



Terbit online pada laman web jurnal: <http://wartaandalas.lppm.unand.ac.id/>

Warta Pengabdian Andalas

Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan Ipteks

ISSN (Print) 0854-655X | ISSN (Online) 2797-1600

Optimalisasi Sumber Daya untuk Hidup Sehat dan Berdaya

Wening Asih Sutrisno¹, Mamay Maulana², Muhamad Reza Pahlevi², Tri Nur Jayanti^{3*}, dan Hairani⁴

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana, Garut, 44151. Indonesia

²Fakultas Farmasi, Universitas Bhakti Kencana, Bandung, 40614. Indonesia

³Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana, Bandung, 40614. Indonesia

⁴Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana, Mataram, 83115. Indonesia

*Corresponding author. E-mail address: tri.nur@bku.ac.id

Keywords:

clean and healthy living behavior, community, education, hypertension, reproductive health

ABSTRACT

Health problems are not only indicated by disease. Attention also needs to be given to people who are between healthy and sick with promotive and preventive efforts. The activity was carried out by optimizing existing resources through promotive and preventive efforts to increase community independence in health status. This community service activity was conducted in Sukabakti Village from 8 August to 21 September 2023. It included health screening, hypertension exercises, optimizing the Harum Madu program by planting medicinal and vegetable seeds, and health education about hypertension. Counselling was also given to students at SDN 2 Sukabakti about Clean and Healthy Living Behavior and students at SMP Plus Al-Kohar and Vocational School Insan Prima Mandiri about reproductive health. The results of the health examination screening showed that several participants had blood pressure >140/90 mmHg and blood sugar >140 mg/dL, they did hypertension exercises well, optimized the Harum Madu program by planting chilli and shallot seeds, and students had a better understanding of the counselling topics provided. It is hoped that the information presented during this activity can be applied to achieve optimal health.

Kata Kunci:

hipertensi, kesehatan reproduksi, masyarakat, penyuluhan, PHBS

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan tidak hanya ditunjukkan dengan keberadaan penyakit. Perhatian juga perlu diberikan kepada masyarakat yang berada di antara sehat dan sakit dengan upaya promotif dan preventif. Kegiatan ini dilakukan dengan mengoptimalkan sumber daya yang ada melalui upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kemandirian masyarakat dalam hal derajat kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Sukabakti pada tanggal 8 Agustus sampai dengan 21 September 2023. Kegiatan meliputi skrining pemeriksaan kesehatan, senam hipertensi, optimalisasi program Harum Madu dengan penanaman bibit obat dan sayuran, serta penyuluhan kesehatan tentang hipertensi. Penyuluhan juga diberikan pada siswa/i SDN 2 Sukabakti tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan siswa/i SMP Plus Al-Kohar dan SMK Insan Prima Mandiri tentang kesehatan reproduksi. Hasil skrining pemeriksaan kesehatan didapatkan beberapa masyarakat memiliki tekanan darah >140/90 mmHg dan gula darah >140 mg/dL, masyarakat dapat mengikuti gerakan senam hipertensi, masyarakat dapat mengoptimalkan program Harum Madu dengan penanaman bibit cabai dan bawang merah, dan masyarakat serta siswa/i memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai topik penyuluhan yang diberikan. Diharapkan informasi yang disampaikan selama kegiatan ini dapat diterapkan sehingga derajat kesehatan yang optimal dapat tercapai.

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan adalah upaya yang dilakukan oleh semua pihak untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya (Depkes, 2009). Perguruan Tinggi berkewajiban melakukan Tridharma salah satu dharma yaitu pengabdian masyarakat untuk memberikan solusi guna memecahkan permasalahan di masyarakat sehingga dapat dicapai kualitas hidup dan derajat kesehatan yang optimal.

Desa Sukabakti merupakan salah satu desa di Kecamatan Tarogong Kidul, Kabupaten Garut. Berdasarkan hasil kajian situasi yang dilakukan di Puskesmas setempat didapatkan, pada 3 bulan terakhir yaitu Mei, Juni, dan Juli ada 4 penyebab kunjungan masyarakat ke Puskesmas yaitu Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA) sebanyak 68 kasus, pemeriksaan umum sebanyak 36 kasus, kunjungan kehamilan sebanyak 54 kasus, dan hipertensi sebanyak 45 kasus. Sedangkan hasil kajian terhadap sumber daya alam ditemukan bahwa di desa tersebut telah memiliki program Halaman Rumah Bermanfaat Terpadu (Harum Madu) sebagai tempat untuk pengelolaan tanaman-tanaman yang bermanfaat meskipun pemanfaatannya belum optimal. Hasil kajian lainnya yang didapatkan menunjukkan kurangnya atensi masyarakat untuk berkunjung ke fasilitas kesehatan karena merasa tidak ada keluhan yang berarti terhadap kesehatan mereka.

