

Optimalisasi pemberian edukasi tentang dampak hipertensi pada lansia di daerah rawan bencana banjir

Erika Dewi Noorratri¹, Wahyuni Wahyuni², Irma Mustikasari³

^{1,2,3}Universitas Aisyiyah Surakarta

Email : erika.dewi2021@gmail.com

Accepted: 24-06-2025

Review: 26-06-2025

Published: 30-06-2025

Abstrak

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di daerah rawan bencana banjir di wilayah kerja Puskesmas Purwodiningratan Surakarta, dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang dampak hipertensi pada lansia yang menderita hipertensi. Lansia yang menderita hipertensi di daerah rawan bencana banjir perlu mendapatkan pengetahuan tentang dampak yang ditimbulkan apabila hipertensi tidak ditangani, karena banjir membuat seseorang berfikir lebih dan merasakan dampak sehingga bisa menyebabkan tekanan darah seseorang naik. Kurangnya pemahaman akan dampak hipertensi bisa mengakibatkan komplikasi dari hipertensi yang berakibat lebih serius. Tujuan penyuluhan ini yaitu memberikan tambahan pengetahuan kepada lansia tentang dampak hipertensi dan mencegah timbulnya komplikasi dari hipertensi di daerah rawan bencana banjir dan meningkatkan kesadaran akan perilaku hidup sehat pada masyarakat. Metode yang digunakan yaitu pemberian penyuluhan dengan metode ceramah, pemberian materi dengan leaflet. Hasil dari kegiatan pengabdian yaitu dilihat dari hasil pre-test 14% dan post-test 93% warga paham dan mengerti dari materi yang disampaikan. Sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan tentang dampak hipertensi.

Kata kunci: Edukasi, hipertensi, lansia

Abstract

The Community service is carried out in flood-prone areas in the working area of Purwodiningratan Health Centre Surakarta, by providing health education about the impact of hypertension on the elderly who suffer from hypertension. Elderly people suffering from hypertension in flood-prone areas need to gain knowledge about the impact caused if hypertension is not treated, because flooding makes a person think more and feel the impact so that it can cause a person's blood pressure to rise. Lack of understanding of the impact of hypertension can lead to complications from hypertension which have more serious consequences. The purpose of this extension is to provide additional knowledge to the elderly about the impact of hypertension and prevent complications from hypertension in flood-prone areas and increase awareness of healthy living behaviour in the community. The method used is providing counselling using the lecture method, providing material with leaflets. The results of the service activities are seen from the results of the pre-test 14% do not understand and post-test 93% of residents understand and understand the material presented. So it can be concluded that there is an increase in knowledge about the impact of hypertension.

Keyword: education, hypertension, elderly

1. PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap berkembangnya penyakit kardiovaskular aterosklerotik, stroke, gagal jantung, serta gangguan fungsi ginjal. Kondisi ini berpotensi menyebabkan kematian dini, terutama ketika tekanan darah sistolik maupun diastolik mengalami peningkatan. Tekanan darah yang tinggi secara terus-menerus dapat menimbulkan kerusakan pada berbagai organ tubuh melalui kerusakan pembuluh darah, termasuk pada jantung, ginjal, otak, serta organ penglihatan seperti mata. (Pratiwi 2020).

Hipertensi termasuk dalam kategori penyakit kronis yang berperan signifikan dalam memicu terjadinya gangguan kardiovaskular (Figueroa et al., 2022). Penyakit kardiovaskular sendiri merupakan salah satu penyebab utama kematian secara global. Salah satu faktor risiko dominan dalam perkembangan penyakit ini adalah hipertensi, yang prevalensinya terus mengalami peningkatan dari waktu ke waktu (Adorni et al., 2024). Sebagai penyakit tidak menular, hipertensi tergolong sangat berbahaya karena sering kali tidak menunjukkan gejala spesifik, sehingga dikenal dengan istilah *silent killer*.

