

EFEKTIVITAS BUKU SAKU DALAM MANAJEMEN TEKANAN DARAH SEHARI HARI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS MINASA UPA KOTA MAKASSAR

The Effectiveness of Pocket Books in Daily Blood Pressure Management in Hypertension Patients at Minasa Upa Community Health Center, Makassar City

Ghina Nur Rafidah Dini Laily

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar

E-mail: ghinanurrafidah@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease with an increasing prevalence, primarily due to a lack of public knowledge about how to manage blood pressure. Simple educational materials, such as pocket books, are expected to improve people's knowledge of hypertension. The aim of this study is to determine the effectiveness of pocket books in daily blood pressure management for hypertensive patients at the Minasa Upa Community Health Center. This research method used a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The sample consisted of 15 hypertensive patients aged 40–59 years. Education was provided using a pocket book containing practical information about hypertension. Data were collected through pre-test and post-test questionnaires, individual observations, and feedback checklists, then analyzed using the N-Gain test. The results of this study show that respondents' knowledge scores increased significantly after education; all respondents (100%) were in the high category in the post-test compared to only 6.6% in the pre-test. N-Gain analysis showed that the majority of respondents experienced an increase in the effective (53.3%) and quite effective (46.7%) categories. Most respondents (86.7%) were active during the education program, and 86.7% rated the handbook as very effective. The conclusion of this research is that pocket books have been proven effective in improving the understanding of hypertensive patients in managing their daily blood pressure. Pocket books can be used as a simple, practical, and applicable alternative medium in community nursing practice.

Keywords : Hypertension, Pocket Book, Blood Pressure Management, Health Media, Effectiveness

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat, terutama karena kurangnya pemahaman masyarakat dalam mengelola tekanan darah. Media edukasi sederhana seperti buku saku diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas buku saku dalam manajemen tekanan darah sehari-hari pada penderita hipertensi di Puskesmas Minasa Upa. Metode penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test and post-test. Sampel sebanyak 15 penderita hipertensi berusia 40–59 tahun. Edukasi diberikan menggunakan buku saku berisi informasi praktis tentang hipertensi. Data dikumpulkan melalui kuesioner pre-test dan post-test, observasi individual, serta checklist umpan balik, kemudian dianalisis menggunakan uji N-Gain. Hasil penelitian ini menunjukkan skor pengetahuan responden meningkat signifikan setelah edukasi; seluruh responden (100%) berada pada kategori tinggi saat post-test dibandingkan hanya 6,6% pada pre-test. Analisis N-Gain menunjukkan mayoritas responden mengalami peningkatan dengan kategori efektif (53,3%) dan cukup efektif (46,7%). Sebagian besar responden (86,7%) aktif selama edukasi, serta 86,7% menilai buku saku sangat efektif. Kesimpulan penelitian ini yaitu buku saku terbukti efektif meningkatkan pemahaman penderita hipertensi dalam mengelola tekanan darah sehari-hari. Buku saku dapat dijadikan media alternatif yang sederhana, praktis, dan aplikatif dalam praktik keperawatan komunitas.

Kata kunci : Hipertensi, Buku Saku, Manajemen Tekanan Darah, Media Kesehatan, Efektivitas

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi kesehatan yang serius di Indonesia, dimana termasuk salah satu

penyakit tidak menular (PTM). Penyakit ini seringkali tidak memperlihatkan tanda-tanda yang jelas pada fase awal, sehingga banyak individu yang tidak menyadari bahwa mereka mengalaminya. Bahaya dari hipertensi bisa terjadi karena adanya penyumbatan yang berlangsung lama, serta kurangnya pemahaman ini membuat hipertensi menjadi salah satu faktor utama yang menimbulkan berbagai masalah kesehatan serius, seperti penyakit jantung dan stroke (WHO, 2024). Menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2023), sekitar 1,28 juta orang di dunia menderita hipertensi, dan hampir 40% dari mereka yang menetap di negara-negara berpendapatan rendah yang juga memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik. Selain itu, hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, dengan perkiraan lebih dari 10 juta jiwa meninggal setiap tahun akibat komplikasi yang berkaitan dengan hipertensi.

