

## **PROGRAM PEMBINAAN KESEHATAN TENTANG PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA MASYARAKAT KELURAHAN JAWA SAMARINDA**

Imelda Feneranda Seravia Tambi<sup>1</sup>, Made Ermayani<sup>2</sup>, Agnesia Winda<sup>3</sup>  
Program Studi DIII Keperawatan<sup>1</sup>, Program Studi S1 Keperawatan<sup>2</sup>, STIKES Dirgahayu  
Samarinda  
Jl. Pasundan No.21, Kelurahan Kampung Jawa, Samarinda Ulu, Kalimantan Timur  
e-mail: 1

### **ABSTRAK**

Penyakit tidak menular (PTM), juga dikenal sebagai penyakit kronis, tidak ditularkan dari orang ke orang. Penyakit tidak menular mempunyai durasi yang panjang dan umumnya berkembang lambat. Meningkatnya kasus PTM secara signifikan diperkirakan akan menambah beban masyarakat dan pemerintah. Untuk itu, dibutuhkan komitmen bersama dalam menurunkan morbiditas, mortalitas dan disabilitas PTM melalui intensifikasi pencegahan dan pengendalian menuju Indonesia Sehat. Upaya yang telah dilakukan pemerintah adalah dengan manajemen terpadu program P2PTM. Untuk mendukung program pemerintah maka dibutuhkan juga program pembinaan masyarakat dengan memberikan pendidikan kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif; dan keterampilan penanganan PTM di lingkungan rumah sebagai upaya preventif dan kuratif. Kementerian Kesehatan RI telah menguraikan lima target capaian dalam RPJM 2020-2040, terdapat target yang membutuhkan keterlibatan dan dukungan masyarakat terkait PTM yaitu peningkatan pengendalian penyakit dan penguatan gerakan masyarakat hidup sehat (Germas). Kehadiran komunitas dalam hal ini masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan faktor risiko PTM dalam mengurangi mortalitas dan morbiditas. Pengenalan awal gejala PTM, demi mempercepat proses rujukan dan proses transfer pasien ke rumah sakit menjadi hal yang sangat penting di dalam penanganan PTM. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta kegiatan sebelum dan sesudah diberikan pengabdian kepada masyarakat antara lain : Pendidikan Kesehatan Mengenai Obat Herbal Untuk Hipertensi, Pelatihan PMR, Pendidikan Kesehatan *Sedentary Lifestyle*.

**Kata Kunci**—Penyakit Tidak Menular, *Progressive Muscle Relaxation*, *Sedentary Lifestyle*.

### **ABSTRACT**

Non-communicable diseases (NCDs), also known as chronic diseases, are not transmitted from person to person. Non-communicable diseases have a long duration and generally develop slowly. The significant increase in PTM cases is expected to increase the burden on society and the government. For this reason, a joint commitment is needed to reduce the morbidity, mortality and disability of NCDs through intensifying prevention and control towards a Healthy Indonesia. The efforts that have been made by the government are integrated management of the P2PTM program. To support government programs, community development programs are also needed by providing health education as a promotive and preventive effort; and skills for handling NCDs in the home environment as a preventive and curative measure. The Indonesian Ministry of Health has outlined five achievement targets in the 2020-2040 RPJM, there are

targets that require community involvement and support regarding NCDs, namely increasing disease control and strengthening the healthy living community movement (Germas). The presence of the community, in this case the community, can increase knowledge and risk factors for NCDs in reducing mortality and morbidity. Early recognition of PTM symptoms, in order to speed up the referral process and patient transfer process to hospital is very important in treating PTM. There was an increase in the knowledge of activity participants before and after being given community service, including: Health Education Regarding Herbal Medicine for Hypertension, PMR Training, Sedentary Lifestyle Health Education.

