

## PENINGKATAN PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI MELALUI EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT DI DESA SUMBERSUKO, KABUPATEN MALANG

Siti Rahmawati<sup>1)</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Farmasi, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS DR Soepraoen Malang  
email: [siti-rahmawati@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:siti-rahmawati@itsk-soepraoen.ac.id)

Diserahkan: 19 Agustus 2025 | Direvisi: 27 Januari 2026 | Diterima: 27 Maret 2025

### Abstract

*Hypertension is one of the major health problems whose prevalence continues to increase and is a major risk factor for cardiovascular disease. Low public health knowledge and literacy, particularly regarding risk factors and hypertension prevention efforts, is one of the causes of suboptimal control of this disease. This Community Service activity aims to increase the knowledge of hypertension patients in Sumbersuko Village through health education using a pocket book entitled "Hypertension, Let's Understand the Causes!". The target of this activity is hypertension patients residing in Sumbersuko Village, Wagir District, Malang Regency. The implementation method included health counseling accompanied by the distribution of pocket books, with evaluation using a pre-test and post-test design to measure changes in participants' knowledge levels. The results of the activity showed an increase in the average knowledge score of participants after the educational intervention. The average knowledge score before education was in the moderate category (70%), while after education using pocket books, it increased to the high category with an average increase of 60%. These findings indicate that pocket books are an effective educational medium that is easy to understand and can be used as independent reading material by the community. The conclusion from this activity is that health education using pocket books has a positive impact on increasing the knowledge of hypertensive patients, thereby potentially supporting promotional and preventive efforts in controlling hypertension at the community level.*

**Keywords:** *healthy lifestyle; hypertension; pocketbook; rural community*

### PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Hipertensi adalah kondisi kronis di mana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik sama atau lebih dari 90 mmHg, sebagaimana dijelaskan oleh Kementerian Kesehatan. Kondisi ini sering kali muncul tanpa gejala yang nyata, sehingga dikenal sebagai silent killer. Ketidakmampuan banyak individu untuk mengenali hipertensi pada tahap awal membuatnya menjadi salah satu penyebab utama penyakit kardiovaskular dan komplikasi serius lainnya (PERKI, 2015).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2011, sekitar satu miliar orang di dunia menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya berasal dari negara-negara berkembang yang

berpenghasilan rendah hingga menengah (WHO, 2017). Hal ini mencerminkan betapa signifikan dampak hipertensi terhadap masyarakat global, terutama di wilayah dengan akses layanan kesehatan yang terbatas. Di Indonesia, hipertensi telah menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang utama. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas mencapai 25,8%. Provinsi Bangka Belitung tercatat memiliki prevalensi tertinggi sebesar 30,9%, sementara Papua memiliki prevalensi terendah sebesar 16,8% (Riskesdas, 2013).

Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai komplikasi kesehatan yang serius, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan bahkan kematian (Jin *et al.*, 2008). Pada tahun 2019, WHO melaporkan bahwa sebanyak 36% masyarakat berusia 30–79

tahun telah terdiagnosis hipertensi, tetapi hanya 19% yang telah mendapatkan pengobatan, dan hanya 4% yang mampu mengontrol tekanan darah mereka (Perhimpunan dokter hipertensi Indonesia, 2021). Di Indonesia, hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian, dengan lebih dari 1,8 juta kasus kematian yang dilaporkan setiap tahunnya. Tingginya angka tersebut mencerminkan kurangnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi, serta keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan yang memadai.

Kurangnya edukasi dan kesadaran tentang gaya hidup sehat menjadi salah satu penyebab utama tingginya prevalensi hipertensi. Banyak individu yang tidak menyadari bahwa pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan kebiasaan merokok merupakan faktor risiko utama yang dapat memperburuk kondisi ini (Hustrini *et al.*, 2023). Selain itu, stres yang tidak terkelola juga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan tekanan darah, terutama di kalangan penduduk perkotaan yang menghadapi tekanan pekerjaan dan lingkungan yang kompetitif.