Prevalensi hipertensi tertinggi (27%) menurut WHO terdapat di wilayah Afrika, sedangkan terendah (18%) berada di wilayah Amerika (WHO, 2024). Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia, prevalensi hipertensi di Indonesia dari hasil pengukuran tensimeter sebesar (10,7%), pada kelompok usia 18-24 tahun dan sebesar (17,4%) pada kelompok usia 25-34 tahun, sementara di

Sulawesi Selatan prevalensinya mencapai 28,1% (SKI, 2023). Di Kota Makassar, jumlah penderita hipertensi juga cukup tinggi, dengan angka mencapai 49,5% dari total 140.299 kasus pada tahun 2021 (Dinkes Makassar, 2022).

Banyak faktor yang menyebabkan peningkatan tekanan darah seiring bertambahnya usia, di antaranya pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta peningkatan stres (WHO, 2024). Meskipun hipertensi bisa dikendalikan melalui perubahan gaya hidup dan pengobatan, banyak orang yang tidak memahami bahwa mereka menderita keadaan ini atau tidak mempunyai pengetahuan yang cukup untuk mengatur tekanan darah mereka dengan baik (Intan, 2024). Namun, masih terdapat kesenjangan yang besar antara informasi yang ada dengan tingkat pemahaman pasien hipertensi tentang cara mengendalikan tekanan darah mereka sehari-hari, seperti banyaknya pasien hipertensi yang tidak menerima informasi yang cukup tentang cara mengukur tekanan darah dengan benar, pentingnya menjaga pola makan yang sehat, serta aktivitas fisik yang diperlukan untuk mengendalikan tekanan darah dan kurangnya wawasan tentang hipertensi dan cara mengelolanya menjadi salah satu hambatan utama dalam pengendalian tekanan darah.

Oleh karena itu, media edukasi yang efektif sangat dibutuhkan untuk meningkatkan pemahaman penderita hipertensi mengenai manajemen tekanan darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa

penggunaan buku saku sebagai media edukasi dapat meningkatkan kesadaran dan kepatuhan pasien dalam mengendalikan tekanan darahnya (Az Zahra et al., 2023; Shim et al., 2020). Namun, ketersediaan informasi yang mudah dipahami dan praktis mengenai hipertensi masih terbatas. Buku panduan atau artikel ilmiah yang ada sering kali terlalu kompleks bagi masyarakat awam. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam bentuk buku saku edukatif yang berisi informasi praktis dan mudah dipahami oleh penderita hipertensi.

Berdasarkan permasalahan ini, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengevaluasi "Efektivitas Buku Saku Dalam Manajemen Tekanan Darah Sehari Hari Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Minasa Upa".

METODE

Desain, tempat dan waktu

Proyek ini menerapkan desain pengembangan media edukasi berupa buku saku dengan pendekatan pretest-posttest without control group, yang bertujuan untuk menguji efektivitas edukasi kesehatan berbasis buku saku dalam meningkatkan pemahaman dan kepatuhan pasien hipertensi terhadap pengelolaan tekanan darah. Proyek ini akan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Minasa Upa, Kecamatan Rappocini, Kota Makassar. Pelaksanaan proyek direncanakan selama dua minggu pada bulan Mei 2025.

Jumlah dan cara pengambilan subjek atau bahan dan alat

Subyek dalam proyek ini adalah 15 -20 pasien hipertensi yang terdaftar di Puskesmas Minasa Upa. Subjek dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu Usia 40 hingga 59 tahun, dapat berkomunikasi dengan baik dan baca tulis, dan tidak memiliki gangguan kognitif yang signifikan. Kriteria eksklusi adalah pasien dengan komplikasi hipertensi berat (stroke akut, gagal jantung) dan pasien yang memiliki gangguan kognitif berat yang dapat menghambat pemahaman terhadap edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4. 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Kategori Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Dewasa Tengah	3	20%
Lansia Muda	4	26,7%
Lansia Tua	8	53,3%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan responden yang termasuk dewasa tengah yaitu 3

responden (20%), lansia muda yaitu 4 responden (26,7%), dan lansia tua yaitu 8 responden (53,3%).