Permasalahan kesehatan tidak hanya ditunjukkan dengan keberadaan penyakit. Perhatian juga perlu diberikan kepada masyarakat yang berada di antara sehat dan sakit dengan upaya-upaya promotif dan preventif. Oleh karena itu, kami mengusung tema "optimalisasi sumber daya untuk hidup sehat dan berdaya" dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan beberapa upaya promotif dan preventif di dalamnya.

Winslow (1920) dalam Irwan (2018) mendefinisikan kesehatan masyarakat harus mencakup sanitasi lingkungan, pengendalian penularan infeksi, pendidikan kesehatan untuk melakukan kebersihan perorangan, pelayanan kesehatan untuk diagnosis dini, pencegahan dan pengobatan penyakit, serta pengembangan saran dan prasarana sosial untuk menjamin anggota komunitas memiliki standar hidup yang cukup untuk mempertahankan status kesehatannya. Definisi tersebut tepat untuk diimplikasikan ke dalam program pengabdian masyarakat ini. Oleh karena itu, kami melibatkan berbagai khalayak dan kegiatan di masyarakat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Sukabakti Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut dari tanggal 8 Agustus sampai dengan 21 September 2023. Beberapa pihak yang dilibatkan sebagai mitra diantaranya yaitu masyarakat, siswa/i Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), dan Sekolah Menengah Pertama (SMP). Tahapan yang dilalui pada program pengabdian masyarakat ini yang pertama yaitu survei lokasi untuk menganalisis situasi dan menemukan permasalahan di masyarakat. Tahap kedua, penyusunan proposal dilakukan untuk merencanakan rangkaian kegiatan selama program pengabdian masyarakat. Tahap ketiga yaitu pelaksanaan, meliputi: 1) pembukaan pada tanggal 16 Agustus 2023 di aula desa Sukabakti yang dihadiri oleh perangkat desa dan masyarakat; 2) penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada tanggal 16 Agustus 2023 di Aula Desa Sukabakti yang dihadiri oleh masyarakat desa Sukabakti; 3) penyuluhan kesehatan tentang PHBS pada tanggal 21 Agustus 2023 yang dihadiri oleh siswa/i di SDN 2 Sukabakti; 4) senam hipertensi pada tanggal 23 Agustus 2023 di aula desa Sukabakti yang dihadiri oleh masyarakat desa Sukabakti; 5) penyuluhan kesehatan tentang kesehatan

reproduksi pada tanggal 28 Agustus 2023 yang dihadiri oleh siswa/i di SMP Plus Al-Kohar dan SMK Insan Prima Mandiri; 6) skrining: pemeriksaan kesehatan pada tanggal 29 Agustus 2023 di aula desa Sukabakti yang dihadiri oleh masyarakat desa Sukabakti; 7) penanaman bibit obat dan sayuran pada tanggal 30 Agustus 2023 yang dihadiri oleh masyarakat desa Sukabakti, dan 8) penutupan untuk menyampaikan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tanggal 12 September 2023 di aula desa Sukabakti dan dihadiri oleh masyarakat beserta perangkat desa Sukabakti. Tahap terakhir yaitu penyusunan laporan akhir sebagai bentuk pertanggungjawaban kelompok atas kegiatan ini.

Kegiatan ini dilaksanakan oleh tim dosen dengan latar belakang keilmuan yang bervariasi yaitu Mamay Maulana S, M.Pd dan apt. Muhamad Reza Pahlevi, M.Farm dengan keilmuan farmasi, Nisa Wening Asih Sutrisno, S.S., M.Si dan Tri Nur Jayanti, S.Kep., Ners., M.Kep dengan keilmuan keperawatan, dan Hairani, M.Tr.Keb dengan keilmuan kebidanan sehingga sesuai dengan topik yang diberikan pada kegiatan ini. Selain itu kegiatan ini juga melibatkan 19 mahasiswa yang berasal dari berbagai program studi (Tabel 1).

