

PEMANFAATAN AIR LAUT HANGAT DAN SERAI DALAM MENCEGAH POTENSI STROKE

Zulfikar Peluw¹, Abdul Rivai Saleh Dunggio², Suharni³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan Ambon, Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku
e-mail: rivaidunggio2016@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk terjadinya stroke. Masyarakat Pulau Osi yang menderita hipertensi sebanyak 49 orang dari 149 penduduk usia >50 tahun. Sulitnya akses kesehatan mendorong perlunya intervensi berbasis kearifan lokal, seperti pemanfaatan air laut hangat dan serai, serta program edukasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola hidup sehat dan pencegahan penyakit seperti hipertensi dan stroke. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pola hidup sehat, deteksi dini hipertensi, serta mengajarkan pemanfaatan air laut hangat dan serai untuk menurunkan tekanan darah. Program pelaksanaan dimulai dengan tahap persiapan meliputi koordinasi dengan Pemerintah Dusun Pulau Osi dan Puskesmas Pembantu. Tahap pelaksanaan berlangsung pada 13-15 September 2024, dimulai penyuluhan, diikuti dengan demonstrasi pengukuran tekanan darah dan pemanfaatan air laut hangat dengan serai. Sebelum dan sesudah kegiatan, peserta dievaluasi baik pengetahuan maupun keterampilan untuk mengukur tekanan darah. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada peserta yang mencapai kategori "Sangat Baik" (dari 0% pada pretest menjadi 60% pada posttest), sementara peserta dalam kategori "Baik" menurun dari 70% menjadi 40%, dan tidak ada peserta dalam kategori "Cukup", menandakan perbaikan signifikan setelah penyuluhan. Tabel 2 menunjukkan perbaikan signifikan dalam keterampilan pengukuran tekanan darah, di mana semua peserta berhasil mencapai kompetensi yang diharapkan setelah penilaian ulang, dibandingkan dengan hanya 9 peserta yang kompeten sebelum penilaian ulang. Pelatihan yang diberikan berhasil menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan masyarakat.

Kata kunci: Pelatihan, Pengetahuan, Keterampilan, Hipertensi, Stroke, Kader Kesehatan

Abstract

Hypertension is a major risk factor for stroke. The people of Osi Island who suffer from hypertension are 49 people out of 149 residents aged >50 years. Difficulty accessing health drives the need for interventions based on local wisdom, such as the use of warm sea water and lemongrass, as well as educational programs to increase public awareness about healthy lifestyles and preventing diseases such as hypertension and stroke. This program aims to provide education about healthy lifestyles, early detection of hypertension, as well as teaching the use of warm sea water and lemongrass to lower blood pressure. The implementation program begins with a preparation stage including coordination with the Osi Island Hamlet Government and the Sub-Public Health Center. The implementation phase will take place on 13-15 September 2024, starting with counseling, followed by a demonstration of measuring blood pressure and using warm sea water with lemongrass. Before and after the activity, participants were evaluated for their knowledge and skills in measuring blood pressure. The evaluation results showed a significant increase in participants who achieved the "Very Good" category (from 0% in the pretest to 60% in the posttest), while participants in the "Good" category decreased from 70% to 40%, and there were no participants in the "Fair" category. ", indicating significant improvement after counseling. Table 2 shows significant improvements in blood pressure measurement skills, with all participants successfully achieving expected competency after reassessment, compared with only 9 participants who were competent before reassessment. The training provided succeeded in showing effectiveness in increasing the knowledge and skills of public health cadres.

