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(1) 2026, Page: 20165-20170

Edukasi Hipertensi dan Pemanfaatan Rebusan Serai Madu sebagai Upaya Promotif Berbasis TOGA pada Lansia di Dusun 4 Pekon Wonosari

Dimas Galih Saputra[1], Yeni Safira[2], Nabella Mutiara[2], Tata Nabila[1], Nawang Cahyaning Bakti[2], Hida Damayana[3], Desmi Trisna Sari[3], Isna Lailatul Khoiriyah[3], Ani Kristianingsih[4]
[1]Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu
[2]Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu
[3]Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu
[4]Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu
Corresponding Author: Dimas Galih Saputra, e-mail: dgalihsaputra784@gmail.com
Published: April, 2026

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya promotif dan preventif di tingkat komunitas, khususnya pada kelompok lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta mengenalkan pemanfaatan rebusan serai madu sebagai bagian dari Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Dusun 4 Pekon Wonosari.

Metode yang digunakan adalah edukasi partisipatif melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan pembagian leaflet kepada 18 orang lansia. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, pentingnya pengendalian tekanan darah, serta pemanfaatan rebusan serai madu sebagai upaya promotif berbasis potensi lokal.

Hasil kegiatan menunjukkan respon positif peserta, partisipasi aktif selama sesi diskusi, serta kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi partisipatif yang didukung media leaflet dapat meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi dan pemanfaatan TOGA sebagai upaya promotif kesehatan berbasis masyarakat.

Kata kunci : Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Tanaman Obat Keluarga, Serai Madu, Lansia

ABSTRACT

Hypertension is a public health problem that requires promotive and preventive efforts at the community level, especially among the elderly population. This community service activity aimed to improve elderly knowledge about hypertension and introduce the use of lemongrass-honey decoction as part of Family Medicinal Plants (TOGA) in Dusun 4 Pekon Wonosari.

The activity applied a participatory educational approach through counseling, interactive discussions, and leaflet distribution involving 18 elderly participants. The materials covered the definition of hypertension, risk factors, the importance of blood pressure control, and the utilization of lemongrass-honey decoction as a promotive effort based on local resources.

The results showed positive participant responses, active participation during discussion sessions, and the ability of participants to re-explain the educational materials. This activity indicates that participatory education supported by leaflet media can enhance elderly understanding of hypertension and the use of TOGA as a community-based promotive health strategy.

Keywords *: Hypertension, Health Education, Family Medicinal Plants, Lemongrass-Honey Decoction, Elderly*

© 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

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten ≥140/90 mmHg berdasarkan minimal dua kali pemeriksaan dalam keadaan istirahat (WHO, 2023). Hipertensi menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal, serta berkontribusi signifikan terhadap angka kesakitan dan kematian akibat penyakit tidak menular (Marni, 2023).

Secara global, World Health Organization (WHO, 2023) melaporkan bahwa sekitar 1,4 miliar penduduk usia 30–79 tahun mengalami hipertensi atau sekitar 33% populasi dewasa. Namun demikian, pengendalian hipertensi masih belum optimal, dimana sebagian besar penderita belum

mengetahui statusnya atau belum mencapai tekanan darah yang terkontrol. Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada usia ≥18 tahun mencapai 30,8% berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah dan 8,6% berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan. Di Provinsi Lampung, prevalensi hipertensi juga tergolong tinggi, sehingga menjadi perhatian dalam upaya promotif dan preventif di tingkat masyarakat.

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis (Cai, 2024). Terapi farmakologis terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular (Moral et al., 2023). Namun, keberhasilan pengendalian hipertensi juga sangat dipengaruhi oleh intervensi nonfarmakologis seperti perubahan pola makan rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, pengendalian berat badan, serta manajemen stres (Widda et al., 2024). Edukasi kesehatan menjadi komponen penting dalam pendekatan nonfarmakologis karena dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah.

Salah satu pendekatan nonfarmakologis berbasis masyarakat adalah pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai upaya promotif kesehatan. TOGA berperan sebagai sarana pemberdayaan masyarakat dalam menjaga kesehatan secara mandiri melalui pemanfaatan tanaman yang tersedia di lingkungan sekitar. Anggreini, Lestari, dan Pratama (2025) menyatakan bahwa optimalisasi TOGA dalam kegiatan pengabdian masyarakat mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan penyakit berbasis potensi lokal.

Salah satu jenis TOGA yang banyak ditemukan di pekarangan masyarakat adalah serai (Cymbopogon citratus). Tanaman ini mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti citral (neral dan geranial), citronellal, flavonoid, serta polifenol yang memiliki aktivitas antioksidan dan potensi vasorelaksasi (Silva et al., 2022; Hidayati & Mulyono, 2021). Aktivitas vasorelaksasi tersebut berperan dalam relaksasi pembuluh darah yang berkaitan dengan stabilitas tekanan darah.