Tabel 1. Mahasiswa yang Terlibat pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Nama Mahasiswa	NIM	Program Studi
1	Aa M Riza	211FK06001	D3 Keperawatan
2	Wildan Apadli	211FK06033	D3 Keperawatan
3	Wina Nurul S	211FK06034	D3 Keperawatan
4	Reza Sutisna	211FK06051	D3 Keperawatan
5	Sabila Frianti	211FK06065	D3 Keperawatan
6	Heby Puspita D	211FK06067	D3 Keperawatan
7	Sinta Hernawati	211FK06068	D3 Keperawatan
8	Silvia Nur Fauziah	211FK06069	D3 Keperawatan
9	Alma Sucianti	211FK06072	D3 Keperawatan
10	Hendi Pratama	211FK06071	D3 Keperawatan
11	Erin Dwi Safitri	211FI03020	D4 Anestesiologi
12	Rani Muwaddatul M	211FI03083	D4 Anestesiologi
13	Kresna Valdiana	211FI03095	D4 Anestesiologi
14	Devina Apria P.G	211FI03007	S1 Kesehatan Masyarakat
15	Mojang Aryanti S	201FK03056	S1 Keperawatan
16	Syifa Rizkia N	201FK03057	S1 Keperawatan
17	Srinanda Ayu Lestari	201FK03074	S1 Keperawatan
18	Multika Azzahra M	211FF03126	S1 Farmasi
19	Widu Rahmasari	211FF03127	S1 Farmasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi

Kegiatan ini dilakukan berdasarkan hasil survei sebelumnya saat kajian situasi yang menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering dikeluhkan masyarakat desa Sukabakti. Penyuluhan disampaikan oleh apt. Muhamad Reza Pahlevi, M.Farm dengan metode ceramah menggunakan media power point, leaflet, dan buku saku untuk memudahkan penyampaian informasi kepada masyarakat. Kegiatan ini dihadiri oleh masyarakat yang mayoritas berada pada kelompok usia pralansia (45-59 tahun) dan lansia (>60 tahun) (Depkes RI, 2003 dalam Dewi, 2014). Kelompok usia tersebut berada pada kelompok rentan terhadap penyakit hipertensi karena adanya proses

degeneratif/penurunan fungsi tubuh seiring bertambahnya usia (Dewi, 2014). Oleh karena itu, topik ini menjadi bahasan yang tepat diberikan untuk memberikan pemahaman yang baik dan benar.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Hipertensi

Identifikasi pemahaman/pengetahuan peserta telah dikaji saat sebelum dan sesudah penyuluhan melalui pertanyaan terbuka. Peserta tampak lebih memahami tentang hipertensi setelah penyuluhan terlihat dari banyaknya peserta yang berminat menjawab pertanyaan yang diberikan. Pengetahuan menjadi dasar bagi seseorang bersikap dan berperilaku (Notoatmodjo, 2014). Seseorang dengan pengetahuan yang baik akan memiliki perilaku positif, demikian sebaliknya. Hal tersebut telah banyak dibuktikan dalam beberapa penelitian ilmiah. Nelwan (2019) dalam penelitiannya melaporkan adanya pengaruh terhadap pengetahuan masyarakat tentang hipertensi antara sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan kesehatan. Didukung oleh Umah, Zahroh, dan Gustomi (2023) yang juga menemukan adanya peningkatan pengetahuan lansia setelah penyuluhan hipertensi. Demikian juga penyuluhan pada kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat desa Sukabakti sehingga mereka dapat melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Penyuluhan Kesehatan tentang PHBS pada Siswa/i SD

Peningkatan status kesehatan masyarakat perlu dilakukan pada semua kelompok usia, termasuk usia anak sekolah. Terdapat alasan yang tepat untuk menjadikan anak usia sekolah sebagai sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu karena anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah kesehatan, kesehatan anak dapat memengaruhi prestasi belajar, dan pemberian pengertian pada anak usia sekolah efektif untuk merubah perilaku dan kebiasaan anak dalam menerapkan hidup sehat (Effendy, 1998).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi hal penting yang harus dilakukan untuk mencapai kesehatan yang optimal. Ada beberapa indikator dalam PHBS di tatanan sekolah, yaitu mencuci tangan, mengonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, menerapkan personal hygiene yang baik, berolah raga, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan, dan membuang sampah pada tempatnya.