Hipertensi dapat dialami oleh individu dari berbagai kelompok usia. Banyak kasus tidak terdeteksi karena penderita merasa dalam kondisi sehat dan bugar, sehingga tidak menyadari adanya tekanan darah tinggi. Akibatnya, sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis secara akurat (Sari & Purwono, 2022). Seiring bertambahnya usia, risiko dan prevalensi hipertensi cenderung meningkat (Dinas Kesehatan, 2021). Di Indonesia, prevalensi hipertensi diperkirakan berada dalam kisaran 6–15%. Kondisi ini kerap tidak menimbulkan gejala atau hanya menunjukkan tanda-tanda yang sangat ringan. Meski demikian, hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada berbagai organ vital, terutama jantung (sekitar 70%), serta otak, ginjal, mata, dan organ tubuh lainnya (Susanto & Wibowo, 2022)

Perubahan gaya hidup yang dipengaruhi oleh modernisasi, urbanisasi, dan globalisasi telah berkontribusi terhadap peningkatan angka Penyakit Tidak Menular (PTM), salah satunya adalah hipertensi (Satria, Hidayati, & Ratnaningsih, 2022). Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis umumnya melibatkan penggunaan obat-obatan kimia sintesis yang dapat menimbulkan efek samping tertentu bagi tubuh. Di Indonesia, sekitar 60% penderita hipertensi menggunakan terapi farmakologis, sementara 30% memilih terapi nonfarmakologis seperti pengobatan herbal, dan sisanya 10% menjalani terapi fisik (Astutik & Mariyam, 2021). Penyakit hipertensi bisa terjadi pada warga dengan daerah di rawan bencana. Bencana merupakan suatu peristiwa yang tidak dapat diprediksi kapan terjadinya dan dapat menimbulkan korban luka maupun jiwa, serta mengakibatkan kerusakan dan kerugian. Bencana merupakan rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan/atau faktor non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda dan dampak psikologis (Danil 2021). Salahsatu bencana yaitu banjir. Banjir merupakan bencana besar di dunia. Banjir merupakan jenis bencana alam yang paling sering terjadi secara global, dengan persentase mencapai 55% dari total kejadian bencana di dunia. Di Indonesia sendiri, banjir menyumbang sekitar 38% dari seluruh peristiwa bencana yang terjadi. Sementara itu, bencana tanah longsor tercatat berkontribusi sebesar 18% dari total kejadian bencana

di dalam negeri. (Jahirin, Sunsun, and Rizki Iraki Lukman 2021). Banjir adalah salah satu bentuk bencana di Indonesia yang terjadi hampir setiap tahun. Dalam 10 tahun terakhir, bencana banjir selalu menempati posisi pertama kejadian bencana (Qodriyatun 2020). Hal ini bisa membuat penderita hipertensi semakin berpikir bagaimana agar bencana banjir tidak membuat kerugian bagi mereka. Akibat mereka memikirkan bencana banjir bisa membuat tekanan darah menjadi naik. Sehingga perlu dilakukan penyuluhan kesehatan tentang dampak hipertensi. Agar warga mampu menerapkan apa saja yang boleh dikonsumsi dan tidak agar tidak berdampak besar pada penyakit hipertensi yang dideritanya.

Ada beberapa cara untuk meningkatkan pengetahuan warga tentang dampak hipertensi yaitu salahsatunya dengan cara pemberian materi melalui ceramah. Metode ceramah memiliki sejumlah keunggulan, di antaranya memudahkan peserta dalam memahami materi yang disampaikan dan penyuluh dalam menyampaikannya. Selain itu, interaksi dua arah yang terjadi selama proses penyuluhan dapat meningkatkan pemahaman peserta terhadap informasi yang diberikan oleh peneliti. Tingkat pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh informasi yang diterima, baik secara langsung dari individu lain maupun melalui berbagai sumber, salah satunya adalah kegiatan penyuluhan kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan individu dipengaruhi oleh informasi yang diterima serta keberagaman dan jumlah sumber informasi yang diakses. (Hasanah 2019).

Puskesmas Purwodiningratan merupakan salah satu dari beberapa puskesmas yang berada di kota Surakarta letaknya berada pada tengah kota. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini di pilih di kegiatan prolanis wilayah Puskesmas Purwodiningratan. karena berdasarkan observasi dan wawancara kepada koordinator pemegang penyakit tidak menular dan beberapa peserta prolanis banyak masyarakat yang menderita hipertensi. Dari 24 lansia ada 22 lansia yang menderita hipertensi. Hal ini disebabkan karena warga jarang melakukan sebuah pemeriksaan kesehatan secara rutin, Kondisi ini menyebabkan sebagian masyarakat tidak menyadari bahwa mereka telah mengidap hipertensi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi atau untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita adalah melalui kegiatan penyuluhan kesehatan.

