Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (2) 2026, Page: 35730-35736

Deteksi Dini Hipertensi Dan Edukasi Gizi Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Dusun 3 Pekon Tulung Agung

Masayu Dian Khairani[1], Nurul Utami[2], Mutia Cahya Kinanti[3], Delia Amanda[4], Eka Aprilia Sari[5]
[1,2,3] Program Studi S1 Gizi, Universitas Aisyah Pringsewu
[4,5] Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Aisyah Pringsewu
E-mail address: [1]masayudiankhairani@gmail.com; [2]nurulutami0011@gmail.com ; [3]mutiacahya561@gmail.com ; [4]deliaamandadelia2021@gmail.com ; [5]ekaapriliasari2005@gmail.com

Published: June , 2026

ABSTRACT
Hypertension is one of the most common health problems among older adults and has the potential to cause serious complications if not detected and managed appropriately. Hamlet 3 of Tulung Agung Village has a relatively high number of elderly individuals with hypertension, accompanied by low public awareness regarding routine blood pressure monitoring and the implementation of healthy lifestyle practices. This community service program aimed to improve the knowledge and awareness of older adults regarding the early detection of hypertension and its non-pharmacological management. The implementation methods included community outreach and health problem identification, health education, blood pressure screening, nutrition education based on the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet, and evaluation through pre-tests and post-tests. The program was conducted on January 19, 2026, involving 34 older adults in Hamlet 3 of Tulung Agung Village. The results showed the identification of hypertension and pre-hypertension cases through blood pressure screening and an increase in participants' knowledge regarding the concept of hypertension, risk factors, and management strategies through dietary modifications and healthy lifestyle practices. The support of community health volunteers and the active participation of the elderly participants were the main contributing factors to the success of the program. This program is expected to strengthen hypertension control efforts and serve as a foundation for the sustainable development of elderly health programs at the village level.

Keywords: Hypertension, Older Adults, Early Detection, Nutrition Education, DASH Diet.

ABSTRAK
Hipertensi merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang banyak dijumpai pada kelompok lanjut usia dan berpotensi menimbulkan komplikasi serius apabila tidak terdeteksi serta dikendalikan secara tepat. Dusun 3 Desa Tulung Agung memiliki jumlah lansia dengan kasus hipertensi yang cukup tinggi, disertai rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pemeriksaan tekanan darah rutin dan penerapan pola hidup sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam melakukan deteksi dini hipertensi serta menerapkan pengendalian hipertensi secara nonfarmakologis. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi dan identifikasi masalah kesehatan masyarakat, penyuluhan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah (screening), edukasi gizi berbasis Dietary Approaches to Stop Hypertension (Diet DASH), serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan pada 19 Januari 2026 dengan melibatkan 34 lansia di Dusun 3 Desa Tulung Agung. Hasil kegiatan menunjukkan ditemukannya kasus hipertensi dan pra-hipertensi melalui pemeriksaan tekanan darah, serta adanya peningkatan pengetahuan lansia terkait konsep hipertensi, faktor risiko, dan upaya pengendalian melalui perubahan pola makan dan gaya hidup sehat. Dukungan kader kesehatan dan partisipasi aktif peserta menjadi faktor pendukung utama keberhasilan kegiatan. Program ini diharapkan dapat memperkuat upaya pengendalian hipertensi dan menjadi dasar pengembangan kegiatan kesehatan lansia secara berkelanjutan di tingkat desa.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Deteksi Dini, Edukasi Gizi, Diet DASH

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Ketika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg atau diastolik lebih dari 90 mmHg selama pengukuran berulang, itu Adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi yang adalah kondisi kronis. Karena kasus awal seringkali tidak menunjukkan gejala yang jelas, masalah kesehatan ini menjadi masalah besar secara global. Hipertensi, yang tampaknya tidak menimbulkan keluhan, membawa dampak kesehatan yang signifikan, termasuk peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, gangguan fungsi ginjal, dan berbagai komplikasi kronis lainnya jika tidak ditangani dengan benar. (World Health Organization, 2025).

Klasifikasi tekanan darah menurut Joint National Committee (JNC) tahun 2003 membagi tekanan darah ke dalam beberapa kategori, mulai dari normal, prehipertensi, hingga hipertensi derajat 1 dan derajat 2. Di Indonesia, hipertensi termasuk dalam kelompok penyakit tidak menular yang berkontribusi besar terhadap angka kesakitan dan kematian. Karakteristik hipertensi yang sering berkembang tanpa keluhan menjadikan deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah rutin serta penerapan perilaku hidup sehat sebagai strategi penting dalam pengendaliannya (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Secara epidemiologis, hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia masih tergolong tinggi. Provinsi Lampung merupakan salah satu wilayah dengan prevalensi hipertensi yang cukup signifikan, terutama pada kelompok usia lanjut, dengan kecenderungan angka yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Meskipun Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan adanya penurunan prevalensi hipertensi secara nasional maupun di Provinsi Lampung, angka kejadian yang masih cukup besar menunjukkan bahwa hipertensi tetap menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan penanganan berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2018; 2023).