Gambar 2. Poster Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Pemberian penyuluhan secara statistik dapat memengaruhi pengetahuan secara signifikan. Natsir (2018) dalam penelitiannya melaporkan adanya peningkatan pengetahuan siswa SD kelas IV dan V di SD Negeri 169 Bonto Parang dari sebelum ke sesudah penyuluhan PHBS tentang cuci tangan. Zuliyantri dan Rachmawati (2020) juga menemukan hal yang sama yaitu terdapat peningkatan praktik cuci tangan pada siswa SDN Pangenrejo Purworejo dari sebelum penyuluhan 46,36 menjadi 87,64 sesudah penyuluhan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, siswa/i tampak antusias dalam mengikuti kegiatan dan dapat mempraktikkan kembali cara melakukan cuci tangan. Perubahan tersebut diharapkan dapat bertahan lama karena didasarkan pada pengetahuan yang baik mengenai pentingnya menerapkan PHBS. Perubahan tersebut juga diharapkan dapat menjadikan anak usia sekolah sebagai agen untuk mempromosikan PHBS di lingkungan sekitar.

Senam Hipertensi

Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena dapat menyebabkan kematian mendadak tanpa adanya keluhan sebelumnya. Penyakit hipertensi dapat menyebabkan komplikasi pada organ vital seperti jantung, otak, dan ginjal. Manajemen pencegahan dan pengendalian hipertensi menjadi penting dilakukan agar kelompok rentan dapat terhindar dari hipertensi dan penderita hipertensi dapat terhindar dari komplikasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu senam hipertensi (Triyanto, 2014).

Senam hipertensi berdasarkan hasil penelitian dapat membantu mengontrol/menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Oktaviani, Purwono, & Ludiana, 2021; Sari & Kamil, 2017). Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, masyarakat

tampak antusias dan dapat mengikuti gerakan senam yang dipraktikkan. Senam hanya dilakukan 1 kali sehingga evaluasi terhadap penurunan tekanan darah tidak dilakukan. Masyarakat diharapkan dapat mempraktikkan senam hipertensi secara mandiri dan kontinu sehingga dapat dicapai hasil yang diharapkan.



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan PHBS pada Siswa/i

Penyuluhan Kesehatan tentang Kesehatan Reproduksi pada Siswa/i SMP dan SMK

Siswa/i SMP dan SMK berada pada kelompok usia remaja, yaitu antara 10-19 tahun. Masa tersebut menjadi masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Remaja mengalami berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikis sehingga memerlukan perhatian khusus agar mereka memahami tentang perubahan tersebut sehingga dapat lebih bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Salah satu perubahan yang terjadi yaitu terkait sistem reproduksi yang semakin matang (Wahyuni & Arisani, 2022).

Penyuluhan kesehatan reproduksi pada remaja dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini disampaikan dengan metode ceramah dan tanya jawab menggunakan media power point. Beberapa sub bahasan yang disampaikan meliputi, perubahan yang terjadi pada remaja, tanda-tanda kematangan sistem reproduksi pada laki-laki dan perempuan, pentingnya menghindari seks pra nikah, dan dampak seks bebas. Sub bahasan tersebut disampaikan dengan pertimbangan tingginya kasus Kehamilan Tidak Diinginkan di Indonesia (BKKBN, 2020).

Efektivitas pemberian penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang hubungan seks pranikah telah disampaikan oleh para peneliti. Cahyani, Yunus, dan Ariwinanti (2019) dalam penelitiannya pada siswa SMA Negeri 6 Kota Malang dan Agustin dan Ningtyas (2017) dalam penelitiannya pada remaja di SMA Negeri 1 Cisarua sama-sama menyimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan memiliki pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang kesehatan reproduksi termasuk hubungan seks pra nikah. Sedangkan dalam kegiatan ini, meskipun tidak dilakukan pengolahan secara statistik namun berdasarkan evaluasi menggunakan pertanyaan terbuka saat setelah penyuluhan dapat kami sampaikan bahwa siswa/i dapat menjelaskan tanda-tanda kematangan sistem reproduksi, pentingnya menghindari seks pra nikah, dan menyebutkan dampak seks bebas. Pengetahuan tersebut diharapkan dapat menjadi dasar bagi para remaja untuk bersikap dan berperilaku positif dalam menjaga kesehatan reproduksinya.



Gambar 4. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada Siswa/i

Penanaman Bibit Obat dan Sayuran

Masyarakat telah memiliki program Harum Madu. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami mengajak masyarakat untuk menanam bibit obat dan sayuran yang dapat digunakan dalam keseharian masyarakat baik untuk bumbu masak maupun pengobatan seperti bawang merah dan cabai. Pemanfaatan bawang merah sebagai obat herbal hipertensi telah disampaikan saat kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi. Selain untuk penyakit hipertensi, kandungan bawang merah juga dapat digunakan untuk mencegah/mengobati penyakit lainnya seperti diabetes melitus, asma, rematik, dan bronkhitis kronis (Aryanta, 2019). Sedangkan cabai dapat memberikan efek antioksidan dan antibakteri yang baik untuk dikonsumsi (Sutrisna, 2016).