Hasil dari penelitian mengindikasikan bahwa kelompok usia yang paling banyak terpapar hipertensi adalah individu dengan kategori lansia tua. Hal ini sesuai dengan teori bahwa usia merupakan faktor risiko yang tidak dapat diubah. Semakin meningkatnya usia seseorang, pembuluh darah akan kehilangan elastisitas atau kelenturannya sehingga sirkulasi darah yang melewati pembuluh darah akan terhambat dan akibatnya tekanan darah semakin tinggi (Fiana & Indarjo, 2024). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa prevalensi hipertensi lebih tinggi pada kelompok usia dewasa akhir, dan risiko meningkat secara progresif seiring pertambahan usia (Az Zahra et al., 2023).

Tabel 4. 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentatse (%)
Laki-laki	4	26,7%
Perempuan	11	73,3%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 4 responden (26,7%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 responden (73,3%). Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa perubahan hormonal yang terjadi pada wanita terutama setelah menopause, dapat menyebabkan peningkatan retensi cairan yang berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi (Fiana & Indarjo, 2024).

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi lebih tinggi pada perempuan dewasa, terutama yang sudah tidak lagi dalam usia reproduktif. Fakta ini menguatkan bahwa pendekatan edukasi pada pasien hipertensi perempuan perlu disesuaikan dengan kondisi fisiologis dan psikologis mereka (Az Zahra et al., 2023)

Tabel 4. 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
SD	3	20%
SMP	2	13,3%
SMA	7	46,7%
S1	3	20%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan responden yang berpendidikan SD ada 3 responden (20%), yang berpendidikan SMP ada 2 responden (13,3%), yang berpendidikan SMA ada 7 responden

(46,7%), dan yang berpendidikan S1 ada 3 responden (20%). Secara teori, individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki kesadaran kesehatan lebih baik, dapat memahami informasi medis dengan lebih cepat dan lebih mampu mengambil keputusan dalam menjaga kesehatannya (Mustaqimah et al., 2021). Namun data pretest menunjukkan bahwa meskipun pendidikannya menengah, pemahaman mereka tetap rendah. Hal ini menegaskan bahwa meskipun pendidikan formal penting, media dan metode penyampaian informasi yang tepat tetap menjadi kunci dalam meningkatkan pemahaman pasien.

Tabel 4. 4
Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi

Variabel	Pretest		Posttest	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Tinggi	1	6,6%	15	100%
Sedang	13	86,6%	0	0%
Rendah	1	6,6%	0	0%
Total	15	100%	15	100%

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil yang menunjukkan tingkat pengetahuan responden pada pretest dan posttest. Pada hasil pretest menunjukkan distribusi pengetahuan responden pada kategori tinggi sebanyak 1 responden (6,6%), sedang sebanyak 13 responden (86,6%), dan rendah sebanyak 1 responden (6,6%). Sedangkan pada hasil posttest, terjadi peningkatan signifikan dengan semua responden berada pada kategori tinggi sebanyak 15 responden (100%).

Tabel 4. 5
Statistic Deskriptif Skor N-Gain

Efektivitas Media	Jumlah	Persentase (%)
Efektif	8	53,33%
Cukup Efektif	7	46,77%
Kurang Efektif	0	0,00%
Tidak Efektif	0	0,00%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, data hasil pre-test dan post-test telah dianalisis menggunakan uji statistik N-Gain. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami peningkatan pengetahuan pada kategori efektif sebanyak 8 orang (53,33%), pada kategori cukup efektif sebanyak 7 orang (46,77%), sedangkan kategori kurang efektif dan tidak efektif sama-sama memperoleh nilai 0% , hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat responden yang masuk dalam kategori rendah.

Tabel 4. 6
Distribusi Respon Responden Selama Edukasi

Kategori	Jumlah	Presentase (%)
Tidak Tertarik	0	0,0%
Pasif	2	13,3%
Aktif	13	86,7%
Total	15	100%

Berdasarkan hasil observasi ini, mayoritas responden (86,7%) menunjukkan tingkat partisipasi atau keterlibatan yang tinggi, yang dikategorikan sebagai "Aktif". Sebagian kecil responden (13,3%) menunjukkan tingkat partisipasi atau keterlibatan yang sedang, yang dikategorikan sebagai "Pasif". Tidak ada responden yang tergolong dalam katagori "Tidak Tertarik" berdasarkan kriteria skor observasi yang ditetapkan.

