

## Pos Hipertensi Sebagai Upaya Pengendalian Penyakit Hipertensi di Desa Wonorejo

Rudi Fakhriyadi<sup>1</sup>, Youlanda Eka Widiono<sup>1</sup>, Yuli Sepira<sup>1</sup>, Yulisa Putri Ra'bang\*<sup>1</sup>, Meisya Maulani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

\*Penulis korespondensi: [mailto:yulisalops01@gmail.com](mailto:mailto:yulisalops01@gmail.com)

Received: 03 April 2023 / Accepted: 08 Mei 2023

### Abstract:

Hypertension is a health problem that is quite dangerous throughout the world due to the primary risk factors for hypertension, namely leading to cardiovascular disease resulting in heart attacks, heart failure, stroke and kidney disease. Therefore an intervention was carried out at the Hypertension Post in Wonorejo Village, RT 21, Satui District, Tanah Bumbu Regency with the aim that this activity could help the RT 21 community in checking blood pressure and increase knowledge about hypertension. The activity method used is the lecture method, discussion method and training. The activity instrument is a questionnaire in the form of a pre-post test and an evaluation sheet. The participants in this activity were the people of Wonorejo Village, RT 21, with 23 people. From the results of the analysis with the Wilcoxon test regarding knowledge, it is known that the sig. 0.011 < 0.05 means that there was a significant increase in knowledge before and after the intervention in the form of counseling on hypertension. As for attitude with the Wilcoxon test, the signification. 0.182 > 0.05 which means that there was no significant increase or change in attitude before and after the hypertension counseling was carried out. The conclusion of this study is that intervention activities for the community which are carried out by looking changes in the results of the pre-test to the post-test are able to added value public knowledge and understanding about hypertension, but there is no increase in people's attitudes about hypertension. Intervention activities that have been carried out can increase knowledge and reduce the risk of hypertension in residents by checking blood pressure and blood pressure in an effort to detect early hypertension.

**Keywords:** Attitude, Hypertension, Hypertension Post, Knowledge, Training; Education

### Abstrak:

Hipertensi menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang cukup membahayakan di seluruh dunia yang dikarenakan faktor risiko primer hipertensi yaitu menuju ke penyakit kardiovaskuler mengakibatkan terjadinya serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. Oleh sebab itu dilakukan intervensi Pos Hipertensi di Desa Wonorejo RT 21 Kecamatan Satui Kabupaten Tanah Bumbu dengan tujuan agar kegiatan ini dapat membantu masyarakat RT 21 dalam pengecekan tekanan darah dan menambah pengetahuan mengenai hipertensi. Metode kegiatan yang digunakan adalah metode ceramah, metode diskusi dan pelatihan. Instrumen kegiatan yaitu angket berupa *pre-post test* serta lembar evaluasi. Peserta kegiatan ini adalah masyarakat desa Wonorejo RT 21 sebanyak 23 orang. Dari hasil analisis dengan uji Wilcoxon mengenai pengetahuan, diketahui bahwa nilai sig. 0.011 < 0.05 artinya ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa penyuluhan hipertensi secara signifikan. Sedangkan mengenai sikap dengan uji Wilcoxon, dihasilkan nilai signifikan. 0.182 > 0.05 yang berarti tidak ada peningkatan atau perubahan sikap sebelum dan sesudah ketika dilakukan penyuluhan hipertensi secara signifikan. Simpulan penelitian ini yaitu kegiatan intervensi kepada masyarakat yang dilakukan dengan melihat perubahan hasil nilai *pre-test* ke *post-test* mampu mempengaruhi penambahan nilai pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, namun tidak terjadi peningkatan sikap masyarakat mengenai hipertensi. Kegiatan intervensi yang sudah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan mengurangi risiko hipertensi pada warga dengan melakukan pengecekan tekandan darah dalam upaya deteksi dini hipertensi.

**Kata kunci:** Edukasi, Hipertensi, Pelatihan, Pengetahuan; Sika, Pos Hipertens

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi (tekanan darah tinggi) berasal dari bahasa latin yaitu *hiper* artinya berlebihan dan *tension* artinya tekanan. Hipertensi merupakan suatu kondisi medis dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah secara kronis (Anggreni dkk, 2018). Hipertensi dapat meningkatkan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Menurut WHO, batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah  $\geq 160/95$  mmHg dinyatakan sebagai Hipertensi. Tekanan darah di antara normotensi dan Hipertensi disebut *borderline hypertension* (Garis Batas Hipertensi). Batasan WHO tersebut tidak membedakan usia dan jenis kelamin (Adam, 2019).

