

## EDUKASI PENANGANAN HIPERTENSI PADA KELOMPOK IBU PENGAJIAN DI KELURAHAN BENCAH LESUNG KOTA PEKANBARU

Dwi Putri Nurhaliza<sup>1</sup>, Ageng Yanti Purwita Sari<sup>2</sup>, Lestari Safitri<sup>3</sup>, Monica Juliyanti<sup>4</sup>,  
Veni Dayu Putri<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru  
e-mail: venidayu@gmsil.com

### Abstrak

Hipertensi merupakan suatu penyakit kardiovaskular yang ditandai dengan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Hipertensi perlu penanganan secara berkelanjutan karena dapat menimbulkan komplikasi seperti stroke dan jantung coroner. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada pada kelompok ibu-ibu pengajian masjid Amaliyah di kelurahan Bencah Lesung Kota Pekanbaru pada bulan Juni dan Juli 2023. Tujuan kegiatan adalah untuk pemberdayaan Masyarakat melalui peningkatan pengetahuan ibu-ibu pengajian masjid Amaliyah tentang hipertensi dan penanganannya. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan beberapa tahapan, yaitu *focus group discussion (FGD)*, sosialisasi kegiatan dan memberikan edukasi melalui metode penyuluhan dengan *pre-post test design*. Dari hasil kegiatan pengabdian diperoleh gambaran hipertensi ibu-ibu pengajian normal 31%, pra-hipertensi 25%, hipertensi tingkat 1 25%, dan hipertensi tingkat 2 19%. Dari hasil pelaksanaan kegiatan penyuluhan diperoleh data terjadi peningkatan pengetahuan ibu-ibu pengajian masjid Amaliyah dari 55% (pre-test) menjadi 85% (post-test). Kegiatan pengabdian terlaksana dengan baik, dimana peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dengan semangat.

**Kata kunci:** Hipertensi, Tekanan Darah, Pengetahuan

### Abstract

Hypertension is a cardiovascular disease characterized by systolic blood pressure  $\geq 140$  mmHg and diastolic blood pressure  $\geq 90$  mmHg. Hypertension requires continuous management as it can lead to complications such as stroke and coronary heart disease. This community engagement activity was conducted with a group of women attending the Amaliyah Mosque gathering in the Bencah Lesung district of Pekanbaru City in June and July 2023. The objective of the activity is to empower the community by increasing the knowledge of these women about hypertension and its management. The community engagement activity was carried out in several stages, including focus group discussions (FGD), the introduction of the activity, and education using a lecture method with a pre-post test design. From the results of the engagement activity, it was found that among the women attending the gathering, 31% had normal blood pressure, 25% had pre-hypertension, 25% had stage 1 hypertension, and 19% had stage 2 hypertension. The implementation of the education sessions led to an increase in knowledge among the women attending the Amaliyah Mosque gathering, from 55% in the pre-test to 85% in the post-test. The community engagement activity was conducted successfully, with participants actively participating from the beginning to the end with enthusiasm

**Keywords:** Hypertension, Blood Pressure, Knowledge

### PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu penyakit kardiovaskular paling banyak diderita oleh masyarakat. Hipertensi disebut the silent killer karena dikenal tanpa keluhan dan dapat memicu terjadinya penyakit berat pada penderitanya dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala-gejalanya seperti sakit kepala atau rasa berat di tengkuk, *mumet* (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (*tinnitus*), dan mimisan (Soleha & Qomaruddin, 2020).

Seseorang dinyatakan hipertensi jika tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Tekanan darah yang selalu tinggi dan tidak dicegah sejak dini, maka berisiko menyebabkan penyakit degeneratif seperti retinopati, penebalan dinding jantung, kerusakan ginjal, jantung koroner, pecahnya pembuluh darah, stroke, bahkan kematian mendadak (Ainurrafiq et al., 2019).

Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Kejadian hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru (2020), hipertensi masuk peringkat lima besar kasus penyakit terbanyak di Kota Pekanbaru. Berdasarkan hasil wawancara kepada Kepala PUSTU di wilayah Kelurahan Bencah Lesung kasus hipertensi sebanyak 628 orang.

Pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia. Hipertensi dapat diatasi dengan terapi farmakologi dengan pemberian obat seperti diuretik, simpatik, betablocker dan vasodilator. Monoterapi jarang bisa mengontrol tekanan darah, dan banyak pasien memerlukan lebih dari satu obat anti hipertensi, sehingga penderita hipertensi memerlukan kombinasi obat yang tepat dan yang aman dikonsumsi untuk jangka waktu lama. Hal ini dapat memicu timbulnya efek samping yang lain (Kandarini, 2017).

Terapi nonfarmakologi yang juga dikenal dengan pengobatan herbal menggunakan bahan alami yang manfaatnya tidak kalah dengan obat kimia, salah satunya adalah daun kemangi. Tanaman kemangi merupakan tanaman yang mudah dijumpai dikebun, pekarangan dan persawahan. Kebanyakan daun kemangi dikonsumsi sebagai lalapan atau digunakan untuk menghilangkan bau amis masakan. Ciri khas daun kemangi adalah memiliki bau yang wangi dan rasa yang getir (Yuwita et al., 2022); (Sari et al., 2022). Kandungan dari daun kemangi yang memiliki efek anti-hipertensi yang terutama adalah eugenol dan linaloon sebagai tambahan untuk pemeliharaan obat antihipertensi (Ratta et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh tim pengusul pada tim PKM sebelumnya skema riset tahun 2022 didapat kan hasil terjadi penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi mengenai efektivitas jelly kemangi (*ocimum basicilum*) sebagai dessert herbal antihipertensi di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru (Fitriawan et al., 2020); (Sari et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa pemberian jelly kemangi (*Ocimum Basilicum*) efektif terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik hal ini dikarenakan didalam jelly kemangi (*Ocimum Basilicum*) mengandung senyawa eugenol, magnesium serta flavonoid yang dapat memberikan efek vasodilatasi terhadap pembuluh darah yang membantu meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan kekuatan arteri.

Berdasarkan penelitian tentang kandungan daun kemangi, maka daun kemangi hadir sebagai solusi bagi penderita hipertensi dengan memodifikasi daun kemangi menjadi jelly. Inovasi dilakukan dengan modifikasi pengolahan daun kemangi dengan bahan lainnya seperti daun cincau hijau dan madu yang diolah menjadi jelly sebagai dessert herbal untuk penderita hipertensi. Penambahan madu dilakukan untuk menghilangkan rasa getir pada daun kemangi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian madu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi dan diabetes mellitus tipe II (Jafar et al., 2017).

Adanya hasil penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh tim PKM tahun 2022 skema riset, maka tim pengusul mendesiminasikan hasil inovasi yang telah didapat melalui pemberdayaan masyarakat di wilayah Kelurahan Bencah Lesung terkait dengan pemanfaatan kemangi dalam penanganan hipertensi. Tim PKM akan melakukan pengabdian masyarakat di wilayah Kelurahan Bencah Lesung dengan kegiatan antara lain memberikan edukasi tentang hipertensi dan tanaman herbal (kemangi), melakukan pelatihan pengolahan daun kemangi sebagai dessert (makanan penutup) herbal untuk penderita hipertensi dan melaksanakan budidaya tanaman toga (kemangi). Jelly kemangi antihipertensi ini diharapkan dapat menjadi sebuah solusi bagi masyarakat untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Adapun keutamaan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kelompok pengajian Mesjid Amaliyah tentang pemanfaatan daun kemangi sebagai obat antihipertensi. Jelly kemangi (*ocimum basilicum*) diharapkan dapat menjadi solusi bagi penderita hipertensi tanpa ketergantungan obat antihipertensi dengan memanfaatkan tanaman lokal yang ada di sekitar.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Juni dan Juli 2023 dengan sasaran kelompok Ibu Pengajian Mesjid Amaliyah di wilayah Kelurahan Bencah Lesung Kota Pekanbaru yang berjumlah 20 orang. Kegiatan pengabdian Masyarakat bertujuan untuk memberikan informasi dan mengedukasi Masyarakat dalam mengatasi hipertensi melalui memanfaatkan tanaman herbal. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat terdiri dari: 1) Focus Group Discussion (FGD). FGD dilakukan pada awal kegiatan antara tim pengabdian Masyarakat dengan ketua kelompok pengajian