**Key Words---** Non-Communicable Diseases, Progressive Muscle Relaxation, Sedentary Lifestyle.

## PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM), juga dikenal sebagai penyakit kronis, tidak ditularkan dari orang ke orang. Penyakit tidak menular mempunyai durasi yang panjang dan umumnya berkembang lambat. Empat jenis utama dari penyakit tidak menular adalah penyakit kardiovaskular (seperti serangan jantung dan stroke), kanker, penyakit pernapasan kronis (seperti penyakit kronis paru dan asma) dan diabetes (WHO, 2014). Pada tahun 2016, sekitar 71 persen penyebab kematian di dunia adalah penyakit tidak menular (PTM) yang membunuh 36 juta jiwa per tahun. Sekitar 80 persen kematian tersebut terjadi di negara berpenghasilan menengah dan rendah. 73% kematian saat ini disebabkan oleh penyakit tidak menular, 35% diantaranya karena penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% oleh penyakit kanker, 6% oleh penyakit pernapasan kronis, 6% karena diabetes, dan 15% disebabkan oleh PTM lainnya (WHO, 2018).

Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada indikator-indikator kunci PTM yaitu prevalensi tekanan darah tinggi pada penduduk usia 18 tahun keatas meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%; prevalensi asma pada penduduk semua umur menurun dari 4,5% menjadi 2,4%; prevalensi kanker meningkat dari 1,4 per menjadi 1,8 per mil; prevalensi stroke pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun

meningkat dari 7 menjadi 10,9 per mil; prevalensi penyakit ginjal kronis  $\geq 15$  tahun meningkat dari 2,0 per mil menjadi 3,8 per mil; prevalensi diabetes melitus pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun meningkat dari 6,9 % menjadi 10,9%.

Meningkatnya kasus PTM secara signifikan diperkirakan akan menambah beban masyarakat dan pemerintah. Untuk itu, dibutuhkan komitmen bersama dalam menurunkan morbiditas, mortalitas dan disabilitas PTM melalui intensifikasi pencegahan dan pengendalian menuju Indonesia Sehat. Upaya yang telah dilakukan pemerintah adalah dengan manajemen terpadu program P2PTM. Kementerian Kesehatan RI telah menguraikan lima target capaian dalam RPJM 2020-2040, terdapat target yang membutuhkan keterlibatan dan dukungan masyarakat terkait PTM yaitu peningkatan pengendalian penyakit dan penguatan gerakan masyarakat hidup sehat (Germas). Kehadiran komunitas dalam hal ini masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan faktor risiko PTM dalam mengurangi mortalitas dan morbiditas. Pengenalan awal gejala PTM, demi mempercepat proses rujukan dan proses transfer pasien ke rumah sakit menjadi hal yang sangat penting di dalam penanganan PTM.

Untuk mendukung program pemerintah maka dibutuhkan juga program pembinaan masyarakat dengan memberikan pendidikan kesehatan

sebagai upaya promotif dan preventif; dan keterampilan penanganan PTM di lingkungan rumah sebagai upaya preventif dan kuratif.

Kementerian Kesehatan RI telah menguraikan lima target capaian dalam RPJM 2020-2040, terdapat target yang membutuhkan keterlibatan dan dukungan masyarakat terkait PTM yaitu peningkatan pengendalian penyakit dan penguatan gerakan masyarakat hidup sehat (Germas). Kehadiran komunitas dalam hal ini masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan faktor risiko PTM dalam mengurangi mortalitas dan morbiditas. Pengenalan awal gejala PTM, demi mempercepat proses rujukan dan proses transfer pasien ke rumah sakit menjadi hal yang sangat penting di dalam penanganan PTM.

Kelurahan Jawa mulai dari cikal bakalnya pada tahun 1917 pada jaman pemerintah Hindia Belanda. Mayoritas penduduk di wilayah ini adalah suku Jawa, sesuai dengan nama desa ini. Jumlah kepala keluarga pada saat ini kurang lebih 2.000 KK. Distribusi dan kepadatan penduduk pada tahun 2015 adalah 6.140 penduduk/ kilometer<sup>2</sup> dengan jumlah penduduk sebesar 16,71% dari keseluruhan penduduk di Kota Samarinda. Kelurahan Jawa merupakan bagian dari pemerintahan kecamatan Samarinda Ulu. Masyarakat di Kelurahan Jawa adalah tipe masyarakat urban yang tinggal di tengah kota Samarinda. Kehidupan sehari-hari sesuai karakteristik masyarakat perkotaan. Data dari Dinas Kesehatan Kota Samarinda pada tahun 2015 mencatat di Kecamatan Samarinda Ulu terdapat lima (5) rumah sakit, satu (1) rumah sakit bersalin, tiga (3) Puskesmas, 13 Klinik/ Balai Pengobatan dan 75 Posyandu. Masyarakat memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan terdekat yaitu Puskesmas Pasundan yang membawahi daerah binaan untuk Kecamatan Samarinda Ulu. Letak

Puskesmas Pasundan ini berada di wilayah Kelurahan Jawa.

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu penyakit yang membutuhkan perhatian dan tindakan masyarakat secara global. Penyakit tidak menular (PTM), juga dikenal sebagai penyakit kronis, tidak menular dari orang ke orang. Mereka berdurasi lama dan umumnya berkembang perlahan (Salam, 2016). Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit yang tidak menular (menyebarkan) secara langsung dari satu orang ke orang lain. PTM juga dikenal sebagai penyakit gaya hidup atau penyakit kronis. Sebagian besar penyakit ini disebabkan oleh cara orang hidup dan dapat dicegah (Ministry of Health and Medical Services Solomon Islands, 2021). Peningkatan salah satu penyakit tidak menular ini dapat menyebabkan kerugian sosial ekonomi, biaya sistem kesehatan yang tinggi suatu negara. Deteksi, skrining dan pengobatan PTM, serta perawatan paliatif, merupakan komponen kunci dari respon PTM. Kader kesehatan puskesmas pasundan telah bekerjasama sebagai mitra pengabdian masyarakat dengan STIKES Dirgahayu Samarinda sejak tahun 2018 khusus dalam hal kesehatan anak dan pelatihan tentang CAM. Kader kesehatan belum pernah diberikan pelatihan mengenai penyakit tidak menular. Oleh karenanya diperlukan upaya pelatihan kader secara berkesinambungan tentang penyakit tidak menular agar dapat menyebarkan pengetahuan tentang penyakit tidak menular ke masyarakat.

## **METODE**

### **Alat dan Bahan**

Alat dan Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi : video rekaman, LCD, Laptop, leaflet.

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan ini dimulai dengan penelaahan literatur terbaru mengenai

teori Program Pembinaan Kesehatan Tentang Penyakit Tidak Menular yang terdiri obat herbal hipertensi, *progressive musculo relaxation* (PMR) dan *sedentary life style*. Pengusul dari STIKES Dirgahayu mengirimkan surat kepada Puskesmas Pasundan untuk meminta data kader posyandu dan pemerintah Kelurahan Jawa untuk izin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Pengusul dan Mitra membentuk grup media social (whatsapp) sebagai media komunikasi kegiatan Program Pembinaan Kesehatan Tentang Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Kelurahan Jawa Samarinda. Pengusul dan Mitra melakukan diskusi tentang jadwal pelaksanaan kegiatan Program Pembinaan Kesehatan Tentang Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Kelurahan Jawa Samarinda. Menyepakati kegiatan dan jadwal pelaksanaannya dengan kader. Penyusunan materi kegiatan Program Pembinaan Kesehatan Tentang Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Kelurahan Jawa Samarinda.

Pre-test dan post-test dilakukan untuk mengetahui pengetahuan kader tentang hipertensi dan pengetahuan tentang *sedentary life style*. Selanjutnya, dilakukan penyusunan tindak lanjut program.

Metode pendekatan yang dilakukan oleh pengusul berupa pemberian materi dan kegiatan pelatihan yang dimulai secara daring. Penyampaian materi juga dilakukan dengan menggunakan video contoh gerakan PMR.

## **HASIL dan PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian pada masyarakat diawali dengan mengumpulkan peserta kegiatan melalui kerjasama dengan pihak Kelurahan Jawa. Pemberitahuan akan pelaksanaan kegiatan kemudian diteruskan kepada kader posyandu Kelurahan Jawa. Rincian kegiatan yang

telah dilakukan oleh tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat dan kader posyandu adalah sebagai berikut:

### **1. Pendidikan Kesehatan Mengenai Obat Herbal Untuk Hipertensi**

Pemberian pendidikan kesehatan tentang obat herbail untuk hipertensi dilakukan pada tanggal 15 Juli 2022 di Ruang Kelas STIKES Dirgahayu Samarinda dengan jumlah peserta sebanyak 8 peserta. Peserta dikumpulkan dengan tetap mengikuti protokol kesehatan yang berlaku.

Sebelum pelaksanaan pendidikan kesehatan, tim pelaksana memberikan kuesioner kepada peserta untuk mengukur pengetahuan peserta. Terdapat 10 pertanyaan yang diberikan kepada peserta. Setelah mengisi kuesioner peserta diberikan pendidikan kesehatan dengan materi mengenai jenis obat tradisolan yang dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan penderita hipertensi. Setelah pemaparan materi selesai peserta kembali diberikan kesempatan untuk melakukan diskusi dan tanya jawab, peserta tampak aktif dalam sesi diskusi dengan mengajukan pertanyaan seputar temuan kader di lingkungan masyarakat terkait penyakit hipertensi.

Pendidikan Kesehatan diakhiri dengan pemberian kuesioner post test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader lansia mengenai obat herbal untuk penderita hipertensi.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan (Septiana Kurniasari<sup>1</sup>, 2020), bahwa melalui penyuluhan terapat peningkatan pengetahuan kader mengenai obat herbal untuk penyakit hipertensi. Temuan lainnya dikemukakan oleh (Cornelia D.Y Nekada, I Gede Bayu Mahendra, Nazwar Hamdani Rahil, 2020) mengungkapkan bahwa, terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang penatalaksanaan non farmakoterapi hipertensi terhadap tingkat pengetahuan kader.

Pemberian pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah dengan materi yang singkat dan menarik cukup efektif dan efisien serta memberikan pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan kader dalam jangka waktu yang singkat. Pengetahuan mengenai obat herbal sebagai terapi non farmakologis penyakit sangat penting. (Sumarni & Setyaningsih, 2019) mengemukakan bahwa pemberian edukasi penting bagi penyandang hipertensi untuk dapat mematuhi manajemen terapi farmakologik dan non farmakologik. Pilihan terapi non farmakologi merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari manajemen pada pasien dengan hipertensi.

Kader dapat berfungsi menghubungkan anggota masyarakat dengan layanan kesehatan lainnya. Kader dapat memberikan layanan langsung, menyediakan perawatan kesehatan komplementer dan alternatif berbasis budaya (Westrasmus, Pineda-Reyes, Tamez, & Westfall, 2012). Kader berasal dari komunitas tempat mereka bekerja sehingga dapat menjadi pendukung bagi anggota masyarakat. Kader merupakan sumber informasi kesehatan yang kredibel. Advokasi kader dan pasien juga dapat menghubungkan pasien ke fasilitas kesehatan untuk perawatan yang tepat waktu, memberikan perhatian pada populasi lain yang rentan atau belum mendapatkan perawatan, mempromosikan dan mobilisasi masyarakat.

## 2. Pelatihan PMR

Pelatihan *progressive Muskulo Relaxation* (PMR) dilakukan pada tanggal 15 Juli 2022 di STIKES Dirgahayu dan dihadiri oleh 8 kader posyandu lansia. Sebelum pelaksanaan pelatihan berlangsung, pemateri dan pelaksana membagikan pre test untuk mengukur pengetahuan peserta terkait *progressive Muskulo Relaxation*. Adapun kegiatan ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah tersusun dalam jadwal

kegiatan pengabdian masyarakat. Setelah dilakukan pretest, pemateri melanjutkan dengan pemaparan materi pijat selama 20 menit dan diikuti dengan demonstrasi yang dilakukan bersama peserta dengan dampingan fasilitator pelaksana. Kegiatan Pelatihan PMR diakhiri dengan pengisian kuesioner post test,.

Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan mengenai pengetahuan *progressive Muskulo Relaxation* (PMR) pada kader kelurahan Jawa Samarinda. Menurut (Hanapi & Arda, 2018) peran kader berhubungan dengan keaktifan lansia mengikuti program Posyandu Lansia. Relawati (2021) mengungkapkan bahwa kader dapat bertanggung jawab dalam proses pemantauan secara optimal pelayanan kesehatan masyarakat, khususnya untuk sektor hipertensi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan dibutuhkan keterampilan dalam rangka meningkatkan peran kader. Peningkatan keterampilan kader kesehatan harus dilakukan secara berkala. Peningkatan ketrampilan kader kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kualitas dari suatu pelayanan kesehatan. Salah satu pelatihan yang dapat diberikan adalah *progressive Muskulo Relaxation*. Latihan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan teknik relaksasi mendalam yang telah terbukti dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan nyeri kronis. Latihan ini juga mampu meningkatkan status fungsional lansia. Penelitian yang dikemukakan oleh (Sabar & Lestari, 2020) bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada penderita hipertensi. Dengan demikian, terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah.

### 3. Pendidikan Kesehatan *Sedentary Lifestyle*

Pemberian pendidikan kesehatan tentang *Sedentary Lifestyle* dilakukan pada tanggal 9 Juni 2023 di Ruang Kelas STIKES Dirgahayu Samarinda dengan jumlah peserta sebanyak 14 peserta. Sebelum pelaksanaan pendidikan kesehatan, tim pelaksana memberikan kuesioner kepada peserta untuk mengukur pengetahuan peserta. Kegiatan pertama berupa penyuluhan kesehatan dilaksanakan dengan metode ceramah dan media berupa power point. Terdapat 8 pertanyaan yang diberikan kepada peserta. Setelah mengisi kuesioner peserta diberikan pendidikan kesehatan dengan materi sebagai berikut:

- a. Pengertian *Sedentary Lifestyle*
- b. Dampak Perilaku *Sedentary* Maupun *Physical Inactivity*
- c. Solusi Menghindari Perilaku *Sedenter*
- d. Keuntungan Melakukan Aktivitas Fisik
- e. Prinsip Melakukan Aktivitas Fisik
- f. Cara Memperbaiki pola hidup

Setelah diberikan materi selanjutnya peserta diberi kesempatan untuk memberikan pertanyaan. Diskusi berjalan dengan baik, peserta tampak antusias dalam memberikan pertanyaan dan berdiskusi. Tahap akhir dari kegiatan pendidikan kesehatan adalah evaluasi pengukuran pengetahuan setelah penyuluhan. adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai penyakit *Sedentary Lifestyle* setelah diberikan pendidikan kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Etika (2023) menunjukkan bahwa sebagian responden tidak mengetahui tentang gaya hidup *sedentary* dan bahayanya. Setelah penyuluhan, hampir semua responden mengetahui tentang gaya hidup *sedentary* dan risikonya. Selain itu, mereka berkomitmen untuk mengurangi perilaku menetap dan meningkatkan aktivitas fisik. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa

penyuluhan dapat meningkatkan komitmen siswa terhadap aktivitas fisik dan olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Mandriyarini (2017) bahwa kegiatan *sedentary lifestyle* yang umum dilakukan oleh remaja stunted yang berisiko menjadi obesitas yaitu kegiatan menonton TV, membaca buku untuk kesenangan serta pergi beribadah atau pergi ke sekolah di hari libur. Temuan ini menunjukkan pentingnya edukasi mengenai *sedentary lifestyle* pada remaja untuk menurunkan risiko terhadap penyakit tidak menular.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta kegiatan sebelum dan sesudah diberikan kegiatan antara lain : Pendidikan Kesehatan Mengenai Obat Herbal Untuk Hipertensi, Pelatihan PMR, Pendidikan Kesehatan *Sedentary Lifestyle*

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih Kepada STIKES Dirgahayu Samarinda yang telah membiaya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, R. M. 2019. Hypertension. Retrieved Agustus 8, 2020, from Medscape: <https://emedicine.medscape.com/article/241381-overview#a5>
- Darmawan, A. (2017). Epidemiologi Penyakit Menular Dan Penyakit Tidak Menular. *Jambi Medical Journal "Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan"*, 4(2). HYPERLINK "<https://doi.org/10.22437/jmj.v4i2.3593>" <https://doi.org/10.22437/jmj.v4i2.3593>

- Etika , A. N., Agnes, Y. L. N., Sulistyawati, W., Suharto, I. P. S., Jayani, I., Susmiati, S., Nurseskasatmata, S. E., Ramayanti, E. D., Lutfi, E. I., & Yunalia, E. M. (2023). Penyuluhan Bahaya Sedentary Lifestyle Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 6(2).  
<https://doi.org/10.30737/jaim.v6i2.4414>
- Fitra Galih Nonasri. 2021. Characteristics And Health Seeking Behavior Among Hypertension People. *Jurnal Medika Utama*, 2(02), 680-685. Retrieved from <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/153>
- Hardati, Anna Tri & Ahmad, Riris Andono. 2017. Aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada pekerja: analisis data Riskesdas 2013. *Berita Kedokteran Masyarakat*, [S.l.], v. 33, n. 10, p. 467-474, oct. 2017. ISSN 0215-1936. Available at: < HYPERLINK "https://jurnal.ugm.ac.id/bkm/article/view/25783" \t "\_new" https://jurnal.ugm.ac.id/bkm/article/view/25783 >. Date accessed: 04 Agus. 2021. /\*doi: HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.22146/bkm.25783" http://dx.doi.org/10.22146/bkm.25783 . \*/ doi: HYPERLINK "https://doi.org/10.22146/bkm.25783" https://doi.org/10.22146/bkm.25783 .\
- Irwandy. 2020. National Geographis Indonesia. Retrieved Agustus 8, 2020, from <https://nationalgeographic.grid.id/>:/: <https://nationalgeographic.grid.id/read/132255604/dampak-pandemi-covid-19-hantam-sistem-layanan-kesehatan-dalam-4-gelombang?page=all>
- Kemenkes RI, P. 2019. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.: Retrieved Juli 28, 2020, [http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik#:~:text=Estimasi%20jumlah%20kasus%20hipertensi%20di,tahun%20\(55%2C%25\).](http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik#:~:text=Estimasi%20jumlah%20kasus%20hipertensi%20di,tahun%20(55%2C%25).)
- Mandriyarini, Retno Sulchan, Muhammad Nissa, Choirun. 2017. Sedentary lifestyle sebagai risiko kejadian obesitas pada remaja SMA stunted di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*; Vol 6, No 2 (2017): AprilDO - 10.14710/jnc.v6i2.16903
- Ministry of Health and Medical Services Solomon Islands. (2021). *Healthy Village Facilitator ' s Guide Non-Communicable Diseases ( NCDs ) and Nutrition*. (May).
- Mohebbi et al. 2014. *The Effect of Back Massage on Blood Pressure in the Patients with Primary Hypertension in 2012-2013: A Randomized Clinical Trial*. *International Journal Community Based Nurse Midwifery*, Volume 2, Number 4. Diperoleh pada tanggal 17 November 2014 dari HYPERLINK "http://www.ncbi.nlm.nih.gov" www.ncbi.nlm.nih.gov
- Nurhayati and Lucie Widowati. 2017. The Use of Traditional Health Care Among Indonesian

- Family. *Health Science Journal of Indonesia*, vol. 8, no. 1, 2017, doi: [HYPERLINK "https://dx.doi.org/10.22435/hsji.v8i1.5600."](https://dx.doi.org/10.22435/hsji.v8i1.5600) 10.22435/hsji.v8i1.5600. Date accessed: 30 Juli. 2021. <https://www.neliti.com/id/publications/70300/the-use-of-traditional-health-care-among-indonesian-family#cite>
- Paramita, S., Isnuwardana, R., Nuraynto, M. K., Djalung, R., Rachmawatingtyas, D. G., & Jayastri, P. 2017. Pola Penggunaan Obat Bahan Alam Sebagai Terapi Komplementer Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 2407-6082.
- Patel *et al.* 2012. *Effect Of Relaxation Technique On Blood Pressure In Essential Hypertension*. *Nursing Journal of Chinese People's Liberation Army*, Volume 3, Issue 6. Diperoleh pada tanggal 10 November 2014 dari [www.scopemed.org](http://www.scopemed.org)
- Pengpid, S., & Peltzer, K. 2018. Utilization Of Traditional And Complementary Medicine In Indonesia: Results of a national survey in 2014–15. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 156-163.
- Pusdatin. 2012. Penyakit Tidak Menular. [HYPERLINK "https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/13010200029/penyakit-tidak-menular.html"](https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/13010200029/penyakit-tidak-menular.html) <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/13010200029/penyakit-tidak-menular.html>
- Rabito & Kaye. 2013. *Complementary and Alternative Medicine and Cardiovascular Disease: An Evidence-Based Review*. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, Volume 2013. Diperoleh pada tanggal 16 November 2014 dari [HYPERLINK "http://www.ncbi.nlm.nih.gov" www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)
- RISKESDAS. 2018. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- Salam, R. (2016). *Expanding the definition of noncommunicable disease*. 67–70. <https://doi.org/10.4103/2321-0656.187990>
- Sidjabat, Forman. (2015). Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia: Literature Review. 3. 38-47.
- Susanti, E. and Putri, P. (2021). Pelatihan Bagi Siswa Palang Merah Remaja Dalam Memberikan Pertolongan Pertama Pada Luka ( Training for Youth Red Cross Students in Giving First Aid To Wounds )', 3, pp. 193–198
- Trisnawati, Elly; Jenie, Ikhlas M. 2019. Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: A Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, [S.l.], v. 6, n. 3, p. 641-648, sep. 2019. ISSN 2541-2728. Available at: < [HYPERLINK "http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/370"](http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/370) & [" \\_new" http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/370](http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/370) >. Date accessed: 04 Agus. 2021. doi: [HYPERLINK "https://dx.doi.org/10.35842/jkry.v6i3.370"](https://dx.doi.org/10.35842/jkry.v6i3.370) [http://dx.doi.org/10.35842/jkry.v6i3.370](https://dx.doi.org/10.35842/jkry.v6i3.370) .



Wagner, C. S. 2020. Complementary and Alternative Medicine In The United State Healthcare System: Overview, Driving Forces, and Outlook For The Future (pp. 399-421). North Caroline State: Health Administration Press.

Wahidin, Rahmatiana dan Tri Sulis. 2022. Pelatihan Kader Kesehatan Di Desa Krandegan Dalam Merawat Luka Sederhana. Vol. 1 No.1 (April 2022) pp. 37-42. PERAWAT MENGABDI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)

Widiawan. 2020. Dinas Kesehatan Pemerintah Kota Yogyakarta. Retrieved Agustus 10, 2020, from  
<https://kesehatan.jogjakota.go.id/>  
<https://kesehatan.jogjakota.go.id/berita/id/194/tren-kunjungan-puskesmas-kota-yogyakarta-di-masa-pandemi-covid-19/>

World Health Organization. 2019. Hypertension. Retrieved Agustus 10, 2020, from:  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>