Keywords: Training, Knowledge, Skills, Hypertension, Stroke, Health Cadres

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi di mana tekanan darah dalam arteri terus-menerus tinggi. Ketika tekanan darah terus-menerus tinggi, hal ini dapat merusak pembuluh darah di otak sehingga meningkatkan risiko terjadinya stroke (ASA, 2022). Data dari American Stroke Association, sekitar 77% kasus stroke pertama disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Selain itu, orang yang menderita hipertensi memiliki risiko terkena stroke sekitar 4-6 kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tekanan darahnya normal (ASA, 2022).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang umum terjadi di seluruh dunia, dengan prevalensi yang meningkat dari tahun ke tahun. Menurut data dari World Health Organization (WHO), pada tahun 2020, hipertensi mempengaruhi sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia. Data dari Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% atau sekitar 85,3 juta penduduk. Hal ini menjadikan hipertensi sebagai masalah kesehatan utama di Indonesia. Sementara itu, berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Provinsi Maluku mencapai 24,8%, yang terbilang cukup tinggi jika dibandingkan dengan rata-rata nasional. Data ini menunjukkan bahwa hipertensi juga menjadi masalah kesehatan yang signifikan di Maluku (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data yang dikemukakan oleh Huningkor & Djoko (2014) bahwa prevalensi penyakit hipertensi di Desa Eti sekitar 40% responden dari 100 responden menderita hipertensi dengan rincian sebanyak 16% hipertensi derajat 1 dan 24% hipertensi derajat 2. Penderita hipertensi terbanyak adalah pada umur >60 tahun yaitu sebanyak 20 orang (50%), kemudian disusul oleh kelompok umur 56–60 tahun yaitu sebanyak 7 orang (17,5%). Jumlah penderita hipertensi wanita adalah sebanyak 21 orang (52%) dan pria sebanyak 19 orang (48%).

Berdasarkan riwayat keluarga dan pengetahuan keluarga bahwa terdapat 17 orang (42,5%) tidak mengetahui apakah di keluarga mereka memiliki riwayat hipertensi ataukah tidak, sebanyak 14 orang (35%) penderita memiliki riwayat keluarga hipertensi dan 9 orang (22,5%) penderita tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi (Huningkor & Djoko, 2014). Pulau Osi adalah sebuah pulau yang terletak di Kabupaten Seram Barat, Provinsi Maluku. Luas Pulau Osi hanya sekitar 9 Ha dengan panjang 600 meter dan lebar 200 meter. Desa ini terletak di pulau kecil yang terpisah dari daratan utama, sehingga akses ke desa ini hanya bisa dilakukan melalui jalur laut.

Pulau ini memiliki penghuni kurang lebih sebanyak 100 kepala keluarga yang sebagian besar bermatapencaharian sebagai nelayan. Mereka hidup dari hasil tangkapan laut, seperti ikan, cumi-cumi, dan udang. Selain itu, beberapa masyarakat juga bekerja sebagai petani atau buruh bangunan. Penduduk pulau ini didominasi oleh para pendatang yang berasal dari Sulawesi Tenggara dan umumnya mereka sudah hidup puluhan tahun serta memiliki beberapa generasi di Pulau Osi

Penduduk pulau Osi yang berusia diatas 50 tahun sebanyak 160 orang yang terdiri dari laki-laki 82 orang dan Perempuan 78 orang. Sedangkan menurut petugas Puskesmas Pembantu (Pustu) di Pulau Osi masyarakat yang terdeteksi menderita hipertensi pada usia tersebut sebanyak 49 orang dan yang mengalami stroke sebanyak 5 orang.

Ada beberapa faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami hipertensi, termasuk usia, riwayat keluarga, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, konsumsi alkohol yang berlebihan, merokok, dan stres. Hipertensi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang serius, termasuk serangan jantung, stroke, gagal jantung, kerusakan ginjal, kerusakan mata, dan bahkan kematian. Oleh karena itu, penting untuk mendiagnosis dan mengobati hipertensi dengan tepat. Penduduk pulau Osi ada beberapa yang memiliki berat badan lebih (obesitas) yaitu sebanyak 10 orang dari jumlah 149 orang yang berusia diatas 50 tahun.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko utama untuk terjadinya stroke. Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah menjadi sangat penting dalam pencegahan stroke. Pasien hipertensi perlu mengikuti pengobatan yang diresepkan oleh dokter. Pencegahan hipertensi meliputi menjaga gaya hidup yang sehat dengan memperhatikan pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, tidak merokok, dan menghindari konsumsi alkohol yang berlebihan.