2. METODE

Metode kegiatan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dengan memberikan penyuluhan kesehatan dengan sasaran lansia yang menderita hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan di Pendopo Kelurahan Purwodiningratan, Kota Surakarta, pada hari Jumat, 25 April 2025, mulai pukul 08.00 WIB hingga selesai. Kegiatan ini dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

a. Tahap Awal/ Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan berkoordinasi dengan pihak terkait tentang tema yang akan diberikan saat penyuluhan. Tim berkoordinasi dengan pihak puskesmas yang menangani program penyakit tidak menular. Pada tahap ini tim beserta petugas puskesmas menentukan jumlah pasien hipertensi yang lansia yang diikutsertakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Kemudian tim menentukan tempat untuk dilaksanakannya kegiatan pengabdian. Tim pengabdian juga menyiapkan materi untuk edukasi di Pendopo Kelurahan Purwodiningratan dan menyiapkan alat untuk pengabdian. Selain itu disiapkan juga lembar pretest sebelum dilakukan edukasi.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode ceramah sebagai media utama dalam penyampaian materi, yaitu tim pengabdian salahsatu sebagai pemateri dengan menyampaikan melalui metode ceramah atau metode dua arah. Pemateri menyampaikan materi tentang dampak hipertensi pada lansia di daerah rawan bencana banjir. Pada tahap ini juga diadakan sesi diskusi atau tanya jawab bagi warga.

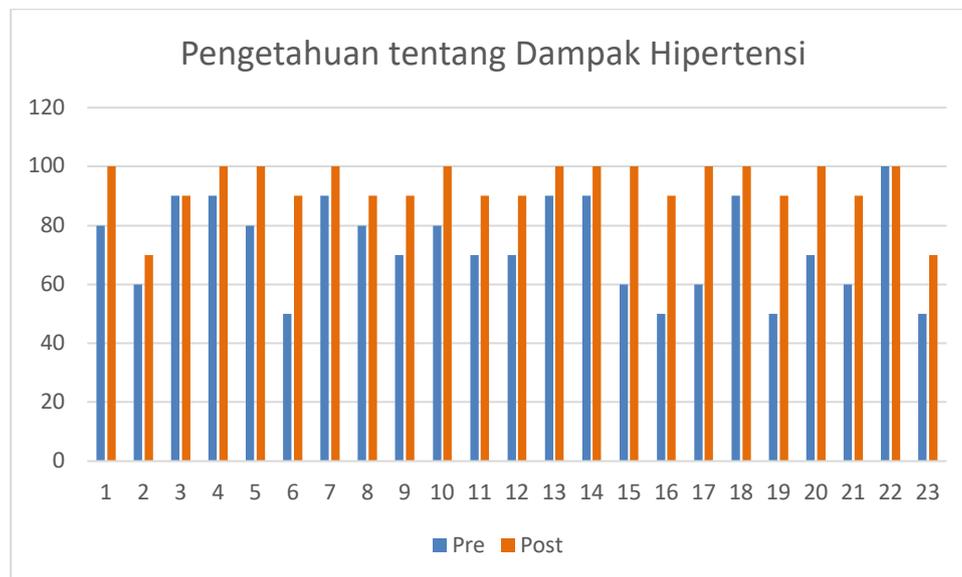
c. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan mengukur keberhasilan penyuluhan dan tingkat pemahaman warga setelah dilakukan pengabdian dengan memberikan lembar kertas post test untuk dijawab oleh warga.

3. HASIL

Hasil Evaluasi Perubahan Tingkat Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan

Tabel 1 Perbandingan Tingkat Pengetahuan Pra dan Pasca Penyuluhan Kesehatan



Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan data yang disajikan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang dampak hipertensi pada lansia sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan dari 24 warga 14% paham dan mengerti, dan yang belum mengerti sebanyak 86%. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang dampak hipertensi sebanyak 93% warga paham dan mengerti.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan tentang Dampak Hipertensi di Daerah Rawan Banjir



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab dan Diskusi dengan Warga

GEJALA HIPERTENSI

1. jantung berdebar
2. penglihatan kabur
3. sakit kepala disertai berat pada tengkuk, kadang disertai dengan muntah
4. telinga berdenging,
5. gelisah
6. Rasa sakit di dada
7. mudah lelah
8. muka memerah serta mimisan

DEFINISI

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal, jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg

PENYEBAB

1. keturunan
2. usia
3. garam
4. kolestrol
5. obesitas
6. stres
7. kurang olahraga

HIPERTENSI

Disusun Oleh :
1. Erika Dewi Nooratri, S. Kep., Ns., M. Kep
2. Dian Fatikasari, S. Kep., Ns
3. Siti Nurwahidah, S. Kep., Ns

Gambar 3. Leaflet Hipertensi halaman depan



Gambar 4. Leaflet Hipertensi halaman belakang

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pemberian penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan dampak hipertensi pada wilayah rawan banjir sebelum diberi penyuluhan banyak warga yang belum paham dan mengerti tentang dampak hipertensi. Setelah diberikan penyuluhan warga jadi paham dan mengerti tentang dampak hipertensi di wilayah rawan banjir. Hal ini menunjukkan bahwa dengan pemberian penyuluhan dan penambahan pengetahuan pada warga yang tinggal di kawasan rawan terjadinya banjir sangat bermanfaat, dikarenakan warga yang menderita hipertensi di daerah rawan banjir akan mengalami dampak yang lebih, karena memikirkan keadaannya dari akibat bencana banjir yang pernah dialami. Rasa gelisah, cemas dan khawatir akan terjadinya bencana banjir yang terulang membuat warga mengalami tekanan darah yang tidak normal bisa naik dan terjadi hipertensi. Pengalaman masyarakat yang pernah terdampak bencana sebelumnya dapat menjadi sumber pembelajaran yang berharga, sehingga mendorong munculnya sikap kehati-hatian dan memperbaiki tingkat kewaspadaan masyarakat dalam mengantisipasi bencana serupa pada waktu mendatang, salahsatunya dalam kehati-hatian dalam menyikapi sehingga tidak terjadi hipertensi (Noorratri 2021). Jika tidak ditangani hipertensi dengan tepat akan dampak hipertensi yang bisa menimbulkan gejala gejala lainnya. Sehingga perlu pengetahuan yang tepat tentang bagaimana cara mengatasi dampak hipertensi di daerah rawan banjir. Masyarakat dengan bertambahnya pengetahuan dari kegiatan penyuluhan kesehatan merupakan salahsatu cara masyarakat dapat menangani dampak hipertensi, karena meningkatnya pengetahuan. Pendidikan kesehatan salahsatunya dengan melakukan penyuluhan kesehatan. Tujuan utama dari pelaksanaan pendidikan kesehatan itu sendiri adalah untuk meningkatkan tingkat pengetahuan individu. Peningkatan pengetahuan tersebut dapat dicapai melalui penerapan metode pendidikan kesehatan yang efektif dan efisien (Suprayitna and Fatmawati 2021)

Penyuluhan kesehatan salahsatunya dengan menggunakan metode ceramah. Metode ceramah memiliki keunggulan karena memudahkan penyampaian materi kepada peserta penyuluhan serta membantu peserta dalam memahami isi penyuluhan. Interaksi dua arah yang terjalin selama proses ceramah juga berkontribusi terhadap pemahaman peserta terhadap informasi yang disampaikan. Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh informasi yang diterima, salah satunya berasal dari kegiatan penyuluhan kesehatan yang menjadi salah satu sumber informasi terpercaya (Noorratri, Sari, and Hartutik 2023).

Pendidikan kesehatan adalah salah satu bentuk intervensi yang berperan penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat dengan tujuan mengajak masyarakat untuk mengadopsi pola hidup yang lebih sehat, serta meningkatkan pengetahuan tentang bahaya hipertensi dan langkah-langkah pencegahannya (Mae 2024). Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup sehat, yang didasarkan pada tingkat kesadaran pada berbagai lapisan masyarakat, baik individu maupun kelompok, dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan (Nurhasanah, Linda Riski Sefrina, and Rini Harianti 2023). Seseorang untuk menghindari terjadinya penyakit hipertensi diperlukan sebuah upaya. Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi idealnya dimulai dari individu yang menderita kondisi tersebut, dengan didasari oleh kesadaran dan motivasi pribadi dalam menjalani pengobatan maupun terapi. Motivasi berperan sebagai kekuatan internal yang mendorong seseorang untuk melakukan perubahan perilaku yang mendukung upaya pemenuhan kebutuhan kesehatan secara optimal (Hidayat 2021).