Permasalahan hipertensi bukan merupakan suatu hal baru di Indonesia karena sering terjadi di masyarakat sehingga mengakibatkan angka kesakitan cukup tinggi. Hipertensi juga menjadi permasalahan global karena angka prevalensi tiap tahun terus mengalami peningkatan (Elvira dan Anggraini, 2018). Berdasarkan hasil riskesdas 2018 diketahui bahwa prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia adalah 34,1%. Jika dibandingkan tahun 2013 dengan prevalensi hipertensi yaitu 25,8%, prevalensi kejadian hipertensi terus meningkat. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Indonesia angka prevalensi kejadian hipertensi tertinggi adalah Kalimantan Selatan sebesar 44,1% (Hariawan and Tatisina, 2020).

Hasil diagnosa komunitas yang dilaksanakan pada 45 sampel Kepala keluarga di Desa Wonorejo RT 21 didapatkan sebanyak 30 orang (22,73%) yang menderita hipertensi. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan masyarakat di Desa Wonorejo RT 21 menderita hipertensi diantaranya adalah kebiasaan hidup seperti merokok. Kebiasaan merokok tersebut berpengaruh dalam meningkatkan risiko hipertensi. Pola makan yang berlebihan dan tidak seimbang menyebabkan obesitas yang dapat menjadi faktor penyebab hipertensi baik itu orang dewasa maupun remaja. Masyarakat RT 21 semuanya beragama Hindu sehingga setiap ada kegiatan keagamaan/selamatan mereka biasanya menyajikan daging, hal tersebut membuat masyarakat rentan sekali mengalami hipertensi jika mereka tidak mengatur pola konsumsi daging berlebih.

Berdasarkan hasil dari *Indepth Interview* (Wawancara Mendalam) di Desa Wonorejo RT 21 ditemukan bahwa kurangnya penyebaran informasi atau penyuluhan hipertensi dari pihak puskesmas, jaranganya pemanfaatan fasilitas kesehatan untuk pemeriksaan kesehatan, perekonomian masyarakat yang rendah dan gaya hidup masyarakat tersebut kurang sehat merupakan faktor-faktor penyebab hipertensi di Desa Wonorejo RT 21. Dampak dari hipertensi di Desa Wonorejo RT 21 paling parah menyebabkan stroke, seorang laki-laki lansia memiliki Riwayat hipertensi yang tinggi di tambah faktor tekanan permasalahan keluarga sehingga menyebabkan stroke.

Maka perlu adanya alternatif pemecahan untuk permasalahan hipertensi di Desa Wonorejo RT 21. Salah satu pemecahan yang dapat dilakukan adalah dengan pos hipertensi. Pos hipertensi yang ingin kami laksanakan berfungsi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan tentang hipertensi secara rutin dan deteksi dini hipertensi. Tujuan dari diadakannya Pos Hipertensi ini ialah warga setempat dapat melakukan pemeriksaan kesehatan tentang hipertensi secara rutin dan deteksi dini hipertensi.

## 2. METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Wonorejo RT 21 Kecamatan Satui Kabupaten Tanah Bumbu. Dalam menentukan besaran masalah yang akan diangkat dilakukan dengan menggunakan metode *Multiple Criteria Utility Assessment* (MCUA), sehingga ditemukan permasalahan yang terjadi adalah penyakit hipertensi. Oleh karena itu, dilakukan sebuah intervensi kegiatan berupa pembentukan dan pelatihan kader pos Hipertensi, pengadaan fasilitas alat ukur, pembuatan pos hipertensi, dan edukasi mengenai hipertensi.

Kegiatan ini dimulai dari pembentukan kader pos hipertensi pada tanggal 24 Juli 2022. Dalam kegiatan ini terdapat 12 kader yang mendaftar dan terpilih menjadi kader remaja RT 21. Kemudian dilaksanakan pelatihan kader pada tanggal 25-26 Juli 2022 dengan diberikan materi terkait hipertensi serta cara menggunakan alat ukur. Selanjutnya dilakukan pengadaan fasilitas alat ukur berupa tensimeter, timbangan, microtoise dan pita LILA untuk membantu masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian lebih awal terkait hipertensi. kemudian dilakukan pembuatan pos hipertensi pada tanggal 30-31 Juli 2022 di lingkungan Pura Besar Agung Wananhitha RT 21 Desa Wonorejo yang diikuti oleh mahasiswi dan kader pos hipertensi. Selanjutnya dilaksanakan edukasi mengenai hipertensi sekaligus pembukaan pos hipertensi pada tanggal 31 Juli 2022 kepada masyarakat.