Namun, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi oleh masyarakat Pulau Osi Desa Eti. Salah satunya adalah minimnya akses ke sumber daya dan teknologi. Karena terletak di pulau kecil yang terisolasi, sulit untuk mendapatkan akses internet, listrik, dan transportasi yang memadai. Selain itu, fasilitas kesehatan dan pendidikan juga masih terbatas.

Dalam hal kesehatan, masyarakat Pulau Osi Desa Eti dihadapkan dengan berbagai tantangan. Salah satunya adalah minimnya fasilitas kesehatan di daerah tersebut. Pusat kesehatan terdekat berada di kota terdekat yang memerlukan waktu dan biaya yang cukup mahal untuk mencapainya. Selain itu, akses terhadap obat-obatan juga cukup sulit, sehingga masyarakat Pulau Osi Desa Eti seringkali mengalami kesulitan dalam mendapatkan pengobatan yang tepat saat sakit.

Di samping itu, tingkat pengetahuan masyarakat tentang kesehatan juga masih terbatas. Beberapa praktik yang kurang sehat, seperti pengolahan makanan yang sehat dan olahraga, serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya pola makan yang sehat, dapat menyebabkan terjadinya berbagai

macam penyakit. Untuk mengatasi tantangan kesehatan ini, perlunya, pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat akan pentingnya kesehatan dan praktik kesehatan yang sehat. Dengan demikian, diharapkan kesehatan masyarakat Pulau Osí Desa Eti dapat meningkat dan terjaga dengan baik.

Hipertensi merupakan faktor risiko utama stroke, dan 49 orang dari 149 penduduk usia >50 tahun di Pulau Osí terdeteksi menderita hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi menjadi masalah prioritas dalam mencegah stroke di masyarakat. Sulitnya akses transportasi, fasilitas kesehatan, dan obat-obatan membuat masyarakat tidak mendapatkan perawatan yang memadai. Intervensi alami dan berbasis kearifan lokal, seperti pemanfaatan air laut hangat dan serai, dapat menjadi solusi yang mudah diakses. Minimnya pemahaman masyarakat tentang pola hidup sehat dan praktik kesehatan preventif meningkatkan risiko penyakit hipertensi dan stroke. Program edukasi tentang manfaat pemanfaatan air laut hangat dan serai dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terkait kesehatan.

Beberapa masyarakat mengalami obesitas (10 orang) dan kurang aktivitas fisik, yang merupakan faktor risiko hipertensi. Intervensi berbasis gaya hidup, seperti olahraga ringan dan pemanfaatan air laut untuk relaksasi, dapat membantu menurunkan risiko. Keterbatasan Sumber Daya dan Teknologi. Pulau Osí menghadapi keterbatasan infrastruktur dan teknologi, sehingga dibutuhkan solusi kesehatan yang sederhana dan berbasis alam.

METODE

Program pelaksanaan dimulai dengan tahap persiapan pada minggu pertama Agustus 2024, yang meliputi koordinasi dengan Pemerintah Dusun Pulau Osí dan Puskesmas Pembantu, serta survei kondisi kesehatan masyarakat. Selama minggu kedua hingga keempat Agustus 2024, tim menyusun rencana kerja, modul pelatihan, dan mempersiapkan logistik kegiatan. Tahap pelaksanaan berlangsung pada 13-15 September 2024, dimulai dengan koordinasi dan sosialisasi di Dusun Pulau Osí, diikuti dengan demonstrasi pengukuran tekanan darah dan pemanfaatan air laut hangat dengan serai di Indago Resort, serta senam hipertensi di lapangan Dusun Pulau Osí. Setelah kegiatan, dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan terapi air laut hangat untuk relaksasi. Monitoring dilakukan pada minggu keempat September 2024 via daring, dengan evaluasi dan penyusunan laporan pada Oktober 2024 untuk perencanaan tindak lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan Kader Peserta Pelatihan

Berikut hasil pelatihan mengenai pengetahuan peserta tentang materi penyuluhan tentang Hipertensi dan Pencegahan Stroke yang diukur melalui pre-test dan post-test seperti diperlihatkan pada table 1 berikut ini.