Penderita hipertensi perlu mendapatkan pendidikan kesehatan guna meningkatkan kesadaran terhadap risiko dan bahaya yang ditimbulkan oleh penyakit tersebut. Melalui edukasi kesehatan, diharapkan masyarakat lebih memahami kondisi hipertensi yang dialaminya. Kegiatan ini dirancang dengan tujuan menyebarkan informasi terkait upaya pencegahan serta penanganan hipertensi secara tepat, sehingga dapat menghindari perburukan kondisi serta mencegah akibat komplikasi serius sebagai contoh terjadinya penyakit stroke serta penyakit jantung koroner (Rochmawati and Novitasari 2024).

Pendidikan kesehatan memiliki peranan yang sangat penting bagi responden, khususnya penderita hipertensi, guna meningkatkan pemahaman mengenai bahaya dan dampak dari penyakit tersebut serta mendorong perubahan menuju pola hidup yang lebih sehat. Edukasi mengenai gaya hidup sehat bertujuan untuk memotivasi responden dalam menerapkan pola makan rendah garam, rutin berolahraga seperti berjalan pagi atau bersepeda, serta aktif dalam kegiatan rumah tangga. Selain itu, upaya ini juga mencakup pengelolaan stres melalui tidur yang cukup dan teratur, menghindari konflik emosional, mencegah obesitas dengan mengatur asupan makanan, serta menghentikan kebiasaan merokok (Chloranyta 2022).

Kegiatan pengabdian ini merupakan salahsatu promosi kesehatan dalam rangka peningkatan pengetahuan. Salahsatunya dengan memberikan media leaflet. Sesuai dengan penelitian (Baringbing 2023) Promosi kesehatan dapat diartikan sebagai suatu upaya intervensi dengan tujuan menyediakan edukasi terhadap kelompok masyarakat supaya mampu menjalankan kebiasaan hidup sehat. Kegiatan ini meliputi penyampaian informasi mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi dan rutinitas berolahraga dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan individu. Informasi tersebut dapat disampaikan melalui banyak media, sebagai contoh leaflet, poster, dan juga bisa melalui platform media sosial. Sumber informasi mengenai kesehatan berperan penting dalam memengaruhi pertimbangan individu sebelum menerapkan perilaku hidup sehat. Kurangnya akses terhadap informasi, khususnya pada kelompok lansia, dapat menyebabkan rendahnya tingkat pengetahuan mengenai upaya pencegahan hipertensi. Semakin sering individu terpapar informasi mengenai hipertensi, maka pengetahuan mereka terkait penyakit tersebut dan aspek-aspek kesehatan lainnya cenderung akan meningkat (Hidayat et al. 2022).

5. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang telah diselenggarakan di Pendopo Kelurahan Purwodiningratan Kota Surakarta memberikan manfaat kepada warga. Hasil menunjukkan bahwa warga memperoleh tambahan pengetahuan tentang dampak hipertensi. Hasil pretest menunjukkan warga banyak yang belum tahu tentang dampak hipertensi sebesar 14% dan hasil post test menunjukkan dampak yang signifikan yaitu sebesar 93%. Meskipun program ini belum sepenuhnya memberikan dampak yang lebih luas, akan tetapi berdampak kepada warga yang menderita hipertensi untuk lebih waspada dan menerapkan hidup sehat sehari-hari.

6. SARAN

Saran yang dapat diberikan kepada puskesmas untuk melakukan pendampingan kepada masyarakat terkait dengan penyakit hipertensi agar terkontrol tidak menimbulkan komplikasi. Saran kepada masyarakat agar selalu memperhatikan kondisi dan keadaan menjaga pola makan dan diet serta menerapkan pola hidup yang sehat.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada P3M (Pusat Penelitian dan Pengabdian) Universitas Aisyiyah Surakarta atas izin yang telah diberikan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada tim pelaksana, Kepala Puskesmas Purwodiningratan, Kepala Kelurahan Purwodiningratan, serta seluruh petugas Puskesmas Purwodiningratan. Tidak lupa, penghargaan setinggi-tingginya kami berikan kepada para peserta pengabdian masyarakat dan mahasiswa yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan kegiatan ini.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Adorni, Roberta et al. 2024. "Effectiveness of a Tailored Communication Intervention to Improve Physical Activity in Hypertensive Patients: A Twelve-Month Randomized Controlled Trial." *BMC Cardiovascular Disorders* 24(1): 1–13.
- Astutik, Mila Febri, and Mariyam Mariyam. 2021. "Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat." *Ners Muda* 2(1): 54.
- Baringbing, Eva Prilelli. 2023. "Pengaruh Karakteristik Pendidikan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah." *Jurnal Surya Medika* 9(3): 124–30.
- Chloranyta, Shanty. 2022. "Pendidikan Kesehatan Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Tatalaksana Hipertensi." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* 5(6): 1880–90.
- Danil, Muhammad. 2021. "Manajemen Bencana Alam." *Universitas Dharmawangsa* (November): 7–14.
<https://proceeding.dharmawangsa.ac.id/index.php/PROSUNDHAR/article/viewFile/2/25>.
- Dinkes, Jawa Tengah. 2021. "Jawa Tengah Tahun 2021."