Dalam mengetahui perkembangan intervensi ini kami melakukan evaluasi jangka pendek pada kegiatan edukasi hipertensi tanggal 31 Juli 2022 berupa kuesioner pre-post test pengetahuan dan sikap. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Terdapat 5 butir pertanyaan tentang pengetahuan hipertensi dan 5 butir pertanyaan tentang sikap terhadap hipertensi. Selain itu juga dilakukan pengecekan tekanan darah setiap minggunya yang mana dari sana dilakukan pemantauan jika terdapat hipertensi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipertensi termasuk salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena faktor risiko utama penyakit ini mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (Arum, 2019). Berdasarkan data yang di dapatkan dari pengumpulan data kemudian dilanjutkan dengan wawancara mendalam dengan bidan desa dan ketua RT 21 yang dilaksanakan oleh mahasiswa pada 45 kk didapatkan 22,75% masyarakat RT 21 Desa Wonorejo mengalami hipertensi, maka dibuat kegiatan intervensi di desa wonorejo yaitu Pos Hipertensi yang bertujuan untuk mengatasi masalah-masalah kesehatan di desa Wonorejo khususnya RT 21. Kegiatan dari intervensi Pos Hipertensi dibagi menjadi pembentukan kader pos hipertensi, pelatihan kader pos hipertensi, pengadaan fasilitas alat medis, pembuatan pos hipertensi, dan edukasi mengenai hipertensi.

Pos Hipertensi yang dibantu oleh kader remaja RT 21 yang sudah di berikan pembelajaran dan pelatihan oleh mahasiswa untuk menjalankan serta membantu masyarakat RT 21 agar terus mengontrol tekanan darah, menjaga kesehatan dan menjadi contoh terhadap masyarakat. Dalam kegiatan ini peserta sangat antusias dan tertarik mendengarkan fasilitator menjelaskan materi. Peserta juga mendapatkan modul mengenai kader hipertensi sehingga peserta mampu mempelajari lebih dalam mengenai hipertensi. Alat medis yang disediakan pada pos hipertensi berupa tensimeter, *microtoise*, timbangan, dan pita LiLa. Berdasarkan ketersediaan alat tersebut masih kekurangan alat berupa tensimeter karena target ketersediaan tensimeter adalah tiga buah. Kelebihan intervensi

ini adalah adanya alat medis dapat membantu masyarakat RT 21 dalam pengukuran maupun cek tekanan darah.

Dalam kegiatan pos hipertensi selain ada pemeriksaan tekanan darah oleh kader, juga memberikan edukasi kepada masyarakat. Pada saat pembukaan pos hipertensi diawali dengan pembagian pre-test kepada masyarakat yang hadir, lalu saat pemberian materi edukasi juga membagikan *leaflet* mengenai hipertensi. Setelah memberikan edukasi kesehatan, para kader memberikan *post-test* untuk mengukur sejauh mana masyarakat mengetahui tentang hipertensi setelah diberikan pengetahuan. Pada saat dilaksanakannya edukasi, para peserta yang hadir terlihat antusias ketika diberikan materi. Hal ini terlihat dari adanya warga yang ingin menjawab pertanyaan kuis. Hasil kegiatan intervensi berupa edukasi kesehatan tentang hipertensi berhasil karena antusias masyarakat yang datang untuk berhadir dan adanya peningkatan pengetahuan dari *pre-test* dan *post-test*. Kelemahan dari intervensi ini adalah pada saat kegiatan berlangsung cuaca sangat tidak mendukung dan masyarakat banyak yang masih bekerja sehingga dari 30 masyarakat yang didapatkan mengalami hipertensi, tidak semua dapat hadir pada kegiatan ini.

Kegiatan pos hipertensi dalam jangka pendek dapat memberi perubahan bagi individu/ masyarakat dapat dilihat dari efektivitas intervensi edukasi kepada masyarakat mengenai hipertensi dapat diketahui 96.65% berkategori baik serta adanya perubahan yang baik mengenai tekanan darah masyarakat yang rutin cek kontrol di pos hipertensi.

#### 1. Evaluasi Input

Input dari penerapan kegiatan intervensi ini sebagai berikut:

- a. Tersajinya program rutin pemeriksaan tekanan darah, tinggi badan, berat badan dan pita LiLa di RT 21 Desa Wonorejo setiap seminggu sekali.
- b. Tersedianya sarana dan prasarana sebagai pendukung program Pos Hipertensi. Sarana yang tersedia berupa tensimeter, microtoise, timbangan berat badan dan Pita LILA yang dilakukan setiap seminggu sekali oleh Kader Pos Hipertensi.
- c. Antusias dan partisipasi dari masyarakat RT 21 Desa Wonorejo untuk bergabung dan mengikuti kegiatan ini.