Mesjid Amaliyah. Hal ini dilakukan untuk memberikan penjelasan lebih rinci terkait kegiatan-kegiatan yang akan dilaksanakan dan melakukan kontrak waktu untuk pelaksanaan kegiatan. 2) Sosialisasi kegiatan pengabdian Masyarakat kepada kelompok pengajian Mesjid Amaliyah. Dalam kegiatan sosialisasi ini tim memberikan penjelasan kepada ibu-ibu pengajian tentang teknis dan jadwal kegiatan yang akan dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian Masyarakat. Media yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi ini adalah power point (ppt). 3) Edukasi tentang hipertensi dan cara pencegahan hipertensi. Edukasi diberikan dengan metode penyuluhan dan dilakukan dengan metode pre-post test, dimana instrument yang digunakan yaitu kuisisioner pengetahuan tentang hipertensi dan penanganannya. Kuisisioner ini terdiri dari 10 buah pertanyaan dengan alternatif jawaban ya dan tidak. Penyuluhan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat tentang hipertensi dan cara penanganannya. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan sesi tanya jawab.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang dapat memicu penyakit lainnya jika tidak dikontrol dengan baik. Hipertensi dapat diderita akibat factor keturunan maupun akibat pola makan sehari-hari, sehingga perlu dilakukan berbagai upaya agar tidak menyebabkan komplikasi penyakit lainnya. Berbagai Upaya dapat dilakukan untuk mencegah, mengatasi dan menangani hipertensi seperti mengkonsumsi obat-obatan, mengatur pola makan yang sehat, olah raga yang teratur, pola hidup yang lebih baik serta meningkatkan pengetahuan Masyarakat tentang hipertensi itu sendiri, sehingga diharapkan dengan adanya pengetahuan yang baik tentang hipertensi Masyarakat dapat mencegah terjadinya factor resiko hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas, tim pengabdian Masyarakat melakukan beberapa kegiatan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Masyarakat tentang hipertensi.

### 1. Focus Group Discussion (FGD)

Pelaksanaan FGD melibatkan tim pengabdian masyarakat dan kelompok ibu pengajian. Dalam pelaksanaan FGD, tim menjelaskan semua rencana kegiatan yang akan dilaksanakan pada ketua kelompok pengajian. Dalam kegiatan ini juga disepakati waktu dan jadwal kegiatan, dimana kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan setiap hari Jumat sore setelah kegiatan pengajian di masjid selesai.



Gambar 1. FGD dengan Ketua Kelompok

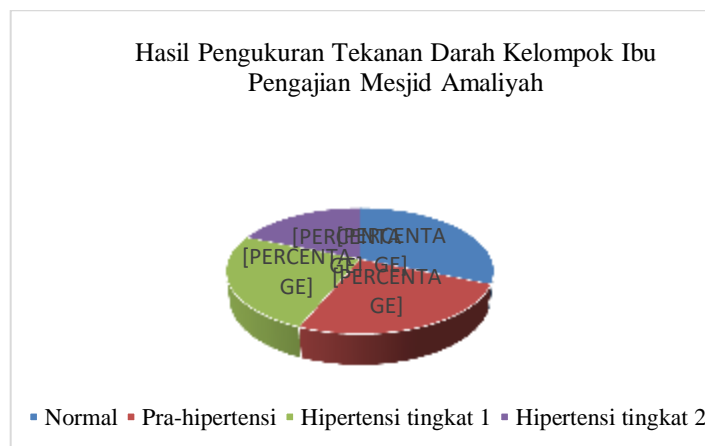
### 2. Sosialisasi Kegiatan

Sosialisasi kegiatan dirasa perlu untuk dilakukan agar kelompok ibu pengajian dapat mengikuti semua rangkaian kegiatan. Sosialisasi kegiatan terdiri dari pemaparan program dan sesi tanya jawab, dalam pelaksanaan sosialisasi 16 orang (80%) peserta pengajian mengikuti kegiatan sampai akhir, sedangkan 4 orang (20%) lagi langsung pulang. Adapun kegiatan yang disosialisasikan kepada ibu-pengajian antara lain, penyuluhan (pre-post test design), pelatihan pembuatan jelly kemangi dari daun kemangi, pendampingan, penanaman tanaman obat keluarga (toga) dan monev.