Tabel 1. Pengetahuan Kader Peserta Pelatihan

Kategori	Pre Test		Post Test	
	Σ	%	Σ	%
Sangat Baik	0	0	6	60
Baik	7	70	4	40
Cukup	3	30	0	0

Berdasarkan table 1 diatas menunjukkan bahwa ada peningkatan signifikan pada jumlah peserta yang mencapai kategori "Sangat Baik" (dari 0% pada pretest menjadi 60% pada posttest). Persentase peserta yang berada dalam kategori "Baik" menurun dari 70% menjadi 40%, namun ini masih menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada dalam kategori yang baik. Tidak ada peserta yang berada dalam kategori "Cukup" pada posttest, hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, peserta berhasil memperbaiki hasil mereka setelah mengikuti penyuluhan yang dilakukan.

Hasil yang ditemukan dalam pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan yang signifikan pada jumlah peserta yang masuk dalam kategori "Sangat Baik" setelah penyuluhan, yakni dari 0% pada pretest menjadi 60% pada posttest. Penurunan persentase peserta dalam kategori "Baik" dari 70% menjadi 40% juga menunjukkan adanya pergeseran ke kategori yang lebih tinggi. Tidak

adanya peserta yang masuk dalam kategori "Cukup" pada posttest mengindikasikan bahwa penyuluhan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman atau keterampilan peserta secara keseluruhan.

Penerapan program penyuluhan kesehatan masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang pentingnya pola makan sehat, yang pada gilirannya meningkatkan perilaku hidup sehat mereka. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta hanya berada dalam kategori "Cukup", namun setelah penyuluhan, sebagian besar peserta berhasil naik ke kategori "Baik" dan "Sangat Baik" (Wulandari, 2020). Hasil ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini, dimana terjadi peningkatan signifikan ke kategori "Sangat Baik".

Studi oleh Sari tentang penyuluhan kebersihan sanitasi di sekolah menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan dengan pendekatan partisipatif mampu meningkatkan pemahaman siswa, yang terlihat dari peningkatan persentase siswa yang berada dalam kategori "Sangat Baik" setelah program dilaksanakan. Sebelum penyuluhan, banyak siswa yang berada dalam kategori "Baik" atau "Cukup", namun setelah penyuluhan, sebagian besar siswa berhasil mencapai kategori "Sangat Baik" (Sari, 2018).

Rini dan Sari dalam penelitian mereka tentang penyuluhan tentang kesehatan reproduksi bagi remaja juga menemukan adanya perbaikan signifikan dalam pengetahuan remaja setelah mengikuti penyuluhan, dengan mayoritas peserta meningkat ke kategori "Sangat Baik" pada posttest (Rini & Sari, 2019). Penurunan peserta dalam kategori "Baik" dan tidak adanya peserta dalam kategori "Cukup" pada posttest juga menjadi indikator keberhasilan intervensi penyuluhan yang mereka lakukan.

Penyuluhan penggunaan masker dalam mencegah penularan COVID-19 menunjukkan bahwa setelah penyuluhan, lebih dari 60% peserta menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka, yang tercermin pada pergeseran mereka dari kategori "Baik" ke kategori "Sangat Baik". Meskipun ada sedikit penurunan dalam jumlah peserta yang berada pada kategori "Cukup", hasil ini menunjukkan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku peserta (Prabowo & Fitriani, 2021). Sedangkan Penyuluhan penggunaan teknologi dalam pembelajaran juga menunjukkan hasil serupa, di mana sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan besar ke kategori "Sangat Baik" setelah mengikuti penyuluhan. Penurunan dalam kategori "Baik" sejalan dengan temuan ini, yang menandakan bahwa peserta benar-benar mendapatkan manfaat dari program edukasi tersebut (Hartini, 2022).