#### 2. Evaluasi Proses

Penilaian evaluasi proses ditujukan atas seberapa jauh kegiatan yang dilaksanakan di dalam program yang telah tercapai sesuai rencana. Evaluasi proses di dikerjakan pada saat kegiatan berlangsung. Pengerjaan kegiatan dikerjakan oleh Tim Mahasiswi dari Program Studi Kesehatan Masyarakat ULM Angkatan 2020. Kegiatan intervensi yang telah dilaksanakan oleh kelompok 20 PBL adalah pelatihan kader Pos Hipertensi, pembentukan kader Pos Hipertensi, pembuatan pos hipertensi, pengadaan alat medis dan edukasi Kesehatan tentang hipertensi. Intervensi dilakukan pada tanggal 24 Juli 2022 adalah Pembentukan kader, tanggal 25-26 Juli 2022 untuk kegiatan pelatihan kader Pos Hipertensi RT 21, pada tanggal 30 Juli 2022 dilakukan pembuatan pos hipertensi dan pengadaan fasilitas alat Kesehatan, selanjutnya pada tanggal 31 Juli dilakukan Edukasi Kesehatan tentang hipertensi kepada masyarakat RT 21.

Kegiatan intervensi dilaksanakan di Pendopo disamping pura besar. Jumlah remaja di RT 21 yang menjadi kader sebanyak 12 orang dan jumlah masyarakat yang hadir di pembukaan pos hipertensi sebanyak 23 orang. Pada pelaksanaan intervensi warga cukup antusias dan kooperatif selama pelaksanaan kegiatan. Seluruh mahasiswa berperan aktif dan dibantu oleh kader Pos Hipertensi RT 21 selama kegiatan intervensi sehingga dapat mempermudah jalannya kegiatan pos hipertensi dan edukasi Kesehatan tentang hipertensi. Berikut tabel karakteristik masyarakat yang hadir pada kegiatan pembukaan pos hipertensi dan edukasi Kesehatan tentang hipertensi.

**Tabel 1** Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Jumlah (orang)	%
<b>1. Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	6	26
	Perempuan	17	74
	<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>100</b>
<b>2. Usia</b>	Masa remaja akhir (17-25 tahun)	4	17
	Masa dewasa awal (26-35 tahun)	3	13
	Masa dewasa akhir (36-45 tahun)	9	39
	Masa lansia awal (46-55 tahun)	3	13
	Masa lansia akhir (56-65 tahun)	2	9
	Manula (>65 tahun)	2	9
	<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>100</b>
<b>3. Pekerjaan</b>	Swasta	2	9
	Petani	2	9
	Wirausaha	1	4
	Buruh	2	9
	Ibu Rumah Tangga	9	39
	Tidak Bekerja	7	30
	<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

Sumber: Hasil Intervensi Mahasiswa PSKM FK ULM Tahun 2022

Dilaksanakan evaluasi jangka pendek dari kegiatan intervensi yaitu dengan pemberian kuesioner melalui *pre-post test* berupa pengetahuan dan sikap. Tujuan dari pemberian kuesioner untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi yang telah di paparkan sebelumnya.

#### A. Pengetahuan

Efektivitas intervensi edukasi kepada masyarakat mengenai hipertensi dapat diketahui karena tim menganalisis hasil nilai dari sebelum penyuluhan kemudian sesudah penyuluhan melalui uji Wilcoxon

**Tabel 3** Uji Wilcoxon Hasil Kuesioner Bagian Pengetahuan

	<i>Post-test – pre-test</i> pengetahuan
Z	-2.530 <sup>b</sup>
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.011

Hasil Evaluasi Mahasiswa PSKM FK ULM Tahun 2022

Pada tabel uji Wilcoxon terhadap pengetahuan, menyatakan nilai sig.  $0.011 < 0.05$  yang berarti  $H_0$  ditolak, yang berarti peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan hipertensi sebagai kegiatan intervensi secara signifikan. Jika dilihat berdasarkan distribusi frekuensi sebelum dan sesudah, maka dapat disajikan sebagai berikut.

#### B. Sikap

Berikut merupakan tabel uji Wilcoxon untuk menilai adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa penyuluhan.