Gambar 2. Sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat pada kelompok ibu-ibu pengajian Mesjid Amaliyah

Sebelum kegiatan sosialisasi dimulai, tim melakukan pengecekan tekanan darah dan diperoleh data sebagai berikut:

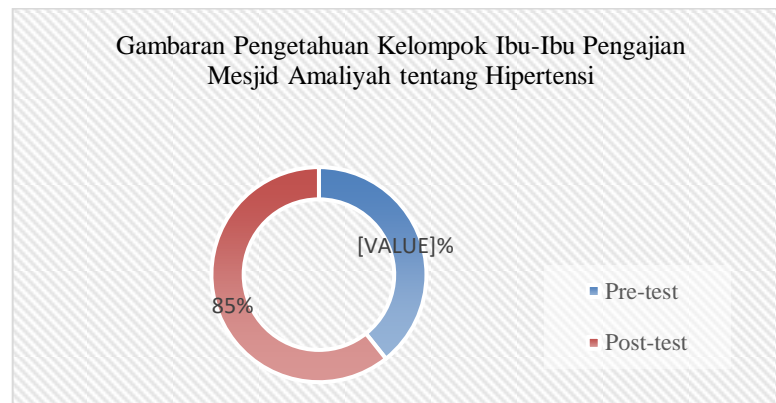


Gambar 3. Hasil pengukuran tekanan darah kelompok ibu-ibu pengajian Mesjid Amaliyah

Data pada Gambar 3 diperoleh dengan mengklasifikasikan hipertensi menurut JNC-VII 2023 (Wulandari et al., 2023), dimana hipertensi diklasifikasikan menjadi 5 yaitu: Normal (TDS<120 dan TDD<80 mmHg), pra-hipertensi (TDS120-139 dan TDD80-89 mmHg), Hipertensi tingkat 1 (TDS140-159 dan TDD 90-99 mmHg), Hipertensi tingkat 2 (TDS>160 dan TDD>100 mmHg) dan Hipertensi sistolik terisolasi (TDS>140 dan TDD<90 mmHg). Dari data diatas didapatkan hasil bahwa lebih dari separuh ibu-ibu kelompok pengajian masjid Amaliyah beresiko mengalami hipertensi, sehingga perlu diberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu pengajian Mesjid Amaliyah tentang hipertensi.

### 3. Edukasi tentang hipertensi

Sebelum diberikan edukasi, tim pengabdian Masyarakat memberikan kuisisioner kepada ibu-ibu pengajian untuk dilakukan pre-test. Pre-test diberikan dengan tujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu-ibu pengajian sebelum dilakukan penyuluhan. Setelah kuisisioner diisi dan dikumpulkan tim memberikan materi penyuluhan dengan memaparkan materi melalui ppt dan pemutaran video. Di akhir kegiatan penyuluhan dilakukan sesi tanya jawab terkait dengan materi yang telah dipaparkan (Moridu et al., 2023). Setelah itu dilakukan post-test kepada ibu-ibu kelompok pengajian masjid Amaliyah dan diperoleh hasil sebagai berikut:



Gambar 4. Gambaran pengetahuan ibu-ibu pengajian mesjid Amaliyah tentang hipertensi

Dari Gambar 4 diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu-ibu pengajian masjid Amaliyah tentang hipertensi sebelum dan setelah penyuluhan, dimana terjadi peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan penanganannya dari 55% (pre-test) menjadi 85% (post-test). Dari kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan ini diharapkan ibu-ibu pengajian Mesjid Amaliyah dapat melakukan pengontrolan tekanan darahnya dengan lebih baik, sehingga factor resiko hipertensi dapat lebih diminimalisir menjadi komplikasi penyakit lain.

Edukasi penanganan hipertensi pada kelompok ibu pengajian di Kelurahan Bencah Lesung, Kota Pekanbaru memiliki potensi untuk memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan masyarakat setempat (Nurlila & La Fua, 2020); (Alfiana et al., 2023). Pertama, perlu diperhatikan bahwa Kelurahan Bencah Lesung adalah wilayah dengan tingkat prevalensi hipertensi yang signifikan. Oleh karena itu, program edukasi ini menjadi sangat relevan karena dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu-ibu pengajian tentang pentingnya mengelola tekanan darah mereka.

