materi lain yang disampaikan dalam edukasi ini adalah bahaya minum kopi bagi penderita hipertensi. Masyarakat RW 11 Kelurahan Sukamentri Garut kebiasaan minum kopi dilakukan oleh 66,4%. Kopi punya efek peningkatan tekanan darah karena dapat mengikat reseptor adenosin yang mengaktifkan sistem saraf simpatis dan akhirnya menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah (Kurniawaty, 2016). Hasil penelitian (Bistara & Kartini, 2018) tidak ada hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi dengan tekanan darah pada dewasa muda di Demak Jaya Kelurahan Tembok Dukuh Kecamatan Bubutan Surabaya. Kopi sering disebut sebagai zat addictive yang mengandung beberapa senyawa yaitu polifenol, kalium dan kafein. Kopi dapat mempengaruhi tekanan darah karena kandungan polifenol, kalium dan kafein. Polifenol dan kalium bersifat menurunkan tekanan darah sedangkan kafein bersifat meningkatkan tekanan darah. Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang bahaya minum kopi bagi penderita hipertensi tersebut diharapkan akan menjadi pertimbangan masyarakat untuk merubah gaya hidupnya menjadi lebih baik.

Peningkatan tekanan darah juga dapat disebabkan oleh faktor lain seperti status ekonomi, kegemukan, psikososial (stres), merokok, aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebih dan konsumsi garam, tekanan darah tinggi tidak dapat disembuhkan tetapi menerapkan gaya hidup yang sehat mampu mengendalikan tekanan darah dalam batas normal. Untuk melihat keberhasilan kegiatan dilakukan evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses melihat jalannya kegiatan edukasi serta antusias peserta. Sedangkan evaluasi hasil melihat perbedaan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan. Hasil Evaluasi menunjukkan proses kegiatan berjalan dengan lancar. Peserta pendidikan kesehatan mengikuti kegiatan dengan sungguh

sebenarnya. Sedangkan evaluasi hasil dengan cara membandingkan rata-rata pengetahuan hasil pretest dengan posttest.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

SIMPULAN

Peserta pendidikan kesehatan berdasarkan karakteristik peserta sebagian besar jenis kelamin perempuan yakni sebanyak 90,6%. Sedangkan jika berdasarkan umur yang terbanyak adalah 44-51 (34%) dan pendidikan yang terbanyak adalah SD 53%. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan Masyarakat RW 11 Kelurahan Sukamentri Garut tentang menerapkan gaya hidup sehat bagi penderita tekanan darah tinggi sebesar 22 point. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat terutama penderita tekanan darah tinggi sangat membutuhkan informasi tentang gaya hidup sehat bagi penderita tekanan darah tinggi. Dalam pelaksanaannya kegiatan pendidikan kesehatan berlangsung secara kondusif dengan antusiasme dari para peserta yang mengikuti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan dukungan berbagai pihak “Edukasi Kendalikan Tekanan Darah Dengan Menerapkan Gaya Hidup Sehat Di Rw 11 Kelurahan Sukamentri Garut” dapat berjalan dengan baik atas dukungan dari berbagai pihak baik secara moral maupun materil. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada: Rektor Universitas Padjadjaran, Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, Mahasiswa Program Profesi Keperawatan Komunitas Fakultas angkatan XXXVIII Universitas Padjadjaran, Komunitas masyarakat RW 11 Kelurahan Sukamentri Garut. Semoga kebaikan yang dilakukan oleh pihak-pihak diatas dibalas oleh Allah SWT, Aamiin