Gambar 5. Kegiatan Penanaman Bibit Obat dan Sayuran

Skrining: Pemeriksaan Kesehatan

Skrining/pemeriksaan dini adalah salah satu upaya preventif untuk mengetahui adanya risiko kesehatan sehingga pengendalian/penanganan dapat segera dilakukan bila ditemukan kasus kesehatan. Pada pengabdian masyarakat ini, kami melakukan beberapa pemeriksaan meliputi tekanan darah, gula darah, asam urat, dan kolesterol. Kegiatan pemeriksaan kesehatan mayoritas dihadiri oleh masyarakat berusia pra lansia dan lansia.

Tampak masyarakat antusias mengikuti pemeriksaan kesehatan. Hasil pemeriksaan menunjukkan beberapa masyarakat memiliki tekanan darah tinggi $>140/90$ mmHg dan gula darah >140 mg/dL. Hasil tersebut diharapkan dapat dijadikan perhatian bagi masyarakat agar segera melakukan penanganan supaya terhindar dari dampak lebih lanjut. Masyarakat juga diharapkan dapat melakukan pemeriksaan secara rutin dan berkala sehingga dapat segera teridentifikasi dan tertangani bila terdapat ketidaknormalan.



Gambar 6. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setiap kegiatan dapat diikuti oleh sasaran secara antusias sehingga perubahan ke arah positif juga tampak terlihat pada sasaran. Setelah selesai kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat menerapkan informasi yang telah disampaikan pada kegiatan penyuluhan, mengaplikasikan senam hipertensi secara mandiri dan konsisten, dan mengoptimalkan program Harum Madu yang sudah ada.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Bhakti Kencana yang membantu mendanai kegiatan dan kepada Desa Sukabakti beserta jajarannya, seluruh masyarakat desa Sukabakti, dan berbagai pihak yang terlibat dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanta, I. W. R. (2019). Bawang merah dan manfaatnya bagi kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(1), 29-35.
- BKKBN. (2020). BKKBN: Kehamilan Tak Diinginkan di Indonesia Rata-Rata 17,5 Persen. [Sumber daring]. Diakses 24 September 2023, dari <https://nasional.kompas.com/read/2020/06/30/15030631/bkkbn-kehamilan-tak-diinginkan-di-indonesia-rata-rata-175-persen>
- Cahyani, A. N., Yunus, M., & Ariwinanti, D. (2019). Pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja tentang hubungan seksual pranikah. *Sport Science and Health*, 1(2), 92-101.
- Depkes, RI. (2009). Rencana pembangunan Jangka Panjang tahun 2005-2025. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Effeny, N. (1998). *Dasar-Dasar Keperawatan Komunitas Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Irwan. (2018). *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: CV. Absolute Media. [Sumber daring]. Diakses 21 September 2023, dari https://www.google.co.id/books/edition/Etika_dan_Perilaku_Kesehatan/3XHwDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=definisi+perilaku&printsec=frontcover
- Natsir, M. F. (2018). Pengaruh penyuluhan ctps terhadap peningkatan pengetahuan siswa sdn 169 bonto parang desa barana. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(2).
- Nelwan, J. E., & Sumampouw, O. (2019). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap perubahan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi di Kota Manado. *Journal PHWB*, 1(2), 1-7.
- Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana, L. (2021). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 186-194.
- Sari, R., & Kamil, E. N. (2017). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di puskesmas walantaka. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(12).
- Sutrisna, E. M. (2016). *Herbal Medicine: Suatu Tinjauan Farmakologis*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Umah, K., Zahroh, R., Gustomi, M. P., & Kinarti, Y. M. (2023). Penyuluhan hipertensi pada lansia sebagai upaya mencegah dan pengendalian hipertensi di posyandu lansia di desa suci kecamatan manyar kabupaten gresik. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara*, 1(2), 132-136.
- Wahyuni, S. Arisani, G. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. [Sumber daring]. Diakses 23 September 2023, dari

https://www.google.co.id/books/edition/KESEHATAN_REPRODUKSI_REMAJA/XiJfEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=penyuluhan+kesehatan+reproduksi+pada+remaja&printsec=frontcover

Zuliyanti, N. I., & Rachmawati, F. (2020). Pengaruh Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Praktik Cuci Tangan 6 Langkah Siswa SD N 2 Pangenrejo Purworejo. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 11(1).