Dalam praktik tradisional, serai sering diolah dalam bentuk rebusan dan dikombinasikan dengan madu sebagai minuman herbal. Anggraini dan Yuliana (2022) menyebutkan bahwa pemberian rebusan serai pada penderita hipertensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik selama periode pengamatan tertentu. Selain itu, madu mengandung flavonoid dan senyawa fenolik yang berperan sebagai antioksidan dan mendukung fungsi endotel vaskular (Widda et al., 2024). Meskipun demikian, pemanfaatan rebusan serai madu tetap bersifat komplementer dan tidak menggantikan terapi farmakologis dalam pengendalian hipertensi.

Berdasarkan hasil observasi awal di Dusun 4 Pekon Wonosari, ditemukan bahwa sebagian lansia memiliki riwayat hipertensi, namun pemahaman terkait faktor risiko, pencegahan, dan pentingnya pengendalian tekanan darah masih terbatas. Selain itu, tanaman serai yang tersedia di lingkungan masyarakat belum dimanfaatkan secara optimal sebagai bagian dari TOGA dalam mendukung kesehatan lansia. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya edukasi hipertensi yang terintegrasi dengan pengenalan pemanfaatan rebusan serai madu sebagai upaya promotif berbasis potensi lokal.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi serta mengenalkan pemanfaatan rebusan serai madu sebagai bagian dari Tanaman Obat Keluarga dalam mendukung upaya promotif kesehatan di Dusun 4 Pekon Wonosari.

PERMASSALAHAN MITRA

Hasil observasi awal dan diskusi yang dilakukan oleh tim KKN bersama perangkat Dusun 4, kader kesehatan, serta bidan desa menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang cukup menonjol pada kelompok lansia di Dusun 4 Pekon Wonosari. Berdasarkan pendataan terhadap 172 kepala keluarga (KK), ditemukan 18 KK yang memiliki anggota keluarga dengan riwayat hipertensi. Kondisi ini menunjukkan adanya risiko penyakit tidak menular yang memerlukan upaya promotif dan preventif secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil pra-survey dan diskusi bersama masyarakat, permasalahan mitra dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Rendahnya pengetahuan lansia mengenai hipertensi, termasuk faktor risiko, komplikasi, dan pentingnya pengendalian tekanan darah.
2. Rendahnya kesadaran masyarakat dalam menerapkan upaya promotif pengendalian hipertensi melalui pola hidup sehat.
3. Belum optimalnya pemanfaatan tanaman serai sebagai bagian dari Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dalam mendukung upaya promotif kesehatan.

Persoalan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan dalam kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta edukasi pemanfaatan rebusan serai madu sebagai upaya promotif berbasis TOGA di Dusun 4 Pekon Wonosari.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Solusi Permasalahan

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra, solusi yang ditawarkan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai hipertensi serta edukasi pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA), khususnya rebusan serai madu, sebagai upaya promotif kesehatan berbasis potensi lokal.

Adapun solusi yang dilaksanakan meliputi:

1. Memberikan edukasi mengenai hipertensi, termasuk pengertian, faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya pengendalian tekanan darah secara rutin.
2. Memberikan penyuluhan mengenai upaya promotif dan pendekatan nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi melalui pola hidup sehat.
3. Mengenalkan pemanfaatan tanaman serai sebagai bagian dari Tanaman Obat Keluarga (TOGA) serta cara pengolahan sederhana dalam bentuk rebusan serai madu sebagai minuman herbal pendukung kesehatan.
4. Membagikan media edukasi berupa leaflet sebagai sarana informasi berkelanjutan mengenai hipertensi dan pemanfaatan TOGA.

Tabel 1. Solusi Permasalahan Mitra

Permasalahan mitra	Solusi	Bentuk Kegiatan	Sasaran
Rendahnya pengetahuan lansia mengenai hipertensi	Edukasi mengenai hipertensi dan pengendalian tekanan darah	Penyuluhan dan diskusi	Lansia Dusun 4 Pekon Wonosari
Rendahnya kesadaran penerapan upaya promotif	Edukasi pola hidup sehat dan pendekatan nonfarmakologis	Ceramah dan tanya jawab	Lansia Dusun 4 Pekon Wonosari
Belum optimalnya pemanfaatan TOGA (serai)	Edukasi pemanfaatan rebusan serai madu	Penyuluhan dan diskusi	Lansia Dusun 4 Pekon Wonosari

Luaran dan Target Capaian

Target luaran yang ingin dicapai dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai hipertensi serta meningkatnya pemahaman mengenai pemanfaatan rebusan serai madu sebagai bagian dari Tanaman Obat Keluarga (TOGA).