Risiko terjadinya hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat tidak dapat dimodifikasi maupun yang dapat dimodifikasi. Faktor usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga berperan secara biologis dalam meningkatkan risiko hipertensi. Sementara itu, faktor perilaku seperti pola makan tinggi garam, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan. merokok, serta stres berkontribusi besar terhadap peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, pengendalian faktor risiko yang dapat dimodifikasi melalui perubahan gaya hidup dan edukasi kesehatan menjadi pendekatan utama dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi di tingkat masyarakat (Habsari & Sukendra, 2025; Ningsih & Fauzan, 2023).

Kondisi tersebut juga tercermin di Dusun 3 Pekon Tulung Agung, yang secara sosial ekonomi didominasi oleh masyarakat dengan mata pencaharian di sektor pertanian dan pekerjaan informal. Meskipun memiliki ikatan sosial yang kuat melalui nilai keislaman dan budaya gotong royong, akses terhadap informasi kesehatan dan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin masih terbatas, terutama pada kelompok lanjut usia. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sekitar 34% lansia di wilayah ini mengalami hipertensi, menjadikannya sebagai masalah kesehatan yang paling banyak ditemukan. Rendahnya kebiasaan deteksi dini serta kurangnya pemahaman mengenai pengelolaan hipertensi secara nonfarmakologis berpotensi meningkatkan risiko komplikasi apabila tidak segera ditangani. Berdasarkan penilaian prioritas masalah menggunakan metode *USG (Urgency, Seriousness, dan Growth)*, hipertensi ditetapkan sebagai masalah kesehatan utama yang perlu ditangani di Dusun 3 Pekon Tulung Agung. Oleh karena itu, dirancang kegiatan deteksi dini dan edukasi gizi bagi lansia yang berfokus pada pengendalian hipertensi.

BAHAN DAN METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan terpadu yang mengombinasikan penyadaran dan peningkatan pemahaman masyarakat, pendidikan berkelanjutan, serta pendampingan dalam upaya deteksi dini dan pengendalian hipertensi pada lansia di Dusun 3 Pekon Tulung Agung. Kegiatan dilaksanakan secara bertahap, diawali dengan sosialisasi dan identifikasi masalah untuk memperoleh gambaran kondisi kesehatan dan sosial masyarakat. Tahap ini dilakukan melalui koordinasi dengan perangkat pekon, tokoh masyarakat, kader kesehatan, bidan pekon, serta

perwakilan masyarakat, disertai wawancara kepada lansia untuk menggali tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait pencegahan serta deteksi dini masalah kesehatan. Penentuan prioritas permasalahan dilakukan menggunakan metode *Urgency, Seriousness, dan Growth (USG)* sebagai dasar perencanaan intervensi.

Tahap selanjutnya adalah penyuluhan dan edukasi kesehatan yang difokuskan pada kelompok lansia sebagai kelompok berisiko tinggi hipertensi. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, dan tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman dan partisipasi aktif peserta. Materi yang disampaikan mencakup konsep dan faktor risiko hipertensi, dampak dan komplikasi yang dapat ditimbulkan, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, edukasi gizi melalui penerapan Diet DASH, serta penerapan terapi nonfarmakologis dan gaya hidup sehat. Kegiatan edukasi diperkuat dengan pelaksanaan pemeriksaan tekanan darah (*screening*) menggunakan alat kesehatan sebagai bentuk deteksi dini sekaligus penerapan teknologi tepat guna yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat.



Gambar 1. Leaflet Penyuluhan Deteksi Dini Hipertensi dan Edukasi Gizi

Dalam mendukung efektivitas penyampaian materi, digunakan media audio-visual seperti presentasi, leaflet, serta perangkat pendukung lainnya. Evaluasi peningkatan pengetahuan dilakukan melalui pengisian kuesioner pre-test dan post-test. Selanjutnya, dilakukan pendampingan bersama bidan pekon dan kader kesehatan dalam pelaksanaan penyuluhan lanjutan serta pemeriksaan tekanan darah rutin. Evaluasi kegiatan dilakukan secara berkelanjutan yang meliputi evaluasi struktur, proses, dan hasil untuk menilai kesiapan sarana, partisipasi peserta, serta capaian peningkatan pengetahuan. Keberlanjutan program diupayakan melalui pelibatan aktif kader kesehatan dan bidan pekon sebagai penggerak, integrasi kegiatan ke dalam program rutin pekon dan posyandu lansia, serta pemberdayaan masyarakat agar mampu melanjutkan upaya pengendalian hipertensi secara mandiri.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan deteksi dini hipertensi dan edukasi gizi dilaksanakan di Dusun 3, Desa Tulung Agung pada hari Senin, 19 Januari 2026. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 1 jam 45 menit dan diikuti oleh 34 orang.

lansia sebagai peserta. Pemilihan lokasi kegiatan didasarkan pada tingginya jumlah lansia yang berisiko mengalami hipertensi di wilayah tersebut, serta kemudahan akses masyarakat terhadap lokasi pelaksanaan kegiatan.

Peserta kegiatan merupakan lansia yang berdomisili di Dusun 3, Desa Tulung Agung dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam, namun sebagian besar memiliki aktivitas sehari-hari di sektor pertanian dan pekerjaan informal. Kelompok lansia dipilih sebagai sasaran utama karena memiliki

risiko lebih tinggi terhadap kejadian hipertensi dan komplikasinya. Melalui pelaksanaan kegiatan ini, diharapkan peserta memperoleh peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya deteksi dini hipertensi, serta mampu menerapkan pola makan sehat dan gaya hidup yang mendukung pengendalian tekanan darah guna meningkatkan kualitas hidup di usia lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan deteksi dini hipertensi dan edukasi gizi pada lansia di Dusun 3 Pekon Tulung Agung dilaksanakan sebagai bentuk implementasi solusi promotif dan preventif terhadap permasalahan tingginya kasus hipertensi pada kelompok lanjut usia. Program ini dirancang untuk memberikan gambaran kondisi tekanan darah lansia, melakukan skrining awal hipertensi, serta meningkatkan pemahaman peserta mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian hipertensi melalui perubahan pola makan dan gaya hidup sehat.

Implementasi program dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah, pengisian kuesioner pre-test, pemberian edukasi kesehatan dan gizi, serta evaluasi melalui post-test. Kegiatan ini diikuti oleh 34 orang lansia yang seluruhnya merupakan warga Dusun 3 Pekon Tulung Agung. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan partisipasi aktif, baik dalam proses pemeriksaan tekanan darah maupun pada sesi edukasi dan diskusi, yang mencerminkan tingginya minat dan kebutuhan lansia terhadap informasi Kesehatan.

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah terhadap 34 lansia, diperoleh distribusi frekuensi sebagai berikut:

Kategori Tekanan Darah	**Frekuensi**
Normal	9
Pra-hipertensi	7
Hipertensi Stage 1	11
Hipertensi Stage 2	7
Total	**34**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kondisi Tekanan Darah pada Lansia

Hasil deteksi dini tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kondisi tekanan darah di atas normal. Dari 34 peserta, sebanyak 9 orang (26,5%) berada pada kategori tekanan darah normal, sementara 7 orang (20,6%) termasuk dalam kategori pra- hipertensi.

a. Lansia dengan hipertensi tahap 1 tercatat sebanyak 11 orang (32,4%) dan hipertensi tahap 2 sebanyak 7 orang (20,6%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas lansia memiliki risiko tinggi terhadap komplikasi penyakit tidak menular apabila tidak dilakukan pengendalian secara optimal. Kondisi tersebut menegaskan urgensi pelaksanaan skrining rutin dan edukasi berkelanjutan di tingkat masyarakat sebagai langkah awal pencegahan komplikasi hipertensi.
b. Luaran utama dari program ini ditunjukkan melalui peningkatan pengetahuan lansia yang diukur menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Pada pengukuran awal, sebagian lansia telah memiliki pemahaman dasar mengenai pengertian hipertensi dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah, namun masih ditemukan miskonsepsi pada beberapa aspek, terutama terkait faktor risiko, penggunaan obat antihipertensi, serta hubungan antara pola makan, status gizi, dan hipertensi. Setelah diberikan edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan jumlah jawaban benar pada seluruh butir pertanyaan. Seluruh peserta mampu memahami batasan tekanan darah tinggi, dampak konsumsi garam berlebih, serta pentingnya kontrol tekanan darah secara rutin.
c. Perbandingan skor pretest dan posttest berdasarkan selisih nilai digunakan untuk menilai besarnya peningkatan pengetahuan lansia. Hasil analisis disajikan pada tabel berikut.