Kelompok ibu pengajian dipilih sebagai target edukasi karena mereka memiliki peran yang signifikan dalam komunitas. Mereka sering berperan sebagai figur yang memberikan pengaruh dan informasi dalam lingkungan mereka. Dengan memberikan edukasi kepada kelompok ini, dapat diharapkan bahwa mereka akan menjadi agen perubahan dalam memotivasi anggota keluarga dan tetangga mereka untuk lebih peduli terhadap kesehatan jantung dan tekanan darah mereka. Selain itu, metode edukasi yang digunakan harus dipilih dengan bijak, mempertimbangkan tingkat literasi dan pemahaman kelompok ibu pengajian. Materi edukasi harus disajikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka (Asfahani, 2019). Evaluasi program secara berkala juga penting untuk memastikan bahwa tujuan edukasi tercapai dan untuk mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan.

Namun, dalam menjalankan program ini, perlu diperhatikan juga hambatan yang mungkin dihadapi, seperti keterbatasan sumber daya dan budaya. Upaya kolaboratif dengan pemangku kepentingan lokal dan dukungan dari pemerintah daerah dapat membantu mengatasi hambatan ini. Secara keseluruhan, edukasi penanganan hipertensi pada kelompok ibu pengajian di Kelurahan Bencah Lesung memiliki potensi untuk menjadi langkah penting dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat dan mengurangi angka hipertensi di wilayah tersebut.

Dalam analisis ini, kita akan merinci lebih lanjut dengan menghubungkannya dengan teori dan membandingkannya dengan penelitian terdahulu. Salah satu teori yang relevan dalam konteks ini adalah Health Belief Model. Teori ini menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap penyakit dan tindakan pencegahan (Agustina & Budiono, 2021). Dengan memberikan edukasi tentang hipertensi kepada kelompok ibu pengajian, program ini dapat meningkatkan persepsi mereka tentang tingkat risiko hipertensi dan manfaat dari tindakan pencegahan. Penelitian terdahulu yang mengikuti pendekatan serupa dalam kelompok berisiko tinggi telah menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku (misalnya, diet sehat dan olahraga) yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

Selain itu, penelitian sebelumnya tentang edukasi kesehatan di komunitas telah mengidentifikasi faktor-faktor penting yang perlu diperhitungkan dalam desain program (Abdulkadir & Akuba, 2022). Misalnya, penting untuk memahami karakteristik sosial, ekonomi, dan budaya kelompok ibu pengajian di Kelurahan Bencah Lesung. Hal ini akan memungkinkan program untuk disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi mereka, sehingga meningkatkan daya terima dan efektivitasnya. Sebagai

tambahan, menggabungkan pendekatan yang melibatkan komunitas dan kolaborasi dengan pemerintah daerah serta lembaga kesehatan setempat adalah faktor penting dalam memastikan keberlanjutan program. Penelitian terdahulu tentang keberlanjutan program edukasi kesehatan komunitas juga dapat memberikan wawasan berharga dalam hal ini.

Dalam rangka mengevaluasi keberhasilan program ini, parameter seperti perubahan tingkat tekanan darah, peningkatan pemahaman, dan perubahan perilaku kesehatan harus diukur secara sistematis. Hasil evaluasi ini dapat dibandingkan dengan temuan penelitian sebelumnya untuk mengukur dampak program secara lebih rinci.