Adapun indikator capaian kegiatan meliputi:

1. Lansia mampu menjelaskan kembali pengertian dan faktor risiko hipertensi.
2. Lansia memahami pentingnya pengendalian tekanan darah melalui pola hidup sehat.
3. Lansia mengetahui pemanfaatan rebusan serai madu sebagai minuman herbal pendukung kesehatan.
4. Meningkatnya partisipasi aktif lansia dalam kegiatan edukasi dan diskusi.

Luaran kegiatan bersifat deskriptif berdasarkan respon, keaktifan, dan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Desain Penelitian

Kegiatan ini menggunakan desain pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan edukasi

partisipatif. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai hipertensi serta pemanfaatan rebusan serai madu sebagai upaya promotif berbasis Tanaman Obat Keluarga (TOGA).

Sasaran Dan Lokasi Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Dusun 4 Pekon Wonosari pada bulan Januari 2026 dengan sasaran 18 orang lansia. Peserta merupakan lansia yang hadir dalam kegiatan edukasi dan memiliki riwayat atau faktor risiko hipertensi berdasarkan hasil pendataan awal.

Prosedur Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan perangkat dusun dan kader kesehatan serta penyusunan materi dan media leaflet mengenai hipertensi dan pemanfaatan rebusan serai madu. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan dan diskusi interaktif yang mencakup materi tentang pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pengendalian tekanan darah melalui pola hidup sehat, serta edukasi pemanfaatan tanaman serai sebagai bagian dari Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Tahap evaluasi dilakukan secara deskriptif berdasarkan partisipasi, respon, dan kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan edukasi hipertensi dan pemanfaatan rebusan serai madu sebagai upaya promotif berbasis TOGA di Dusun 4 Pekon Wonosari diikuti oleh 18 orang lansia. Seluruh rangkaian kegiatan terlaksana dengan baik, meliputi penyuluhan mengenai hipertensi serta edukasi pemanfaatan rebusan serai madu. Peserta menunjukkan respon positif yang ditandai dengan kehadiran penuh selama kegiatan berlangsung serta partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai hipertensi dan pemanfaatan TOGA serai (Cymbopogon citratus) dapat meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat dalam pengendalian tekanan darah secara mandiri. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta belum memahami bahwa pengelolaan hipertensi tidak hanya melalui obat medis, tetapi juga melalui modifikasi gaya hidup dan terapi komplementer berbasis tanaman obat



Gambar 1. Kegiatan edukasi hipertensi dan diskusi interaktif bersama lansia

Pada tahap penyuluhan, peserta mengikuti pemaparan materi mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya pengendalian tekanan darah melalui pola hidup sehat. Peserta juga memperoleh edukasi mengenai pemanfaatan tanaman serai sebagai bagian dari Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan cara pengolahan sederhana rebusan serai madu sebagai minuman herbal pendukung kesehatan.



Gambar 2. Leaflet edukasi hipertensi

Leaflet dibagikan kepada peserta sebagai media edukasi pendukung agar informasi yang diberikan dapat dipahami kembali secara mandiri di rumah. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah edukasi berlangsung, peserta mampu menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan serta memahami pemanfaatan rebusan serai madu sebagai bagian dari upaya promotif kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis partisipatif efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia terhadap isu kesehatan di tingkat komunitas.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memberikan respon positif terhadap pelaksanaan edukasi, yang ditandai dengan kehadiran penuh serta partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Pada tahap evaluasi deskriptif, sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali pengertian hipertensi, faktor risiko, pentingnya pengendalian tekanan darah, serta cara pengolahan sederhana rebusan serai madu sebagai minuman herbal pendukung kesehatan. Temuan ini mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah pemberian edukasi. Hasil tersebut sejalan dengan temuan Nurfadhila et al. (2024) yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media leaflet dalam bahasa lokal secara signifikan meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi setelah intervensi edukasi. Selain itu, Wijaya dan Yuswantina (2024) menyatakan bahwa pemberian edukasi menggunakan media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi di Puskesmas Leyangan.

Edukasi kesehatan merupakan intervensi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku individu dalam menjaga kesehatan. Penggunaan media cetak seperti leaflet dapat memperkuat pemahaman karena informasi yang disampaikan secara lisan dapat dibaca kembali secara mandiri sehingga membantu meningkatkan retensi dan pemahaman peserta. Kombinasi metode ceramah, diskusi interaktif, dan media edukasi tertulis dilaporkan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap isu kesehatan (Kusuma, 2024).