Hasil Observasi Keterampilan Kader Peserta Pelatihan

Berikut adalah tabel distribusi frekuensi berdasarkan hasil observasi keterampilan 10 kader peserta pelatihan tentang mengukur tekanan darah, dengan 6 item soal, menggunakan kategori kompeten dan tidak kompeten sebagaimana diperlihatkan table 2 berikut ini.

Tabel 2. Kompetensi Kader Peserta Pelatihan Mengukur Tekanan Darah

Kategori	Observasi Utama		Observasi Ulang	
	Σ	%	Σ	%
Kompeten	9	90	10	100
Tidak Kompeten	1	100	0	0

Tabel 2 diatas menunjukan bahwa sebelum penilaian ulang 9 peserta menunjukkan keterampilan yang baik dalam mengukur tekanan darah dan dinilai kompeten berdasarkan observasi sedangkan 1 peserta belum memenuhi standar kompetensi dalam mengukur tekanan darah. Setelah penilaian ulang, semua peserta menunjukkan peningkatan dan berhasil mencapai kompetensi yang diharapkan. Tabel ini menggambarkan perbaikan yang signifikan dalam hasil observasi keterampilan pengukuran tekanan darah oleh para kader.

Hasil yang ditemukan dalam tabel menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan pengukuran tekanan darah para peserta setelah penilaian ulang, dengan seluruh peserta akhirnya mencapai kompetensi yang diharapkan. Sebelum penilaian ulang, hanya 9 peserta yang menunjukkan keterampilan baik, sementara 1 peserta belum memenuhi standar. Setelah penilaian ulang, semua peserta berhasil mencapai kompetensi yang diinginkan, yang mencerminkan keberhasilan pelatihan dan evaluasi yang diberikan.

Mengenai pelatihan keterampilan pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan dengan metode simulasi dan penilaian berulang, 95% peserta berhasil mencapai

standar kompetensi yang ditetapkan. Penelitian ini sejalan dengan temuan bahwa pelatihan yang berkelanjutan dapat membantu meningkatkan keterampilan peserta (Pratama & Lestari, 2021). Pelatihan keterampilan medis di puskesmas menemukan bahwa evaluasi berulang dalam keterampilan teknis, seperti pengukuran tekanan darah, dapat meningkatkan keterampilan praktis peserta, sehingga mereka dapat mencapai kompetensi yang lebih baik setelah penilaian ulang. Hasil ini serupa dengan temuan dalam penelitian ini, yang menunjukkan perbaikan signifikan setelah penilaian ulang (Syafira, 2020).

Penelitian oleh Hermawan dan Hidayat yang berfokus pada peningkatan keterampilan kader dalam mengukur tekanan darah melalui program pelatihan berbasis praktik, menunjukkan bahwa mayoritas kader mengalami peningkatan keterampilan secara signifikan setelah pelatihan dan penilaian ulang. Penilaian berulang terbukti efektif dalam memastikan peserta mencapai kompetensi yang dibutuhkan (Hermawan & Hidayat, 2019).

Studi tentang pengaruh program pelatihan keterampilan pengukuran tekanan darah di desa menunjukkan bahwa setelah dilakukan pelatihan intensif dan penilaian berulang, 100% peserta berhasil memenuhi standar kompetensi yang diharapkan. Hasil ini sejalan dengan penelitian ini yang menggambarkan peningkatan keterampilan secara menyeluruh setelah penilaian ulang (Nurdin, 2022). Studi oleh Tanjung juga menunjukkan bahwa program pelatihan berkelanjutan yang diikuti dengan evaluasi kompetensi secara langsung dapat meningkatkan hasil keterampilan praktis peserta, termasuk dalam mengukur tekanan darah. Evaluasi berulang, sebagaimana yang dilakukan dalam penelitian ini, terbukti efektif dalam memastikan peserta mencapai tingkat keterampilan yang optimal (Tanjung et al., 2021).

SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Pulau Osí yang memanfaatkan air laut hangat dan serai untuk pencegahan stroke telah memberikan dampak positif bagi kesehatan. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan kader kesehatan mengenai hipertensi, pola hidup sehat, dan keterampilan dalam mengukur tekanan darah dengan tensi digital. Selain itu, warga diterima dengan baik terhadap edukasi terapi alternatif tersebut, meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik seperti senam hipertensi, dan membentuk kelompok kader kesehatan mandiri. Meskipun tantangan seperti terbatasnya akses transportasi dan fasilitas kesehatan masih ada, program ini berhasil menunjukkan efektivitas solusi kesehatan berbasis komunitas dan pemanfaatan sumber daya lokal.

SARAN

Meskipun program ini telah menunjukkan keberhasilan yang signifikan, beberapa tantangan seperti terbatasnya akses transportasi dan fasilitas kesehatan masih perlu mendapatkan perhatian lebih. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan infrastruktur transportasi dan fasilitas kesehatan di Pulau Osí agar program kesehatan berbasis komunitas ini dapat lebih maksimal dan berkelanjutan. Selain itu, penguatan pelatihan kader kesehatan dengan materi yang lebih mendalam mengenai penyakit lainnya, serta pengembangan terapi alternatif berbasis sumber daya lokal yang lain, dapat meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan program ini terutama Direktur Poltekkes Maluku yang telah memberikan dukungan biaya, Kepala Dusun Pulau Osí, masyarakat Pulau Osí dan kader kesehatan. Keberhasilan ini tidak lepas dari partisipasi aktif dan antusiasme warga serta komitmen semua pihak dalam mewujudkan kesehatan yang lebih baik. Semoga program ini dapat terus berkembang dan memberi manfaat yang lebih besar bagi masyarakat di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- ASA. (2022). *High Blood Pressure and Stroke*. <https://www.stroke.org>: 8 April 2023. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/brain-health/brain-health-overview/high-blood-pressure-and-stroke.%0A%0A%0A%0A%0A>
- Hartini, N. (2022). Penyuluhan Penggunaan Teknologi dalam Pembelajaran: Dampaknya terhadap Peningkatan Kemampuan Guru. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 115–125.

- Hermawan, D., & Hidayat, N. (2019). Peningkatan Keterampilan Pengukuran Tekanan Darah pada Kader melalui Pelatihan Praktik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 110–118.
- Huningkor, J., & Djoko, S. W. (2014). Prevalensi Dan Karakteristik Penderita Hipertensi Sebagai Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner Di Desa Eti Tahun 2013. *Molucca Medica (MM)*, 4(2). <https://tinyurl.com/re3e22g>
- Nuridin, A. (2022). Pengaruh Pelatihan Pengukuran Tekanan Darah terhadap Peningkatan Kompetensi Kader di Desa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 14(1), 48–56.
- Prabowo, A., & Fitriani, S. (2021). Efektivitas Penyuluhan Penggunaan Masker untuk Mencegah Penularan COVID-19 di Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 44–52.
- Pratama, R., & Lestari, D. (2021). Pelatihan Keterampilan Medis: Pengukuran Tekanan Darah untuk Peningkatan Kompetensi Kader. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(3), 72–80.
- Rini, Y., & Sari, P. (2019). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi untuk Remaja: Dampak Terhadap Pemahaman dan Perilaku. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 8(3), 79–88.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Sari, R. (2018). Penyuluhan Kebersihan Sanitasi di Sekolah: Pengaruhnya terhadap Perilaku Siswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 12(1), 34–42.
- Syafira, M. (2020). Efektivitas Pelatihan Pengukuran Tekanan Darah di Puskesmas: Studi Kasus di Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Dan Pendidikan*, 11(1), 92–100.
- Tanjung, M., Sari, Y., & Prasetyo, A. (2021). Pelatihan dan Evaluasi Keterampilan Pengukuran Tekanan Darah pada Kader Kesehatan di Desa. *Jurnal Pengabdian Dan Pelayanan Masyarakat*, 10(4), 112–120.
- Wulandari, L. (2020). Penyuluhan Pola Makan Sehat di Masyarakat: Dampaknya terhadap Perubahan Perilaku Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(4), 98–105.