Skor Pengetahuan	Pretest	Posttest
Skor Terendah	5	17
Skor Tertinggi	19	24
Rata-rata Skor	13,62	21,15

Rata-rata (%)	Persentase	54,47	84,58
Besar Peningkatan (Δ)			**30,11%**

Tabel 2. Perbandingan Skor Pengetahuan Pretest Dan Posttest

Secara kuantitatif, hasil perbandingan skor pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Rata-rata skor pengetahuan lansia meningkat dari 13,62 (54,47%) pada pre-test menjadi 21,15 (84,58%) pada post-test, dengan besar peningkatan sebesar 30,11%. Peningkatan ini menjadi indikator keberhasilan program dalam meningkatkan pemahaman lansia terhadap hipertensi, faktor risiko, serta upaya pengendalian melalui penerapan Diet DASH, konsumsi buah dan sayur, pembatasan asupan garam dan lemak, serta aktivitas fisik ringan. Edukasi yang disampaikan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, dan contoh konkret terbukti efektif dalam memperbaiki pemahaman peserta. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menghasilkan luaran berupa jasa layanan kesehatan komunitas, yaitu skrining tekanan darah dan edukasi kesehatan yang dapat dimanfaatkan langsung oleh lansia. Pemahaman yang lebih baik mengenai kepatuhan minum obat dan risiko penggunaan obat tanpa pengawasan diharapkan dapat mendorong lansia untuk lebih patuh terhadap terapi dan mencegah terjadinya komplikasi jangka panjang. Dengan demikian, program ini tidak hanya berfungsi sebagai pemetaan kondisi kesehatan, tetapi juga sebagai intervensi awal yang mendorong perubahan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan Kusumawati et al. (2024) yang menyatakan bahwa kejadian hipertensi pada lansia berkaitan erat dengan pola konsumsi pangan, keanekaragaman makanan, dan tingkat stres. Penelitian Khairani et al. (2025) juga menunjukkan bahwa usia, tingkat pendidikan, dan status gizi berperan penting dalam meningkatkan risiko hipertensi, sehingga pendekatan edukasi perlu disesuaikan dengan karakteristik lansia. Temuan lain dari Kusuma et al. (2024) dan Putri et al. (2023) menegaskan bahwa pemantauan tekanan darah dan edukasi gizi di tingkat komunitas mampu meningkatkan kesadaran lansia dalam mengontrol berat badan dan tekanan darah. Selain itu, Sari et al. (2024) melaporkan bahwa edukasi berbasis komunitas yang disertai pendampingan berkelanjutan dapat mendorong perubahan perilaku lansia secara nyata.



Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan Deteksi Dini Hipertensi dan Edukasi Gizi

Deteksi Dini Hipertensi dan Edukasi Gizi. Dalam pelaksanaan kegiatan, terdapat beberapa faktor penghambat, antara lain keterbatasan fungsi penglihatan pada sebagian lansia yang menyulitkan mereka membaca materi cetak berukuran kecil. Kondisi ini diatasi dengan penjelasan lisan yang lebih intensif dan berulang. Sementara itu, faktor pendorong keberhasilan program meliputi dukungan perangkat pekon, kader kesehatan, dan antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung. Temuan penting dari kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori pra-hipertensi hingga hipertensi tahap lanjut, yang mencerminkan masih

Rendahnya kesadaran terhadap deteksi dini dan pengendalian tekanan darah.Secara keseluruhan, kegiatan deteksi dini hipertensi dan edukasi gizi memiliki potensi besar untuk dikembangkan secara berkelanjutan. Integrasi kegiatan ke dalam program rutin posyandu lansia serta pemberdayaan kader kesehatan diharapkan dapat memperluas dampak program dan memperkuat upaya pengendalian hipertensi di tingkat masyarakat.

Rendahnya kesadaran terhadap deteksi dini dan pengendalian tekanan darah.

Secara keseluruhan, kegiatan deteksi dini hipertensi dan edukasi gizi memiliki potensi besar untuk dikembangkan secara berkelanjutan. Integrasi kegiatan ke dalam program rutin posyandu lansia serta pemberdayaan kader kesehatan diharapkan dapat memperluas dampak program dan memperkuat upaya pengendalian hipertensi di tingkat masyarakat

FAKTOR PENDUKUNG DAN PENGHAMBAT

Di Dusun 3 Pekon Tulung Agung, program deteksi dini hipertensi dan edukasi gizi berjalan lancar berkat banyak faktor pendukung yang penting. Perangkat pekon, kader kesehatan, dan bidan pekon sangat membantu koordinasi, menggerakkan peserta, dan memberikan pendampingan selama kegiatan berlangsung. Antusiasme dan keterlibatan aktif para lansia juga sangat membantu, terutama selama pemeriksaan tekanan darah, sesi diskusi, dan presentasi materi edukasi. Penggunaan media pembelajaran seperti presentasi, leaflet, dan instruksi interaktif juga membantu peserta memahami informasi yang diberikan. Selain itu, program sangat relevan dengan kondisi kesehatan orang tua di daerah tersebut, sebagian besar dari mereka dengan pra-hipertensi atau hipertensi, yang mendorong peserta untuk mengikuti kegiatan dengan penuh perhatian.