Pendekatan penanganan hipertensi terbagi menjadi dua metode utama, yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Pendekatan farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan yang diresepkan oleh tenaga medis, seperti diuretik, beta-blocker, ACE inhibitor, dan calcium channel blocker, untuk membantu menurunkan tekanan darah (PERKI, 2015). Meskipun obat-obatan ini efektif dalam mengontrol tekanan darah, penggunaan obat saja tidak cukup jika tidak diimbangi dengan perubahan gaya hidup.

Pendekatan nonfarmakologi, di sisi lain, menitik beratkan pada perubahan gaya hidup untuk menurunkan tekanan darah secara alami dan mencegah komplikasi (PERKI, 2015). Langkah-langkah seperti mengadopsi pola makan sehat, meningkatkan aktivitas fisik, mengurangi konsumsi garam, serta menghentikan kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, telah terbukti efektif dalam mengelola hipertensi (Charchar *et al.*, 2024). Kedua pendekatan ini, jika dilakukan secara bersamaan, dapat memberikan hasil yang optimal dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

Perubahan gaya hidup sehat menjadi elemen kunci dalam mencegah dan mengelola hipertensi. Edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat, berolahraga secara rutin, serta mengelola stres dengan baik, harus dilakukan secara terus-menerus. Berdasarkan penelitian, konsumsi makanan yang kaya serat, rendah lemak jenuh, dan kaya akan kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah (Kusuma, 2022). Pola makan seperti *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) telah direkomendasikan secara luas untuk penderita hipertensi.

Selain pola makan, aktivitas fisik seperti berjalan kaki, jogging, atau olahraga lainnya selama 30 menit setiap hari dapat membantu menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah (Charchar *et al.*, 2024). Edukasi juga perlu menekankan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin untuk mendeteksi tekanan darah tinggi sedini mungkin, sehingga langkah-langkah pencegahan dapat dilakukan sebelum kondisi memburuk (Kordvarkane *et al.*, 2023).

Di Kabupaten Malang, tingkat kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat masih memerlukan perhatian khusus. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Malang, hanya sekitar 40% masyarakat yang secara rutin melakukan aktivitas fisik dan mengonsumsi makanan sehat (Dinkes, 2020). Berbagai upaya telah dilakukan melalui layanan kesehatan primer, seperti program pengendalian hipertensi di Puskesmas dan kegiatan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM), implementasi edukasi gaya hidup sehat di tingkat masyarakat masih menghadapi sejumlah keterbatasan. Edukasi yang diberikan umumnya bersifat umum, bersifat satu arah, dan belum didukung oleh media edukasi sederhana yang dapat digunakan masyarakat secara mandiri setelah kegiatan berlangsung. Akibatnya, pemahaman masyarakat khususnya pasien hipertensi terhadap faktor risiko, upaya pencegahan, dan langkah awal perubahan gaya hidup sehat masih belum optimal. Kondisi ini juga ditemukan pada pasien hipertensi di Desa Sumberuko, Kabupaten Malang, yang sebagian besar telah terdiagnosis hipertensi tetapi belum memiliki pengetahuan yang

memadai untuk mengelola penyakitnya melalui perubahan gaya hidup sehari-hari.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menawarkan inovasi berupa edukasi gaya hidup sehat berbasis buku saku yang dirancang secara sederhana, ringkas, dan kontekstual sesuai dengan karakteristik masyarakat desa. Buku saku digunakan sebagai media edukasi pendamping penyuluhan agar informasi kesehatan tidak hanya diterima secara sesaat, tetapi juga dapat dibaca ulang dan diterapkan secara berkelanjutan oleh peserta. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi di Desa Sumbersuko mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan hipertensi melalui perubahan gaya hidup sehat menggunakan media buku saku. Kegiatan ini memiliki urgensi tinggi sebagai solusi nyata untuk memperkuat upaya promotif dan preventif yang telah ada, sekaligus meningkatkan literasi kesehatan masyarakat sebagai dasar perubahan perilaku. Dengan pendekatan yang aplikatif dan mudah diterima, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memberikan dampak langsung bagi masyarakat sasaran serta mendukung program pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

### **MASALAH, TARGET DAN LUARAN**

Desa Sumbersuko merupakan wilayah pedesaan yang secara geografis berada di sekitar kawasan wisata, namun masih menghadapi keterbatasan akses terhadap fasilitas pelayanan kesehatan. Jarak menuju fasilitas kesehatan serta keterbatasan intensitas kunjungan tenaga kesehatan menyebabkan masyarakat jarang memperoleh edukasi kesehatan secara berkelanjutan. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan warga dan tokoh masyarakat, ditemukan bahwa cukup banyak masyarakat yang telah terdiagnosis hipertensi, namun tidak menjalani pengobatan. Hal ini disebabkan oleh persepsi subjektif bahwa kondisi tubuh masih terasa sehat, sehingga hipertensi tidak dianggap sebagai masalah yang memerlukan penanganan serius.

Permasalahan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi kesehatan aktual masyarakat dengan pemahaman mereka terhadap risiko hipertensi. Tantangan utama yang dihadapi masyarakat bukan hanya

keterbatasan akses layanan kesehatan, tetapi juga rendahnya literasi kesehatan, khususnya terkait pencegahan, pengendalian, dan penanganan hipertensi melalui perubahan gaya hidup. Masyarakat membutuhkan media edukasi yang sederhana, mudah dipahami, dapat dibaca ulang secara mandiri, serta relevan dengan kondisi kehidupan sehari-hari di pedesaan. Kebutuhan inilah yang belum sepenuhnya terakomodasi oleh program layanan kesehatan.

Target kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat Desa Sumbersuko yang menderita hipertensi atau berisiko hipertensi, dengan fokus pada peningkatan kapasitas pengetahuan dan kesadaran mereka terhadap pencegahan dan pengendalian penyakit. Secara lebih spesifik dan terukur, target kegiatan meliputi:

1. Meningkatnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko, pencegahan, dan penanganan hipertensi yang diukur melalui peningkatan skor pengetahuan *pre-test* dan *post-test*.
2. Meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perubahan gaya hidup sehat, seperti aktivitas fisik rutin, pengelolaan stres, dan kontrol tekanan darah secara berkala.
3. Tersedianya media edukasi yang dapat digunakan masyarakat secara mandiri sebagai rujukan praktis dalam pengelolaan hipertensi sehari-hari.

Luaran nyata dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi:

1. Luaran edukatif, berupa buku saku "Hipertensi, Yuk Kenali Penanganannya!" yang disusun dengan bahasa sederhana dan kontekstual sesuai karakteristik masyarakat Desa Sumbersuko.
2. Peningkatan pengetahuan masyarakat, berupa peningkatan skor hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test*.
3. Tersedianya bahan edukasi cetak yang dapat digunakan kembali oleh masyarakat dan kader kesehatan desa sebagai media pendukung edukasi kesehatan hipertensi di tingkat komunitas.

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sumbersuko,

Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang pada bulan Juli 2025. Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan kepada masyarakat melalui ceramah interaktif dengan media buku saku. Sasaran kegiatan adalah masyarakat penderita hipertensi atau yang berisiko hipertensi di wilayah tersebut.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahapan utama, yaitu *pre-test*, edukasi, dan *post-test*. *Pre-test* dilakukan sebelum kegiatan edukasi untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai hipertensi, meliputi pengertian, faktor risiko, bahaya, dan upaya pencegahan. Selanjutnya, kegiatan edukasi dilakukan melalui penyuluhan kesehatan yang disertai pembagian buku saku berjudul “Hipertensi, Yuk Kenali Penanganannya!” sebagai media pendukung. Materi edukasi disusun berdasarkan pedoman tatalaksana hipertensi di Indonesia dan disesuaikan dengan kondisi masyarakat pedesaan. Kegiatan edukasi berlangsung selama ±60 menit dan diakhiri dengan sesi diskusi.