**Tabel 5** Uji Wilcoxon Hasil Kuesioner Bagian Sikap

---

*Post-test – pre-test sikap*

---

Z	-1.336 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.182

---

*Hasil Evaluasi Mahasiswa PSKM FK ULM Tahun 2022*

Berdasarkan pada tabel uji Wilcoxon terhadap sikap, diketahui bahwa nilai sig.  $0.182 > 0.05$  yang berarti  $H_0$  diterima, artinya tidak ada peningkatan atau perubahan sikap sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan intervensi secara signifikan yang berupa penyuluhan hipertensi. Sikap diakibatkan dari berbagai segi faktor antara lain pengalaman diri, pengaruh orang lain yang dipikir penting, akibat dari kebudayaan, media masa, lembaga pendidikan dan lembaga agama, pengaruh faktor emosional. Sikap manusia bisa berganti karena mendapatkan tambahan pengetahuan mengenai hal tertentu. Sikap timbul dari bermacam penilaian yaitu kondisi, dan kecenderungan perilaku. Sikap juga bisa berganti dari pengalaman yang membutuhkan waktu sehingga sikap pada masyarakat RT 21 mengenai hipertensi belum mengalami peningkatan karena masyarakat membutuhkan waktu untuk merubah sikap tersebut (Ramadhanti, Adespin and Julianti, 2019).

Pada kegiatan pos hipertensi lanjutan yang dilaksanakan Minggu, 5 Agustus 2022, beberapa warga yang sebelumnya hadir di pengukuran tekanan darah pertama tidak dapat hadir pada pengukuran tekanan darah kedua. Hal ini menjadi kendala yang ditemui ketika kegiatan karena banyaknya warga yang sibuk dan belum pulang bekerja sehingga tidak dapat mengunjungi pos hipertensi. Tensimeter yang ada hanya satu, sedangkan warga yang melakukan cek tekanan darah di pos hipertensi harus bergantian sehingga membutuhkan waktu yang lebih lama. Kegiatan pos hipertensi ini dievaluasi dengan cara melihat seberapa banyak warga yang mulai sadar untuk mengukur tekanan darahnya.

### 3. Evaluasi Output

Evaluasi terhadap output pengerjannya sesudah kegiatan telah dikerjakan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui output dan dampak dari intervensi apakah sudah sesuai dengan capaian yang ditetapkan sebelumnya. Adapun output dari pengerjaan intervensi ini ialah agar masyarakat dapat mengetahui dan memahami permasalahan mengenai hipertensi, selain itu masyarakat dapat merubah pola makan untuk mencegah hipertensi di RT 21 Desa Wonorejo. Diharapkan nantinya dapat membentuk kebiasaan yang baru untuk warga dan nantinya dapat menurunkan angka hipertensi di RT 21 Desa Wonorejo.

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil kegiatan intervensi berupa edukasi kesehatan tentang hipertensi dikatakan berhasil karena semangat penduduk yang datang dan terdapat peningkatan pengetahuan yang didapat dari *pre-post test* melalui uji statistika dari uji Wilcoxon terhadap pengetahuan, yang dihasilkan nilai sig.  $0.011 < 0.05$  yang berarti ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi secara signifikan. Namun dari hasil tabel uji Wilcoxon mengenai sikap, dihasilkan bahwa nilai sig.  $0.182 > 0.05$  yang berarti tidak ada peningkatan atau perubahan sikap sebelum dan sesudah dilakukan intervensi secara signifikan. Sikap dapat berubah dari pengalaman yang membutuhkan waktu sehingga sikap pada masyarakat RT 21 mengenai hipertensi belum mengalami peningkatan karena masyarakat membutuhkan waktu untuk merubah sikap tersebut. Kegiatan intervensi yang sudah dilakukan ini dapat meningkatkan

pengetahuan dan mengurangi risiko hipertensi pada warga dengan melakukan pengecekan tekandan darah dalam upaya deteksi dini hipertensi.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menuturkan terima kasih untuk dosen pembimbing karena beliau sudah menyerahkan waktunya untuk melakukan bimbingan pada saat proses penyusunan artikel ini. Tidak lupa juga menuturkan terima kasih untuk Camat Kecamatan Satui, Kepala Desa Wonorejo beserta staf, Ketua RT 21, seluruh Warga Desa Wonorejo RT 21, para Kader Pos Hipertensi RT 21 dan seluruh rekan yang bekerja sama dalam proses pembuatan artikel ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adam L. (2019). Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Health and Sport Journal* 1(2):82-9.
- Anggreni D, Erfiani M, & Ferilia A. (2018). Hipertensi dalam kehamilan. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada penduduk usia produktif (15-64 tahun). *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 3(3), 345-356.
- Elvira M & Anggraini N (2019) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi', *Jurnal Akademika Baiturrahim* 8(1), pp. 78-89.
- Hariawan, H. & Tatisina, C.M. (2020) 'Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2):75-79