Program edukasi gizi dan deteksi dini hipertensi di Dusun 3 Pekon Tulung Agung menghadapi beberapa kendala yang menghambat pelaksanaannya. Sebagian orang tua memiliki keterbatasan penglihatan, yang merupakan kendala utama. Ini menyebabkan mereka kesulitan membaca materi edukasi berukuran kecil dan membutuhkan penjelasan ulang secara lisan. Selain itu, penyampaian informasi membutuhkan waktu yang lebih lama karena perbedaan dalam latar belakang pendidikan dan tingkat pemahaman peserta. Selain itu, karena jangka waktu kegiatan yang relatif terbatas, beberapa materi tidak dapat dibahas secara menyeluruh. Dengan banyaknya peserta yang termasuk dalam kategori pra-hipertensi hingga hipertensi, kurangnya kebiasaan kontrol tekanan darah rutin dan deteksi dini di kalangan orang tua merupakan masalah tambahan. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendampingan lanjutan agar perubahan perilaku dapat berlangsung secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan penghargaan kami tujukan kepada Universitas Aisyah Pringsewu yang telah memberikan dukungan sepenuhnya dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi yang setinggi-tingginya juga kami haturkan kepada perangkat Pekon Tulung Agung, bidan pekon, serta kader kesehatan dari Dusun 3 yang telah berperan aktif dalam koordinasi, persiapan, serta pelaksanaan kegiatan. Kami pun mengucapkan terima kasih kepada semua lansia yang berpartisipasi dalam acara ini atas semangat, kerja sama, dan keterlibatan aktif mereka dalam pemeriksaan tekanan darah, pengisian kuesioner, serta sesi edukasi. Tanpa dukungan dan kontribusi dari semua pihak, kegiatan deteksi dini hipertensi dan edukasi gizi ini tidak akan dapat dilaksanakan dengan baik dan memberi manfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

World Health Organization. (2025). Hypertension. Geneva: World Health Organization.

Habsari, D.P. & Sukendra, D.M. (2025) 'Faktor risiko hipertensi dan upaya pencegahannya melalui perubahan gaya hidup', Jurnal Kesehatan Masyarakat, 20(1), pp. 45–53.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2024. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Ningsih, R. & Fauzan, A. (2023) 'Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia', Jurnal Gizi dan Kesehatan, 15(2), pp. 112–120.

Chobanian, A.V., Bakris, G.L., Black, H.R., Cushman, W.C., Green, L.A., Izzo, J.L., Jones, D.W., Materson, B.J., Oparil, S., Wright, J.T. and Roccella, E.J. (2003) The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. JAMA, 289(19), pp. 2560–2572.

Kusumawati, A. F., Abdullah, A., Khairani, M. D., & Mayesti Akhriani. (2024). Hubungan frekuensi konsumsi pangan, keanekaragaman konsumsi pangan dan tingkat stres dengan hipertensi pada lanjut usia (lansia). JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang), 19(2).

Khairani, M. D., Naila, Z. S., & Nazarudin, M. (2025). Hipertensi pada lansia 60–74 tahun: Peran usia, pendidikan, dan status gizi di Puskesmas Ambarawa. Jurnal Gizi Aisyah, 8(1), 31–42.

Kusuma, W. A., Abdullah, A., Desti Ambar Wati, & Khairani, M. D. (2024). Hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di UPTD Puskesmas Sumanda Kabupaten Tanggamus. Jurnal Gizi Aisyah, 7(2).

Putri, N. A., Ramadhan, F., & Sulastri, D. (2023). Edukasi gizi dan pemantauan tekanan darah sebagai upaya pengendalian hipertensi pada lansia berbasis komunitas. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Bidang Kesehatan, 5(2), 101–109.

Sari, R. P., Anwar, K., & Lestari, D. (2024). Edukasi hipertensi berbasis komunitas dan pendampingan berkelanjutan terhadap perubahan perilaku lansia. Jurnal Abdimas Kesehatan, 7(1), 45–5.