Setelah kegiatan edukasi, dilakukan *post-test* menggunakan kuesioner yang sama dengan *pre-test* untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk skor rerata dan persentase peningkatan pengetahuan sebagai indikator keberhasilan kegiatan pengabdian

## HASIL PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh edukasi gaya hidup sehat melalui media buku saku berjudul “Hipertensi, Yuk Pahami Penyebabnya!” terhadap peningkatan tingkat pengetahuan pasien hipertensi di Desa Sumbersuko, Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang. Buku saku ini memuat informasi mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, serta panduan gaya hidup sehat untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi, sesuai dengan pedoman dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI) (PERKI, 2015).



Gambar 1. Buku saku sebagai media edukasi

Penelitian ini melibatkan 20 responden yang merupakan masyarakat dengan riwayat hipertensi atau berisiko hipertensi sebesar (75%). Mayoritas responden berusia 45–60 tahun (90%), terdiri dari 80% perempuan dan 20% laki-laki. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan sekolah menengah atas (75%). Karakteristik responden dan edukasi pasien ditunjukkan pada table 1 dan gambar 2.

Tabel 1. Karakteristik responden

| Karakteristik      | Keterangan       | n  | %  |
|--------------------|------------------|----|----|
| Jenis kelamin      | Laki-laki        | 4  | 20 |
|                    | Perempuan        | 16 | 80 |
| Usia               | 18-30 tahun      | 0  | 0  |
|                    | 30-45 tahun      | 2  | 10 |
|                    | 45- 60 tahun     | 18 | 90 |
| Riwayat hipertensi | Ya               | 15 | 75 |
|                    | Tidak            | 5  | 25 |
| Tingkat pendidikan | SD               | 2  | 10 |
|                    | SMP              | 2  | 10 |
|                    | SMA              | 15 | 75 |
|                    | Perguruan tinggi | 1  | 5  |



Gambar 2. Edukasi menggunakan buku saku.

Tingkat pengetahuan masyarakat terhadap gaya hidup sehat untuk pencegahan

hipertensi diukur menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri dari 15 pertanyaan pilihan ganda, mencakup topik: pengertian hipertensi, faktor risiko, pentingnya aktivitas fisik, pola makan sehat, manajemen stres, dan pentingnya kontrol tekanan darah secara berkala.

Sebelum diberikan edukasi, rerata skor pengetahuan responden menunjukkan tingkat pemahaman yang tergolong rendah hingga sedang (70%). Setelah diberikan edukasi melalui buku saku, terjadi peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan, dengan rerata skor naik menunjukkan tingkat pemahaman yang tergolong tinggi sebesar 60%). Tingkat pengetahuan responden ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2. Tingkat pengetahuan responden

| Tingkat pengetahuan | Sebelum Edukasi |    | Setelah Edukasi |    |
|---------------------|-----------------|----|-----------------|----|
|                     | n               | %  | n               | %  |
| Sangat tinggi       | 0               | 0  | 2               | 10 |
| Tinggi              | 1               | 5  | 12              | 60 |
| Sedang              | 5               | 25 | 6               | 30 |
| Rendah              | 14              | 70 | 0               | 0  |
| Sangat rendah       | 0               | 0  | 0               | 0  |

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan melalui edukasi kesehatan menggunakan buku saku menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Pemberian edukasi yang disertai media buku saku terbukti mampu meningkatkan literasi kesehatan masyarakat dengan menyajikan informasi yang jelas, ringkas, dan mudah dipahami terkait hipertensi, termasuk faktor risiko, perubahan gaya hidup sehat, serta pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan. Edukasi ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer informasi, tetapi juga sebagai upaya pemberdayaan masyarakat agar lebih terlibat secara aktif dalam pengelolaan kesehatannya sendiri. Pendekatan edukasi yang berpusat pada masyarakat memungkinkan peserta untuk memahami kondisi kesehatannya secara lebih komprehensif dan mendorong sikap proaktif dalam manajemen penyakit, sehingga berpotensi menghasilkan luaran kesehatan yang lebih baik (Cipta *et al.*, 2024).