Secara keseluruhan, program edukasi tentang penanganan hipertensi pada kelompok ibu pengajian di Kelurahan Bencah Lesung memiliki dasar teori yang kuat dan relevan. Melalui analisis terhadap penelitian sebelumnya dan implementasi yang cermat, program ini berpotensi memberikan kontribusi signifikan dalam upaya mengurangi tingkat hipertensi dan meningkatkan kesehatan masyarakat di wilayah tersebut.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada kelompok ibu-ibu pengajian masjid Amaliyah di Kelurahan Bencah Lesung Kota Pekanbaru. Beberapa kegiatan telah dilakukan diantaranya FGD, sosialisasi kegiatan dan pemberian edukasi kepada peserta pengabdian Masyarakat. Dari hasil pengukuran tekanan darah, diperoleh data bahwa lebih dari separuh peserta pengabdian Masyarakat memiliki Riwayat dan factor resiko hipertensi. Pemberian edukasi memberikan gambaran terjadinya peningkatan pengetahuan ibu-ibu pengajian tentang hipertensi dan penanganannya. Secara keseluruhan kegiatan pengabdian Masyarakat ini terlaksana secara baik, dimana semua peserta pengabdian Masyarakat mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dengan semangat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada Dirjen Belmawa Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Pendidikan Tinggi atas pendanaan yang telah diberikan melalui kegiatan Program Kreativitas Mahasiswa skema Pengabdian Masyarakat (PKM-PM). Terimakasih juga diucapkan kepada Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru yang telah memberikan dukungan secara penuh kepada tim PKM-PM dalam melaksanakan semua kegiatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir, W. S., & Akuba, J. (2022). Pemberdayaan Siswa Sekolah Dasar Dalam Pelatihan Dan Edukasi Apoteker Cilik Dalam Rangka Pencapaian Desa Peduli Kesehatan Di Kecamatan Pagimana Abstrak Pendahuluan Pelaksanaan Pembinaan Dan Pemberdayaan Program Pendidikan Kesehatan Dan Pelayanan Kesehatan. *Jurnal Sibermas ( Sinergi Pemberdayaan Masyarakat )*, 11(1).
- Agustina, A., & Budiono, I. (2021). Perilaku Pencegahan Covid-19 Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Asy'ariyyah Kalibeber Kabupaten Wonosobo. *Indonesian Journal Of Public Health And Nutrition*, 1(3), 318–329.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, M. U. (2019). Terapi Non Farmakologi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 2(3), 192–199.
- Alfiana, A., Mulatsih, L. S., Kakaly, S., Rais, R., Husnita, L., & Asfahani, A. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Mewujudkan Desa Edukasi Digital Di Era Teknologi. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 7113–7120.
- Asfahani, A. (2019). Model Pengembangan Bahan Ajar Aqidah Akhlak (Studi Kasus Kelas Reguler Dan Kelas Akselerasi Mts Negeri Ponorogo). *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 11(1), 13–36.
- Fitriawan, F., Rohmatulloh, D. M., Asfahani, A., & Ulfa, R. A. (2020). Pemberdayaan Ekonomi Pemuda Melalui Budidaya Jamur Tiram Di Dusun Sidowayah, Kecamatan Jambon, Kabupaten Ponorogo. *Amalee: Indonesian Journal Of Community Research And Engagement*, 1(1), 47–58.
- Jafar, N., Hamid, S. K., Citrakesumasari, C., Najamuddin, U., & Syam, A. (2017). Khasiat Madu Menurunkan Tekanan Darah Dan Hematologi Parameter. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(1), 27–33.
- Kandarini, Y. (2017). Tatalaksana Farmakologi Terapi Hipertensi. *Divisi Ginjal Dan Hipertensi Rsup*

- Sanglah Denpasar, 2.
- Moridu, I., Purwanti, A., Melinda, M., Sidik, R. F., & Asfahani, A. (2023). Edukasi Keberlanjutan Lingkungan Melalui Program Komunitas Hijau Untuk Menginspirasi Aksi Bersama. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 7121–7128.
- Nurlila, R. U., & La Fua, J. (2020). Jahe Peningkat Sistem Imun Tubuh Di Era Pandemi Covid- 19 Di Kelurahan Kadia Kota Kendari. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 54–61. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v1i2.12>
- Ratta, K., Rana, N. M., Rajasekaran, S. R., & Tupas, G. D. (2021). Sweet Basil Leaves As Adjunct Therapy For Stage 1 And 2 Hypertension: A Pilot Clinical Trial. *Micromedicine*, 9(1), 1–7.
- Sari, A. Y. P., Safitri, L., Nurhaliza, D. P., Ningrum, U. W., Laia, S. C., & Putri, V. D. (2022). Efektivitas Jelly Kemangi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 12(4), 989–998.
- Soleha, U., & Qomaruddin, M. B. (2020). Saltwater Fish Consumption Pattern And Incidence Of Hypertension In Adults: A Study On The Population Of Gresik Coast, Indonesia. *Journal Of Public Health Research*, 9(2), Jphr-2020.
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana, L. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Yuwita, N., Hasyim, M., & Asfahani, A. (2022). Pendampingan Budidaya Maggot Lalat Black Soldier Fly Sebagai Pengembangan Potensi Lokal Masyarakat. *Amalee: Indonesian Journal Of Community Research And Engagement*, 3(2), 393–404.