Berdasarkan hasil kegiatan dan landasan teori tersebut, dapat diasumsikan bahwa pendekatan edukasi yang disampaikan secara partisipatif dan didukung media leaflet berkontribusi dalam meningkatkan respon, partisipasi, serta pemahaman lansia mengenai hipertensi dan pemanfaatan rebusan serai madu sebagai upaya promotif berbasis TOGA di Dusun 4 Pekon Wonosari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi hipertensi dan pemanfaatan rebusan serai madu sebagai bagian dari Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Dusun 4 Pekon Wonosari terlaksana dengan baik dan memperoleh respon positif dari peserta. Kegiatan ini menunjukkan peningkatan pemahaman dan partisipasi lansia dalam mengenali faktor risiko hipertensi serta pentingnya pengendalian tekanan darah melalui pola hidup sehat. Selain itu, peserta memahami pemanfaatan rebusan serai madu sebagai upaya promotif berbasis potensi lokal dalam mendukung kesehatan secara mandiri.Sebagai saran, kegiatan edukasi kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan kader kesehatan dan perangkat dusun agar peningkatan

pengetahuan masyarakat dapat dipertahankan dan dikembangkan. Edukasi mengenai pemanfaatan TOGA juga dapat diperluas sebagai bagian dari program promotif berbasis masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat berarti sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada perangkat Dusun 4 Pekon Wonosari, kader kesehatan, serta seluruh lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

Asmarani, & Fitralena. (2019). Aromaterapi mawar terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*.

Asmawati, L., Fatmasari, D., Suwondo, A., & Widyawati, M. N. (2024). Effectiveness of rose and jasmine aromatherapy on the phase 1 labor duration in intrapartum mothers at Aisyiyah General Hospital, Kudus, Central Java. *Journal of Maternal and Child Health, 9*(1), 105–110. https://doi.org/10.26911/thejmch.2024.09.01.10

Bikmoradi, A., Roshanaei, G., Moradkhani, S., & Fatahi, A. (2022). Impact of inhalation aromatherapy with Damask rose (Rosa damascena) on stress, anxiety and hemodynamic parameters of patients undergoing coronary angiography: A single blind randomized clinical trial. *Journal of Complementary and Integrative Medicine, 19*(3), 753–761. https://doi.org/10.1515/jcim-2020-0415

Cai, J. (2024). Clinical practice guideline for the management of hypertension in China. *Chinese Medical Journal, 137*(24). https://doi.org/10.1097/CM9.0000000000003431

Dhungana, R. R., et al. (2022). Non-pharmacological interventions for hypertension management. *Journal of Hypertension Research*.

Fahrudin, Wahyuni, & Noorratri. (2020). Mekanisme kerja aromaterapi terhadap sistem saraf dan tekanan darah. *Jurnal Keperawatan*.

Jumiati, & Sugiharto. (2024). Penerapan aromaterapi mawar terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan*.

Kune, N., Yusuf, Z. K., & Djamaluddin, N. (2022). Pengaruh aromaterapi mawar terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kabila. *Jurnal Keperawatan*, 147–156.

Mahendra, Y. P., Purwono, J., & Ayubbana, S. (2021). Penerapan aromaterapi mawar terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*.

Marni. (2023). Hipertensi sebagai faktor risiko penyakit kardiovaskular. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

Mokhtari, R., et al. (2022). Therapeutic effects of Rosa damascena essential oil on physiological balance. *Journal of Herbal Medicine*.

Moral, M., et al. (2023). Antihypertensive therapy and cardiovascular risk reduction. *Journal of Cardiovascular Medicine*.

Putri, N. S., Firmanti, T. A., Agustina, A. D., & W, A. P. (2023). Penerapan slow breathing pada asuhan keperawatan pasien hipertensi dengan masalah keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif di ruang penyakit dalam RSUD Blambangan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 8*(3).

Saparudin, H., & Armiyati, Y. (2020). The combination of natural music therapy and rose aromatherapy lowers blood pressure in hypertensive patient. *Jurnal Keperawatan*.

Susilo, & Wulandari. (2020). Kandungan dan manfaat minyak esensial Rosa damascena. *Jurnal Farmasi*.

Verma, R. S., Padalia, R. C., Chauhan, A., Singh, A., & Yadav, A. K. (2020). Volatile constituents of essential oil and rose water of damask rose (Rosa damascena Mill.) cultivars from north Indian hills. *Natural Product Research, 25*(17), 1577–1584. https://doi.org/10.1080/14786419.2010.520162

Widda, N., Damayanti, E., Pardilawati, C. Y., et al. (2024). Efektivitas terapi non-farmakologi pada pasien hipertensi. *Medula, 14*(3), 613–616.

World Health Organization. (2023). *Hypertension*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension