

PEMBERDAYAAN KADER DALAM PENGELOLAAN HIPERTENSI LANSIA DI DESA KUTAMPI KECAMATAN NUSA PENIDA KABUPATEN KLUNGKUNG

I Putu Suiraoaka^{1)*}, Ni Wayan Suarniti²⁾, I Made Bulda Mahayana³⁾, Ida Bagus Oka Suyasa⁴⁾,
Ni Nyoman Dewi Supariani⁵⁾, Listina Ade Widya Ningtyas⁶⁾, I Ketut Labir⁷⁾

Poltekkes Kemenkes Denpasar

¹⁾suiraoaka@gmail.com, ²⁾yansu_bidan@yahoo.com, ³⁾bulda31@yahoo.com,
⁴⁾nugusoka@yahoo.co.id, ⁵⁾dewisupariani66@gmail.com, ⁶⁾ade.widya23@gmail.com,
⁷⁾labirketut@yahoo.co.id

Histori artikel

Received:
05 Januari 2025

Accepted:
29 September 2025

Published:
30 November 2025

Abstrak

Desa Kutampi di Kecamatan Nusa Penida menghadapi permasalahan tingginya angka hipertensi pada kelompok lanjut usia, di mana data menunjukkan bahwa dari 112 responden lansia, 45,5% mengalami hipertensi dan hanya 6,3% yang rutin menghadiri Posyandu Lansia. Mitra dalam kegiatan ini adalah kader kesehatan Desa Kutampi dan Posyandu Lansia. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberdayakan kader dalam pengelolaan hipertensi, meningkatkan pengetahuan lansia melalui edukasi mengenai lingkungan sehat, makanan bergizi, pemeliharaan kesehatan gigi, dan akupresur mandiri, serta memberikan layanan pemeriksaan tekanan darah dan akupresur di Posyandu Lansia. Metode kegiatan meliputi pemberdayaan masyarakat, edukasi kesehatan, dan pelayanan kesehatan preventif. Program ini dilaksanakan pada Juni–November 2024 dengan mengukur keberhasilan melalui tingkat kehadiran dan peningkatan pengetahuan lansia. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi aktif dari 30 kader dalam temu kader, pelaksanaan edukasi dan layanan kesehatan berjalan lancar, serta dukungan positif dari Perbekel Desa Kutampi dan Kepala Puskesmas Nusa Penida I. Peningkatan pengetahuan lansia terjadi setelah edukasi, sehingga kegiatan ini dapat disimpulkan mampu memperkuat kapasitas kader dan meningkatkan kesadaran lansia terhadap pengelolaan hipertensi.

Kata Kunci: Akupresur mandiri, Edukasi kesehatan, Hipertensi, Kader kesehatan, Lanjut usia

* Corresponding author: I Putu Suiraoaka (suiraoaka@gmail.com)

Abstract. Kutampi Village in Nusa Penida District faces a significant issue regarding the high prevalence of hypertension among older adults, where data show that out of 112 elderly respondents, 45.5% suffer from hypertension and only 6.3% regularly attend the Elderly Posyandu. The partners in this program were village health cadres and the Elderly Posyandu. This community service activity aimed to empower cadres in hypertension management, increase elderly knowledge through education on healthy environments, nutritious food, dental health maintenance, and self-acupressure, as well as provide blood pressure checks and acupressure services at the Elderly Posyandu. The methods used included community empowerment, health education, and preventive health services. The program was implemented from June to November 2024, with success indicators measured through attendance rates and improvements in elderly knowledge. The results showed active participation from 30 cadres during training sessions, successful implementation of educational and health service activities, and strong support from the Village Head of Kutampi and the Head of Puskesmas Nusa Penida I. An increase in elderly knowledge was observed after the educational sessions, indicating that this program effectively strengthened cadre capacity and improved elderly awareness regarding hypertension management.

Keywords: Community health workers, Elderly, Health education, Hypertension, Self-acupressure

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang dominan di Indonesia dan tercatat sebagai penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan tuberkulosis, dengan kontribusi sebesar 6,9% dari seluruh penyebab kematian nasional (Iswahyuni, 2017; Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2019). Kondisi ini juga terlihat pada tingkat provinsi, di mana Profil Kesehatan Provinsi Bali tahun 2018 menyebutkan bahwa hipertensi menempati urutan ketiga dari sepuluh besar penyakit terbanyak. Kabupaten Klungkung menempati posisi ketiga tertinggi dengan prevalensi 65,8%, bahkan tercatat sebagai penyakit dengan angka kasus tertinggi yaitu 16.584 kasus (Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung, 2018; Aryatika dkk., 2021). Pada kelompok lanjut usia, hipertensi yang tidak tertangani secara tepat dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan infark miokard, sehingga intervensi dini menjadi sangat penting.

Tren peningkatan kasus hipertensi di Kabupaten Klungkung juga didukung oleh data Profil Kesehatan tahun 2022 yang menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada usia ≥ 15 tahun lebih tinggi pada perempuan (50,38%) dibandingkan laki-laki (49,62%) (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2023; Riskesdas, 2018). Selain itu, laporan Profil Kesehatan Kabupaten Klungkung 2022 menegaskan bahwa hipertensi merupakan penyakit terbanyak kedua dengan 8.651 kasus. Meskipun demikian, capaian pelayanan kesehatan untuk penderita hipertensi telah mencapai 100%, menunjukkan bahwa fasilitas kesehatan telah aktif memberikan layanan, namun tidak otomatis menjamin terjadinya perubahan perilaku masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi (Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung, 2022; Kemenkes RI, 2021).

Desa Kutampi sebagai lokasi kegiatan pengabdian memiliki karakteristik sosial yang beragam, terdiri atas 3 desa adat, 11 banjar adat, dan 6 dusun dengan total jumlah penduduk 3.635 jiwa (Desa Kutampi, 2018; BPS Klungkung, 2023). Latar belakang pendidikan masyarakat yang didominasi oleh lulusan SMA/Sederajat menunjukkan bahwa kemampuan literasi

kesehatan perlu terus diperkuat, terutama pada isu-isu kesehatan kronis seperti hipertensi. Kondisi sosial budaya tersebut menjadi faktor penting dalam menentukan efektivitas program pemberdayaan kader dan edukasi kesehatan, mengingat kader kesehatan di tingkat desa berperan besar dalam memfasilitasi perubahan perilaku masyarakat (Kemenkes RI, 2020; Wati dkk., 2022).

Hasil pendataan mahasiswa KKN IPE tahun 2024 memperlihatkan bahwa dari 200 keluarga yang diwawancarai, terdapat 14,5% anggota keluarga yang mengalami hipertensi dan sejumlah perilaku berisiko seperti merokok (43%), konsumsi alkohol (9,5%), rendahnya konsumsi sayur (7%), serta prevalensi obesitas sebesar 14% (KKN IPE, 2024; Riskesdas, 2018). Data pada kelompok lansia juga menunjukkan bahwa 45,5% lansia mengalami hipertensi, namun hanya 6,3% yang rutin hadir ke Posyandu Lansia, yang saat ini menyediakan layanan senam, penyuluhan, dan pemeriksaan sederhana. Minimnya partisipasi lansia dan kurangnya variasi layanan menjadi tantangan penting dalam pengendalian hipertensi di tingkat desa (Kemenkes RI, 2021; Puskesmas Nusa Penida I, 2023).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada peningkatan kapasitas kader dan peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi melalui edukasi, pemeriksaan tekanan darah, serta pelatihan akupresur mandiri. Tujuan kegiatan adalah: (1) memberdayakan kader dalam pengelolaan hipertensi lansia; (2) memberikan edukasi tentang gaya hidup sehat, pola makan bergizi, perawatan kesehatan dasar, dan akupresur mandiri; serta (3) memberikan layanan pemeriksaan tekanan darah dan akupresur bagi lansia di Desa Kutampi. Dengan memperkuat kapasitas kader dan meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, diharapkan terjadi peningkatan partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu serta pengendalian hipertensi yang lebih optimal.

METODE PELAKSANAAN

Mitra dalam kegiatan ini adalah Pemerintah Desa Kutampi, Kader Posyandu Lansia, dan Lansia di Desa Kutampi, Kecamatan Nusa Penida, Kabupaten Klungkung. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan pada bulan Juli hingga November 2024, bertempat di Desa Kutampi dan posyandu lansia yang tersebar di setiap dusun. Sasaran kegiatan mencakup kader posyandu lansia sebagai mitra utama serta lansia sebagai penerima manfaat langsung.

Metode kegiatan menggunakan pendekatan pemberdayaan kader posyandu dengan memperkuat fungsi Posyandu Lansia sebagai ruang layanan yang menyenangkan dan edukatif. Pendekatan ini dilakukan melalui penguatan pengetahuan dan keterampilan kader dalam memberikan layanan dasar kesehatan lansia serta menyebarkan edukasi kesehatan

melalui media booklet. Bentuk kegiatan yang diberikan meliputi pemeriksaan kesehatan, senam lansia, pelatihan akupresur mandiri, pengenalan diet hipertensi, serta edukasi menggunakan booklet “Mengetahui dan Mencegah Hipertensi”.

Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Menyusun buku panduan Posyandu Lansia berbasis kondisi lokal, mencakup pemeriksaan kesehatan, senam lansia, akupresur mandiri, dan diet hipertensi.
2. Menyusun booklet edukasi “Mengetahui dan Mencegah Hipertensi”.
3. Melakukan penjajakan lokasi pelaksanaan kegiatan.
4. Mengurus perizinan resmi di tingkat Kabupaten Klungkung dan Desa Kutampi.
5. Melakukan advokasi kepada Kepala Desa Kutampi terkait pemberdayaan kader dan keluarga dalam pencegahan hipertensi melalui edukasi dan booklet.
6. Melakukan koordinasi jadwal pelaksanaan pengabdian bersama penanggung jawab program lansia di Puskesmas.
7. Melaksanakan kegiatan pengabdian, baik secara terpusat bagi kader maupun tersebar di posyandu-posyandu lansia bagi keluarga, melalui tahapan:
 - 1) Pembukaan: menanyakan kesiapan peserta dan menjelaskan alur kegiatan.
 - 2) Inti kegiatan: penyampaian materi sesuai agenda, praktik akupresur, edukasi diet, dan sesi tanya jawab.
 - 3) Penutup: diskusi, penguatan materi, evaluasi, dan penutupan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat di Desa Kutampi berlangsung sesuai tahapan yang telah direncanakan. Kegiatan diawali dengan pengkondisian dan pengurusan izin di Mal Pelayanan Publik Kabupaten Klungkung pada 15 Mei 2024, dan izin resmi diterbitkan pada 22 Mei 2024. Setelah itu dilakukan penjajagan ke Puskesmas Nusa Penida I dan Kantor Desa Kutampi. Kedua mitra memberikan dukungan penuh karena tingginya angka hipertensi di Desa Kutampi dan rendahnya tingkat kehadiran lansia pada Posyandu.

Koordinasi pelaksanaan kegiatan dilakukan pada 2 Agustus 2024 bersama perangkat desa, ketua kelompok lansia, dan pihak yang terlibat dalam penyelenggaraan posyandu. Pertemuan ini menghasilkan kesepakatan mengenai tempat, peralatan, alur kegiatan, serta komitmen bersama untuk mendukung seluruh rangkaian pengabdian.

Kegiatan Temu Kader dilaksanakan pada 11 Agustus 2024 di PAUD Desa Kutampi dan dihadiri oleh 30 kader dari enam posyandu. Para kader menerima materi mengenai konsep Posyandu, peran Posyandu Lansia dalam Posyandu Siklus Hidup ILP, serta edukasi

pengecahan dan pengelolaan hipertensi pada lansia. Kehadiran kader yang bervariasi dari setiap banjar dipengaruhi oleh kesibukan masing-masing, namun seluruh posyandu tetap terwakili. Temu kader ini menjadi dasar penguatan peran kader sebagai pelaksana utama pelayanan posyandu di wilayahnya.

Tabel 1. Sebaran Kader dan Pengelola berdasarkan asal Posyandu di Desa Kutampi, Kecamatan Nusa Penida

| No | Posyandu | Kader yang Hadir | |
|-------|-----------------|------------------|--------|
| | | n | % |
| 1 | Br. Bayuh | 8 | 26,67 |
| 2 | Br. Ponjok | 4 | 13,33 |
| 3 | Br. Jurangaya | 6 | 20,00 |
| 4 | Br. Gelagah | 4 | 13,33 |
| 5 | Br. Jurangpahit | 6 | 20,00 |
| 6 | Pulagan | 2 | 6,67 |
| Total | | 30 | 100,00 |

Pelaksanaan Posyandu Lansia dilakukan pada 12 Agustus 2024 di Balai Banjar Bayuh dan dihadiri sekitar 70 lansia. Kegiatan ini melibatkan dosen dan mahasiswa dari berbagai jurusan melalui pendekatan Interprofessional Collaboration (IPC) dan Interprofessional Education (IPE). Pemerintah desa, Puskesmas Nusa Penida I, PLKB Desa Kutampi, dan mahasiswa KKN Universitas Udayana turut mendukung kegiatan ini. Dalam sambutannya, Kepala Puskesmas menekankan tingginya prevalensi hipertensi di Desa Kutampi dan pentingnya edukasi berkelanjutan. Perbekel Desa Kutampi juga menyatakan komitmen mengalokasikan anggaran untuk kegiatan lansia pada tahun 2025.

Setelah pembukaan, tim pengabdian menyerahkan alat dan bahan kontak untuk mendukung keberlanjutan kegiatan Posyandu Lansia, yang kemudian dilanjutkan dengan pelayanan kesehatan. Layanan yang diberikan meliputi pemeriksaan tekanan darah, edukasi lingkungan aman bagi lansia, edukasi gizi, edukasi akupresur mandiri beserta demonstrasi, serta layanan akupresur oleh tim pengabdian dan mahasiswa.

Edukasi bagi lansia menghasilkan peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan. Sebelum edukasi, sebagian besar lansia memiliki pengetahuan rendah mengenai hipertensi, risiko lingkungan, pengaturan makanan, serta manfaat akupresur. Setelah mengikuti edukasi, lansia menunjukkan pemahaman lebih baik mengenai penyebab dan pencegahan hipertensi, mengenali risiko lingkungan yang dapat membahayakan, memahami makanan sehat yang dianjurkan, serta mampu mencoba melakukan akupresur mandiri. Hasil ini menunjukkan bahwa metode edukasi langsung dan demonstrasi efektif meningkatkan pengetahuan dasar lansia.

Tahapan kegiatan ditutup dengan pelaksanaan evaluasi sebagai bentuk umpan balik dan pengukuran keberhasilan program. Evaluasi dilakukan melalui observasi keaktifan peserta, kehadiran kader dan lansia, serta penilaian pemahaman sebelum dan sesudah edukasi. Perbandingan hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia pada seluruh indikator yang diberikan, terutama mengenai hipertensi, risiko lingkungan, serta kemampuan dasar akupresur. Evaluasi ini menjadi dasar bagi mitra desa dan puskesmas untuk mempertimbangkan penguatan program Posyandu Lansia secara berkelanjutan di Desa Kutampi.

Tabel 2. Perbandingan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi bagi Lansia di Desa Kutampi, Kecamatan Nusa Penida

| Sebelum edukasi | Setelah edukasi |
|--|---|
| Pengetahuan lansia mengenai hipertensi masih rendah | Ada peningkatan pengetahuan lansia di desa kutampi tentang hipertensi |
| Pemahaman tentang risiko lingkungan bagi lansia hipertensi | Lansia mengetahui risiko lingkungan yang membahayakan lansia hipertensi (lantai kamar mandi licin, ruangan kurang pencahayaan, tangga yang tidak terlihat, dll) |
| Pengetahuan tentang pengaturan makanan yang belum | Lansia mengetahui tentang makanan yang sebaiknya dikonsumsi untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi |
| Pengetahuan tentang akupresur mandiri | Lansia mengetahui manfaat akupresur pada pasien hipertensi dan dapat mencoba melakukan secara mandiri |



Gambar 1. Kegiatan Temu Kader untuk Pemberdayaan



Gambar 2. Kegiatan Pembukaan Posyandu Lansia di Desa Kutampi

Pembahasan

Prevalensi hipertensi pada lansia di Desa Kutampi cukup tinggi dan hal ini selaras dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa usia lanjut merupakan faktor risiko utama terjadinya hipertensi. Lin et al. (2021) serta Tang et al. (2021) menegaskan bahwa individu berusia 55 tahun ke atas memiliki risiko prehipertensi maupun hipertensi lebih dari empat kali lipat dibandingkan kelompok usia muda. Selain itu, laporan Riskesdas 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018) juga menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat tajam pada kelompok lansia. Dengan demikian, tingginya kasus hipertensi di Desa Kutampi merupakan fenomena yang konsisten secara nasional dan perlu mendapat perhatian dalam upaya promotif maupun preventif.

Faktor risiko yang bersifat modifiable juga berkontribusi besar terhadap kondisi hipertensi pada lansia di wilayah ini. Inaktivitas fisik, pola makan yang kurang baik, serta rendahnya pengetahuan tentang hipertensi merupakan faktor yang dapat diubah melalui intervensi edukatif (Agustina et al., 2014; Adam, 2019). Penelitian Imelda et al. (2020) menunjukkan bahwa perilaku hidup kurang sehat berhubungan erat dengan kejadian hipertensi pada lansia. Sementara itu, laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung (2018) menyebutkan bahwa tingkat aktivitas fisik lansia relatif rendah, selaras dengan hasil observasi lapangan di Desa Kutampi.