Tabel 4. 7
Distribusi Checklist Umpun Balik Efektivitas Edukasi Menggunakan Buku Saku

Kategori	Jumlah	Presentase (%)
Sangat Efektif	13	86,7%
Efektif	2	13,3%
Cukup Efektif	0	0,0%
Kurang Efektif	0	0,0%
Total	15	100%

Berdasarkan hasil evaluasi ini, mayoritas responden (86,7%) menunjukkan tingkat umpan balik yang tinggi, yang dikategorikan sebagai "Sangat Efektif". Sebagian kecil responden (13,3%) menunjukkan tingkat umpan balik yang sedang, yang dikategorikan sebagai "Efektif". Tidak ada responden yang tergolong dalam katagori "Cukup Efektif" dan "Kurang Efektif" berdasarkan kriteria skor evaluasi yang ditetapkan

Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi menggunakan media buku saku efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien. Buku saku yang dirancang secara informatif dan menarik memberikan stimulus visual yang dapat mempermudah pemahaman responden terhadap pengelolaan hipertensi. Hal ini sejalan dengan pendapat (Notoatmodjo, 2024) bahwa proses pendidikan yang terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan yang merupakan bagian dari domain kognitif. Salah satu indikator keberhasilan pendidikan kesehatan adalah peningkatan pengetahuan dari "tahu" menjadi "memahami" dan bahkan "menerapkan".

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi melalui media buku saku memberikan kontribusi

signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam mengelola tekanan darah. Buku saku yang disusun dengan bahasa sederhana dan ilustrasi menarik terbukti efektif menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah, seperti pola makan tinggi natrium, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan kepatuhan pengobatan, serta mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Dengan demikian, buku saku tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk kesadaran dan kemampuan mandiri penderita hipertensi dalam menerapkan pola hidup sehat guna menjaga tekanan darah tetap stabil.

SARAN

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
iharapkan dapat mengembangkan model atau teori intervensi edukasi berbasis media cetak yang dikombinasikan dengan pendekatan perilaku, guna memperkuat kerangka konseptual dalam edukasi kesehatan komunitas.
2. Bagi Penderita Hipertensi
Buku saku ini diharapkan berfungsi sebagai referensi praktis untuk mengadopsi gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Informasi yang terdapat di dalamnya mendukung pasien untuk menyadari betapa pentingnya menjaga pola makan rendah natrium, melakukan olahraga secara teratur, mengelola tekanan emosional, serta mengikuti pengobatan yang dianjurkan. Di samping itu, buku ini juga mendorong kesadaran untuk rutin memeriksa tekanan darah secara mandiri.
3. Bagi Tenaga Kesehatan
Buku saku ini dapat dijadikan sebagai media edukasi yang efektif dalam memberikan penyuluhan kepada pasien hipertensi. Dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, buku saku membantu memfasilitasi komunikasi dua arah antara tenaga kesehatan dan pasien, sehingga meningkatkan efektivitas intervensi edukatif di layanan primer.
4. Bagi Masyarakat Umum
Media edukasi ini dapat meningkatkan kesadaran kolektif tentang pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi sejak dini. Buku saku ini juga dapat dimanfaatkan oleh keluarga pasien untuk mendukung proses pengelolaan tekanan darah di rumah dan membentuk lingkungan yang mendukung perubahan gaya hidup sehat.
5. Bagi Institusional
Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam pengembangan bahan ajar maupun inovasi media edukasi yang lebih aplikatif. Buku saku ini juga dapat digunakan sebagai contoh nyata integrasi pendekatan promotif dan preventif dalam pelayanan keperawatan komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Az Zahra, A. R., Saputri, R., & Handayani, L. (2023). Peningkatan Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi Dengan Pemberian Edukasi Berbasis Bahasa Banjar. *Jurnal Farmasi SYIFA*, 1(1), 20–26. <https://doi.org/10.63004/jfs.v1i1.116>
- CDC. (2023). High Blood Pressure. https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/data-research/facts-stats/index.html?utm_source=chatgpt.com
- Dinkes Makassar. (2022). Hypertension. [https://dinkes.sulselprov.go.id/document/Profil Kesehatan](https://dinkes.sulselprov.go.id/document/Profil%20Kesehatan)
- ESC, E. S. of C. (2024). Pedoman Penatalaksanaan Hipertensi. <https://www.alomedika.com/pedoman-penatalaksanaan-hipertensi-esc-2024-ulasan-guideline-terkini>
- Fiana, F. K., & Indarjo, S. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.15294/higeia.v8i1.67857>
- Intan, P. (2024). Pengaruh Media Edukasi Buku Saku Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Dash Pada Anggota Prolanis Hipertensi di Puskesmas Ngaglik I Sleman Yogyakarta. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/16296>
- Laila, W., Nurhamidah, N., & Angelia, R. (2022). Konseling Gizi Dengan Media Buku Saku Hipertensi Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Pada Pra Lansia Penderita Hipertensi. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 5(2), 50–59. <https://prosiding.perintis.or.id/index.php/seminar/article/view/123/456>
- Lestari, R., Cantika, A., & Sriyati, S. (2023). Pendidikan Kesehatan Dengan Media Buku Saku Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Di Desa Purwomartani Kalasan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 6(2), 081–087. <https://doi.org/10.36984/jkm.v6i2.420>
- Masnah, C., & Daryono, D. (2022). Efektivitas Media Edukasi Booklet dalam Meningkatkan Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Pengobatan Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(03), 213–222. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i03.1237>
- Mustaqimah, M., Saputri, R., Hakim, A. R., & Indriyani, R. (2021). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Pasien di Kabupaten Banjar. *Jurnal Surya Medika*, 7(1), 209–217. <https://doi.org/10.33084/jsm.v7i1.2659>
- Notoatmodjo, S. (2024). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta. <https://repository.penerbitwidina.com/media/publications/568084-perilaku-kesehatan-promosi-kesehatan-b87a37f3.pdf>
- Pamungkas, A. M. A., Hanung, A., & Nuraeni, N. (2023). Pengaruh Pemberian Buku Saku Terhadap Pengetahuan Skrining Faktor Resiko Hipertensi Pada Remaja Putri Sma. *Jurnal Kebidanan*, 3(2), 108–114. <https://doi.org/10.32695/jbd.v3i2.479>
- Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Masker Medika*, 8(2), 263–267. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>
- Ramadani, D., Ayubbana, S., & Pakart, A. T. (2023). Penerapan terapi relaksasi napas dalam terhadap