Peningkatan pengetahuan yang paling menonjol pada kegiatan ini terdapat pada pemahaman mengenai pengaruh konsumsi

garam dan makanan olahan terhadap tekanan darah, dengan peningkatan sebesar 70%. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar masyarakat belum memahami batas asupan natrium yang dianjurkan serta sumber natrium tersembunyi dalam makanan olahan. Melalui buku saku, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih konkret mengenai batas aman asupan natrium, yaitu sekitar 3–5 g per hari untuk populasi umum, serta dampak kelebihan natrium terhadap peningkatan tekanan darah (Aljuraiban *et al.*, 2021). Informasi yang disajikan secara sederhana dan kontekstual dalam buku saku membantu masyarakat mengaitkan pola konsumsi sehari-hari dengan risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung dan stroke.

Aspek pengetahuan lain yang mengalami peningkatan meliputi pentingnya melakukan olahraga ringan secara rutin (peningkatan 60%), pemahaman mengenai pengaruh stres serta perlunya manajemen relaksasi (peningkatan 55%), serta kesadaran akan pentingnya melakukan kontrol tekanan darah secara berkala meskipun tidak terdapat keluhan (peningkatan 65%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun masyarakat telah mengenal istilah dan faktor penyebab hipertensi, pemahaman tersebut sebelumnya masih bersifat umum dan belum diikuti oleh kesiapan untuk melakukan perubahan perilaku. Kurangnya edukasi kesehatan yang berkesinambungan menyebabkan masyarakat belum mengetahui langkah awal yang konkret untuk memulai perubahan gaya hidup sehat. Melalui edukasi berbasis buku saku, informasi kesehatan dapat dipahami secara lebih mendalam dan berulang, sehingga berpotensi mendorong perubahan perilaku pencegahan hipertensi secara bertahap (Coughlin *et al.*, 2021).

Luaran utama dari kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi sebagai luaran langsung, serta peningkatan kesadaran dan kesiapan masyarakat untuk melakukan perubahan gaya hidup sehat sebagai luaran tidak langsung. Buku saku yang dibagikan menjadi media edukasi yang berkelanjutan, karena dapat digunakan kembali oleh masyarakat setelah kegiatan selesai dan berfungsi sebagai pengingat dalam kehidupan sehari-hari.

Keunggulan utama dari luaran kegiatan ini terletak pada penggunaan buku saku sebagai media edukasi. Buku saku bersifat praktis, mudah dibawa, menggunakan bahasa sederhana, dan disesuaikan dengan konteks masyarakat desa, sehingga memudahkan peserta dalam memahami dan mengingat materi yang diberikan (Ekasari *et al.*, 2024). Beberapa penelitian intervensi terbaru menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan yang disertai buku saku atau booklet secara signifikan meningkatkan skor pengetahuan peserta penyuluhan dibandingkan edukasi lisan semata (Zuhra *et al.*, 2025). Media ini juga efektif untuk menjangkau masyarakat dengan tingkat literasi kesehatan yang beragam dan mendukung keberlanjutan pesan edukasi di luar sesi penyuluhan.