- Figuroa, Juan Carlos et al. 2022. "Explanatory Models of Hypertension in Guatemala: Recognizing the Perspectives of Patients, Family Members, Health Care Providers and Administrators, and National-Level Health System Stakeholders." *BMC Public Health* 22(1): 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14668-7>.
- Hasanah, Uswatun. 2019. "Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7(1): 87. <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>.
- Hidayat. 2021. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Booklet 'Manajemen Hipertensi' Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 1(April): 140–50.
- Hidayat, Cahya Tribagus et al. 2022. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Hipertensi Dengan Program Cerdik Pada Lansia Di Desa Kasiyan RW 12 Dan 13 Kabupaten Jember." *Jurnal Penelitian Ilmu Sosial dan Eksakta* 1(2): 108–15.
- Jahirin, Sunsun, and Deli Rizki Iraki Lukman. 2021. "Hubungan Pengetahuan Mitigasi Bencana Dengan Kesiapsiagaan Masyarakat Dalam Menghadapi Bencana Banjir." *Healthy Journal* 10(1): 17–22.
- Mae, Nurfadhila; Wahab Masyitah; 2024. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Leaflet The Influence of Health Education Using Regional Language Leaflets on the Level of Knowledge of Hypertension Sufferers in Lambanan Village , Mamasa." 10(November): 517–23.
- Noorratri, Erika Dewi. 2021. "Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Pucang Sawit Tentang Kesiapsiagaan Bencana Banjir Di Pucang Sawit." *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan* 12(1): 21–26.
- Noorratri, Erika Dewi, Irma Mustika Sari, and Sri Hartutik. 2023. "Optimalisasi Pemberian Penyuluhan Kesehatan Dan Demonstrasi Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Yang Baik Dan Benar Di Sd Negeri Mojorejo 2 Kabupaten Sragen." *Community Development in Health Journal* 1: 109.
- Nurhasanah, Siti, Linda Riski Sefrina, and Rini Harianti. 2023. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Hipertensi Lansia Di Posyandu Mawar VII Adiarsa Barat, Karawang Barat." *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 6(8): 1568–72.
- Pratiwi, Anggi. 2020. "Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi." *Masker Medika* 8(2): 263–67.
- Qodriyatun, Sri Nurhayati. 2020. "Bencana Banjir: Pengawasan Dan Pengendalian Pemanfaatan Ruang Berdasarkan UU Penataan Ruang Dan RUU Cipta Kerja." *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial* 11(1): 29–42.
- Rochmawati, and Novitasari. 2024. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perubahan Perilaku Kesehatan Masyarakat." *Jurnal Pendidikan Kesehatan* 11(2): 31–38.
- Sari, Rita, and Janu Purwono. 2022. "Pengaruh Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Effect of Coconut Water on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients." *Jurnal Wacana Kesehatan* 7(1): 47–54. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/wacana/article/view/397/258>.

- Satria, Ramadhan Putra, Sri Hidayati, and Ani Ratnaningsih. 2022. "Upaya Penurunan Hipertensi Lansia Dengan Penerapan Brisk Walking Exercise Pada Lansia Di Desa Balapulung Kulon Kabupaten Tegal." *Asmat Jurnal Pengabmas* 1(2): 73–80.
- Suprayitna, Marthilda, and Baiq Ruli Fatmawati. 2021. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi." *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)* 6(2): 54.
- Susanto, Slamet Edi, and Tophan Heri Wibowo. 2022. "Effectiveness of Giving Deep Relaxation To Reduce Pain In." *Jurnal Inovasi Penelitian* 3(4): 5841–46.