- tekanan darah pada pasien hipertensi di RPD B RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 194–202.
<https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/457/292>
- Roth, G. A., Mensah, G. A., Johnson, C. O., Addolorato, G., Ammirati, E., Baddour, L. M., Barengo, N. C., Beaton, A., Benjamin, E. J., Benziger, C. P., Bonny, A., Brauer, M., Brodmann, M., Cahill, T. J., Carapetis, J. R., Catapano, A. L., Chugh, S., Cooper, L. T., Coresh, J., ... Fuster, V. (2020). Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk Factors, 1990-2019: Update From the GBD 2019 Study. *Journal of the American College of Cardiology*, 76(25), 2982–3021.
<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.11.010>
- Schwartz, G. L., & Sheps, S. G. (2004). A review of the Sixth Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. In *Current Opinion in Cardiology* (Vol. 14, Issue 2). <https://doi.org/10.1097/00001573-199903000-00014>
- Shim, J. S., Heo, J. E., & Kim, H. C. (2020). Factors associated with dietary adherence to the guidelines for prevention and treatment of hypertension among Korean adults with and without hypertension. *Clinical Hypertension*, 26(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40885-020-00138-y>
- SKI. (2023). Bahaya Hipertensi Mengintai Anak Muda Indonesia. 2024.
<https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/bahaya-hipertensi-mengintai-anak-muda-indonesia/>
- Utama, F., Ningsih, W. I. F., & Sari, D. M. (2021). Pengendalian dan Pencegahan Hipertensi Melalui Pengenalan Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH) dengan Pemanfaatan Buku Saku dan Media Daring. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Humanity and Medicine*, 2(2), 10.
<https://doi.org/10.32539/Hummed>
- WHO. (2024). Hari Hipertensi Sedunia 2024: Ukur Tekanan Darah Anda Secara Akurat, Kendalikan, Hidup Lebih Lama. WHO. <https://www.who.int/srilanka/news/detail/17-05-2024-world-hypertension-day-2024--measure-your-blood-pressure-accurately--control-it--live-longer>