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah peserta yang terlibat masih terbatas dan evaluasi yang dilakukan hanya mengukur peningkatan pengetahuan dalam jangka pendek. Selain itu, kegiatan ini belum dilengkapi dengan pemantauan jangka panjang untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku dan dampaknya terhadap pengendalian tekanan darah. Pelaksanaan, tantangan utama yang dihadapi adalah partisipasi masyarakat yang masih dipengaruhi oleh persepsi “merasa sehat” meskipun telah menderita hipertensi, serta keterbatasan waktu masyarakat untuk mengikuti kegiatan secara penuh. Tantangan-tantangan tersebut menjadi pembelajaran penting dan dasar perbaikan bagi pelaksanaan kegiatan pengabdian selanjutnya agar dampak yang dihasilkan dapat lebih optimal dan berkelanjutan (Lekše *et al.*, 2023).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian edukasi gaya hidup sehat melalui media buku saku secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi. Buku saku sebagai alat edukatif terbukti menjadi media yang tepat dan mudah dipahami oleh masyarakat pedesaan, serta dapat dijadikan model intervensi promotif di komunitas lain dengan kondisi serupa.

## REFERENSI

Aljuraiban, G.S. *et al.* (2021) “Sodium

intake, health implications, and the role of population-level strategies,” *Nutrition Reviews*, 79(3), pp. 351–359.

Charchar, F.J. *et al.* (2024) “Lifestyle management of hypertension: International Society of Hypertension position paper endorsed by the World Hypertension League and European Society of Hypertension.,” *Journal of hypertension*, 42(1), pp. 23–49. Available at: <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000003563>.

Cipta, D.A. *et al.* (2024) “Culturally sensitive patient-centered healthcare: a focus on health behavior modification in low and middle-income nations-insights from Indonesia.,” *Frontiers in medicine*, 11, p. 1353037. Available at: <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1353037>.

Coughlin, S.S. *et al.* (2021) “Health Literacy, Social Determinants of Health, and Disease Prevention and Control.,” *Journal of environment and health sciences*, 6(1).

Dinkes, J. (2020) “Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur,” *Surabaya: Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan [Preprint]*.

Ekasari, M. *et al.* (2024) “Increasing The Ability to Manage Hypertension Care in The Elderly Using a Pocket Book,” *JKEP*, 9, pp. 243–256. Available at: <https://doi.org/10.32668/jkep.v9i2.1777>.

Hustrini, N.M. *et al.* (2023) “The etiology of kidney failure in Indonesia: a multicenter study in Tertiary-Care Centers in Jakarta,” *Annals of Global Health*, 89(1), p. 36.

Jin, J. *et al.* (2008) “Factors affecting

- therapeutic compliance: A review from the patient's perspective," *Therapeutics and clinical risk management*, 4(1), pp. 269–286.
- Kordvarkane, Z. *et al.* (2023) "Effect of education based on the Common-Sense Model of Self-Regulation on blood pressure and self-management of hypertensive patients: A clinical trial study," *International journal of nursing sciences*, 10(3), pp. 294–301. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2023.06.009>.
- Kusuma, P.Y. (2022) "Gambaran Asupan Natrium, Kalium, dan Tekanan Darah Pada Lansia (Study Literature) Tahun 2022." Poltekkes Tanjungkarang.
- Lekše, R., Godec, D. and Prosen, M. (2023) "Determining the Impact of Lifestyle on the Health of Primary School Children in Slovenia Through Mixed Membership Focus Groups," *Journal of community health*, 48(5), pp. 857–869. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01231-7>.
- Perhimpunan dokter hipertensi Indonesia (2021) *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021: Update Konsensus PERHI 2019*.
- PERKI (2015) "Pedoman tatalaksana hipertensi pada penyakit kardiovaskular," *Jakarta: PERKI* [Preprint].
- Riskesdas (2013) "Hasil Utama Riskesdas 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan." Jakarta. <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01231-7> Desember.
- WHO (2017) "Role of pharmacist in health care system," *Journal of Current Pharma Research*, 7(2), pp. 2074–2081.
- Zuhra, Z. *et al.* (2025) "The Effectiveness of a Pocket Book as an Educational Medium in Increasing Knowledge of Diabetes Mellitus Prevention Among Students of SMAN 1 Meulaboh, West Aceh Regency," *MEDALION JOURNAL: Medical Research, Nursing, Health and Midwife Participation*, 6(3), pp. 368–373.