DAFTAR PUSTAKA

- Bistara, D. N., & Kartini, Y. (2018). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.34079>
- Darmawan, H., Tamrin, A., & Nadimin, N. (2018). Hubungan Asupan Natrium dan Status Gizi Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD Kota Makassar. *Media Gizi Pangan*, 25(1), 11. <https://doi.org/10.32382/mgp.v25i1.52>
- Dinkes Jawa Barat. (2020). Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2020. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat*, 103–111.
- Gartika, N., Nur Al Idrus, S., & Wilandika, A. (2021). Pengaruh Jalan Kaki Dua Puluh Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(2), 69–76. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i2.219>
- Gümüş, A., Kayhan, S., Cınarka, H., Baydur, S., Gıakoup, D., & Şahin, Ü. (2014). The relationship between cigarette smoking and obesity. *Journal of Experimental and Clinical Medicine*, 30(4), 311–315. <https://doi.org/10.5835/jecm.omu.30.04.006>
- Harahap, R. A., Rochadi, R. K., & Sarumpae, S. (2018). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Dewasa Awal (18-40 Tahun) Di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v1i2.951>
- Hasanudin, Adriyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 787–799.
- Kadriati Erna, Hasifah, K. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 5–6. <https://journal.stkip-andi-matappa.ac.id/index.php/matappa/index>
- Kurniawan, I. (2017). *Hubungan Prilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Pajangan Bantul*. 1, 18–23.
- Kurniawaty, A. N. M. I. & E. (2016). Pengaruh Kopi terhadap Hipertensi. *Evi Kurniawaty/ Pengaruh Kopi Terhadap Hipertensi Majority |*, 5(2), 6.
- Lubis, Z. S., Lubis, N. L., & Syahrial, E. (2019). *Pengaruh penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang PHBS*. 3(2252), 58–66.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Meylani, A. (2022). *Edukasi Hipertensi Pada Masyarakat di Masa Pandemi Covid- 19 Desa Porame Dusun II Kecamatan Kinovaro*. 1(3), 150–155.
- Nam, K. Do, Van, N. B., Hoang, L. V., Duc, T. P., Thi Ha, T. T., Tuan, V. T., Dinh, P. P.,

- Thi Thu, H. T., Show, P. L., Nga, V. T., Minh, L. B., & Chu, D. T. (2020). Hypertension in a mountainous province of Vietnam: prevalence and risk factors. *Heliyon*, 6(2), e03383. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03383>
- Puspitasari Ika Dian, Hannan Mujib, & Chindy Dea Leviana. (2017). Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *Jurnal Ners LENTERA*, 5(1), 1–8. <https://media.neliti.com/>
- Retnaningsih, D., Kustriyani, M., Sanjaya, B. T., Hipertensi, K., & Laki-laki, L. (2017). Perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 122–130.
- Rosidin, U., Purnama, D., Sumarna, U., Sumarni, N., Padjadjaran, U., Raya, J., Sumedang, B., Km, N., Jatinangor, K., Sumedang, K., & Barat, J. (2022). *Edukasi Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Saat Siswa Menjalani Study From Home Besar (PSBB). Kebijakan tersebut juga pada akhirnya mempengaruhi proses belajar menetapkan kebijakan Study from Home sebagai bentuk kelanjutan dari kebijakan PSBB (Handarin*. 3(3), 285–296.
- Septiani, V., Satya, Y., & Putri, F. (2017). Hubungan Konsumsi Makanan Mengandung Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Paduman Kecamatan Jelbuk Jember. *Universitas Muhammadiyah Jember*, 20, 1–15. <http://repository.unmuhjember.ac.id/id/eprint/1074>
- Shafrina, A. A., Sulastri, D., & Burhan, I. R. (2022). Hubungan Tingkat Konsumsi Garam terhadap Kejadian Hipertensi di Asia Tenggara. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(3), 202–211. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i3.452>
- Soesetijo, F. A., Anugrah Robby, K. N., & Novi Marchianti, A. C. (2018). Konsumsi Garam sebagai Faktor Determinan Grade Hipertensi pada Penderita Hipertensi Primer di Wilayah Pesisir. *Multidisciplinary Journal*, 1(1), 6. <https://doi.org/10.19184/multijournal.v1i1.8590>
- Sumarni, N., Lukman, M., & Mambang Sari, C. W. (2019). Relationship between Sports Habits and Physical Activity to Blood Pressure in Hypertension Patients in Puskesmas Siliwangi. *Asian Community Health Nursing Research*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.29253/achnr.2019.12019>
- Warjiman, Unja, Er, E., Gabrilinda, Yohana, Hapsari, & Dwi, F. (2020). Skrining dan edukasi penderita hipertensi. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM)*, 2(1), 15–26. <http://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/JSIM/article/view/215>
- Wedri, N. M., Rahayu, V. M. E. S. ., & Astuti, N. W. I. A. (2017). Stres Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*, 10(2), 123–129.