Kurangnya kesadaran terhadap gejala hipertensi juga memperburuk kondisi kesehatan lansia. Banyak lansia tidak menyadari bahwa mereka telah mengalami hipertensi karena penyakit ini sering tidak menunjukkan tanda-tanda awal yang jelas. Kondisi ini sejalan dengan pernyataan bahwa hipertensi merupakan "silent killer" karena gejalanya tidak tampak hingga menimbulkan komplikasi serius (Akbar et al., 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2018). Ahmad

Yani (2022) menjelaskan bahwa pemeriksaan tekanan darah secara rutin sangat penting sebagai deteksi dini agar kondisi tidak berkembang menjadi lebih buruk. Oleh sebab itu, kegiatan posyandu menjadi pintu masuk penting dalam memantau tekanan darah dan memberikan edukasi kepada lansia.

Edukasi kesehatan terbukti sangat berpengaruh dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai penyebab, risiko, dan pencegahan hipertensi. Aryatika et al. (2021) membuktikan bahwa metode edukasi yang interaktif mampu meningkatkan pengetahuan lansia secara signifikan. Adam (2019) juga menyatakan bahwa edukasi yang tepat dapat membantu lansia mengelola pola tidur, aktivitas fisik, dan pola makan yang sehat. Selain itu, data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2019) menekankan pentingnya edukasi berkelanjutan dalam menurunkan beban penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Temuan ini selaras dengan hasil kegiatan pengabdian yang menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia setelah mengikuti edukasi.

Penerapan gaya hidup sehat menjadi strategi utama dalam pengendalian hipertensi pada lansia. Pola hidup sehat seperti olahraga teratur, konsumsi makanan rendah garam, istirahat cukup, dan menghindari kebiasaan merokok dapat menurunkan tekanan darah (Imelda et al., 2020; Adam, 2019). Kementerian Kesehatan RI (2013) juga telah menekankan pentingnya pengendalian faktor risiko melalui perubahan perilaku sebagai bagian dari upaya pencegahan hipertensi. Kondisi ini mendukung pentingnya edukasi gizi dan perilaku hidup sehat yang diberikan kepada lansia selama kegiatan posyandu.

Di sisi lain, penggunaan metode tradisional seperti akupresur dapat memberikan manfaat tambahan dalam pengendalian hipertensi. Akupresur merupakan bagian dari ilmu akupunktur yang memberikan stimulasi mekanik pada titik-titik tertentu untuk meningkatkan efek preventif, promotif, dan kuratif (Mihardja, 2016). Penjelasan dari Kementerian Kesehatan (2014) menyebutkan bahwa akupresur relatif aman untuk lansia selama dilakukan dengan teknik yang benar. Temuan lapangan menunjukkan bahwa lansia merasa nyaman dan mampu mengikuti demonstrasi akupresur sederhana, sehingga metode ini berpotensi menjadi alternatif intervensi mandiri.

Kondisi geografis dan karakteristik sosial Desa Kutampi turut memengaruhi penanganan hipertensi. Berdasarkan Profil Wilayah Desa Kutampi (2018) serta laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung (2018), desa ini memiliki persebaran penduduk lansia yang cukup tinggi dengan akses layanan kesehatan yang bergantung pada Puskesmas Nusa Penida I. Hal ini menuntut adanya penguatan peran kader posyandu untuk menjembatani layanan kesehatan dan edukasi di tingkat desa. Kader posyandu berperan penting sebagai pendamping lansia dalam menerapkan perilaku hidup sehat serta melakukan pemantauan rutin.

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan telah meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi, risiko lingkungan, pola makan sehat, serta praktik akupresur sederhana. Temuan ini sejalan dengan Aryatika et al. (2021) yang menekankan efektivitas metode edukasi terstruktur dalam meningkatkan pengetahuan lansia. Selain itu, keberhasilan kegiatan juga didukung oleh kolaborasi dengan perangkat desa dan puskesmas, sebagaimana dianjurkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2019) dalam strategi penguatan posyandu lansia. Dengan meningkatnya pengetahuan lansia dan kader, kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi pada upaya berkelanjutan dalam pencegahan hipertensi di Desa Kutampi.

KESIMPULAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan dominan pada lansia di Desa Kutampi, dipengaruhi oleh faktor risiko seperti usia, gaya hidup, inaktivitas fisik, dan kurangnya pengetahuan mengenai pencegahan penyakit. Kondisi ini diperburuk oleh sifat hipertensi yang sering tidak menunjukkan gejala sehingga banyak lansia tidak menyadari risiko yang mereka hadapi. Oleh karena itu, pemeriksaan tekanan darah secara rutin menjadi langkah penting untuk deteksi dini serta pencegahan komplikasi yang lebih serius. Edukasi kesehatan terbukti berperan besar dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia mengenai pentingnya pola hidup sehat, manajemen stres, dan kebiasaan positif untuk menurunkan tekanan darah.

Dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, penerapan teknik akupresur menjadi salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah dilakukan oleh lansia. Akupresur memberikan rasa nyaman serta berpotensi membantu mengurangi gejala hipertensi apabila dilakukan dengan benar dan teratur. Kombinasi edukasi kesehatan dan praktik akupresur memberi dampak positif bagi peningkatan kualitas hidup lansia, sekaligus memperkuat upaya pencegahan hipertensi melalui pendekatan promotif dan preventif yang holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, F. (2019). *Perilaku hidup sehat dan pencegahan hipertensi pada lanjut usia*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 115–123.
- Agustina, R., Sari, N., & Putri, A. (2014). Hubungan perilaku hidup sehat dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 45–52.
- Ahmad, Y. (2022). Pemeriksaan tekanan darah sebagai deteksi dini hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 33–40.
- Akbar, I., Rahmawati, D., & Yusuf, M. (2020). Hipertensi sebagai silent killer: Tantangan kesehatan masyarakat modern. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(3), 211–220.

- Aryatika, I., Mulyaningsih, S., & Widianti, A. (2021). Komplikasi hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 45–53.
- Aryatika, N. L., Sutapa, I. D., & Wardana, I. N. (2021). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi. *Jurnal Kesehatan Primer*, 6(2), 90–99.
- BPS Kabupaten Klungkung. (2023). *Kecamatan Nusa Penida dalam angka*. BPS Kabupaten Klungkung.
- Desa Kutampi. (2018). *Profil Desa Kutampi*. Pemerintah Desa Kutampi.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung. (2018). *Profil kesehatan Kabupaten Klungkung 2018*. Pemerintah Kabupaten Klungkung.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung. (2022). *Profil kesehatan Kabupaten Klungkung 2022*. Pemerintah Kabupaten Klungkung.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2019). *Profil kesehatan Provinsi Bali 2019*. Pemerintah Provinsi Bali.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Bali 2022*. Pemerintah Provinsi Bali.
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.532>
- Iswahyuni, S. (2017). Studi epidemiologi hipertensi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 12–20.
- Kemendes RI. (2020). *Pedoman pemberdayaan kader kesehatan*. Kemendes RI.
- Kemendes RI. (2021). *Pedoman teknis pengendalian hipertensi*. Kemendes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Pedoman teknis penanggulangan hipertensi*. Kemendes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman akupresur untuk kesehatan masyarakat*. Kemendes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lin, X., Zhang, X., & Chen, Y. (2021). Age-related risk of hypertension and prehypertension: A population-based study. *Journal of Human Hypertension*, 35(4), 350–358.
- Mihardja, L. (2016). *Akupresur untuk kesehatan keluarga*. Penerbit Kesehatan Mandiri.
- Puskesmas Nusa Penida I. (2023). *Profil Puskesmas Nusa Penida I*.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Riskesdas 2018*.

- Tang, J., Zhao, S., Yu, S., Chi, C., Ji, H., Xiong, J., & Zhang, Y. (2021). Association Between Hypertension-Mediated Organ Damage and Obesity Defined by Novel Anthropometric Indices In Community-Dwelling Elderly Individuals. *Clinical Nutrition*, 40(6), 4473-4480
- Wati, K. N., Lestari, A. M., & Sudiani, N. (2022). Pemberdayaan kader dalam peningkatan literasi kesehatan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 233–241.
- Zheng, E., Xu, J., Xu, J., Zeng, X., Tan, W. J., Li, J.,... & Huang, W. (2021). Health-Related Quality of Life and Its Influencing Factors for Elderly Patients With Hypertension: Evidence from Heilongjiang Province, China. *Frontier in public health*, 9, 176.