

PROGRAM CERIA TENSI: CEGAH RISIKO HIPERTENSI DENGAN SENAM RITMIS DAN AKTIF – TEKANAN DARAH NORMAL, SEHAT, DAN IDEAL DI DESA LOK RAWA

Ceria Tensi: Prevent The Risk Of Hypertension With Rhythmic And Active Exercise – Normal, Healthy, And Ideal Blood Pressure In Lok Rawa Village

Luthfia Hidayati Rahman¹, Ain Nurvela¹, Aisyah Munawarah¹, Aisyah Pratiwi¹, Al Mustafa Kamal¹, Almaida¹, Mafufah^{1*}, Mia Rosdeawati¹, Widia¹, Zahra Alya¹, Tri Ayu Aulia Rahmah¹, Hilma Aulia¹, Nandita Puspa Aprillia¹

¹Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

*Korespondensi: mmafufah@gmail.com

Diterima: 25 September 2025

Dipublikasikan: 15 November 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi di dunia dan dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak bergejala namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan gagal ginjal. Desa Lok Rawa, Kalimantan Selatan, memiliki angka penderita hipertensi yang cukup tinggi, sementara pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan pengendaliannya masih rendah. Kondisi ini mendorong dilaksanakannya program CERIA TENSI (Cegah Risiko Hipertensi dengan Senam Ritmis dan Aktif) sebagai upaya edukasi dan pencegahan berbasis komunitas.

Tujuan: Meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat Desa Lok Rawa, khususnya lansia dengan riwayat hipertensi tentang pencegahan dan pengendalian tekanan darah melalui edukasi kesehatan dan pelatihan senam ritmis dan aktif.

Metode: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama satu bulan (11 Agustus–11 September 2025) menggunakan desain deskriptif partisipatif dengan rancangan *pre-post activity*. Prosedur meliputi tahap perencanaan, penyuluhan kesehatan interaktif, pemeriksaan tekanan darah gratis, pembagian media edukasi, dan pelatihan senam ritmis dan aktif. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

Hasil: Rata-rata skor pengetahuan masyarakat meningkat dari 63,43 pada pre-test menjadi 75,14 pada post-test, menunjukkan peningkatan sebesar 12%. Peserta mampu mempraktikkan gerakan senam ritmis dan aktif dengan benar, dan beberapa lansia menunjukkan penurunan tekanan darah setelah mengikuti kegiatan.

Simpulan: Program CERIA TENSI efektif meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang hipertensi serta mendorong penerapan pola hidup sehat, termasuk integrasi senam ritmis dan aktif dalam rutinitas harian sebagai langkah pencegahan nonfarmakologis yang sederhana dan berkelanjutan.

Kata kunci: Hipertensi, edukasi kesehatan, senam ritmis, pengabdian masyarakat, Desa Lok Rawa

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is one of the leading causes of death worldwide and is known as a silent killer because it often has no symptoms but can lead to serious complications such as stroke and kidney failure. Lok Rawa Village, South Kalimantan, has a relatively high rate of hypertension sufferers, while public knowledge about its prevention and control remains low. This situation prompted the implementation of the CERIA TENSI (Prevent the Risk of Hypertension with Rhythmic and Active Gymnastics) program as a community-based education and prevention effort.

Objectives: To increase the knowledge, awareness, and skills of the Lok Rawa Village community, especially the elderly with a history of hypertension, about blood pressure prevention and control through health education and rhythmic and active gymnastics training.

Methods: The community service activities were carried out for one month (August 11–September 11, 2025) using a participatory descriptive design with a pre-post activity plan.

The procedures included planning, interactive health education, free blood pressure checks, distribution of educational media, and rhythmic and active gymnastics training. Evaluation was conducted through pre- and post-test questionnaires to measure participants' knowledge gains.

Results: *The community's average knowledge score increased from 63.43 in the pre-test to 75.14 in the post-test, representing a 12% improvement. Participants performed rhythmic and active gymnastics movements correctly, and several seniors showed a decrease in blood pressure after participating.*

Conclusion: *The CERIA TENSI program effectively increases public understanding of hypertension and encourages the adoption of a healthy lifestyle, including integrating rhythmic and active gymnastics into daily routines as a sustainable, straightforward non-pharmacological preventive measure.*

Keywords: *Hypertension, health education, rhythmic gymnastics, community service, Lok Rawa Village*

PENDAHULUAN

Desa Lok Rawa pada tahun 2025 memiliki jumlah penduduk sebanyak 1.246 jiwa yang terdiri dari 632 laki-laki dan 614 perempuan dengan 382 kepala keluarga. Mayoritas masyarakat bekerja sebagai petani dan masih memegang erat nilai kebersamaan serta semangat gotong royong yang menjadi ciri khas kehidupan pedesaan. Berdasarkan data kesehatan terbaru, tercatat 23 orang menderita hipertensi, 5 orang mengalami keluhan sakit kaki, dan 3 orang mengeluhkan sakit kepala. Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan yang cukup menonjol dan memerlukan perhatian serius. Mayoritas penduduk berprofesi sebagai petani, dengan kehidupan masyarakat yang masih kental akan nilai kebersamaan dan gotong royong. Desa ini memiliki potensi besar untuk pengembangan program kesehatan berbasis masyarakat, mengingat masih ditemukannya kasus penyakit tidak menular seperti hipertensi yang memerlukan perhatian dan penanganan preventif secara berkelanjutan.

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi di dunia dan menjadi masalah kesehatan global (Wade, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2021 lebih dari 1,28 miliar orang di seluruh dunia hidup dengan hipertensi, dan hanya sekitar 42% di antaranya yang mengetahui kondisi tersebut. Penyakit ini dikenal sebagai "*silent killer*" karena sering tidak bergejala namun berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan gagal ginjal apabila tidak terdeteksi dan dikendalikan dengan baik (WHO, 2021). Di Indonesia, prevalensi hipertensi juga terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Data Sample Registration System (SRS) Kementerian Kesehatan RI tahun 2022 menyebutkan bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian tertinggi kedua setelah stroke. Hasil Riskesdas 2018 mencatat prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, sedangkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan peningkatan menjadi 36,5%. Di samping itu, kesadaran penderita hipertensi untuk memeriksakan tekanan darah secara rutin dan menjalani pengobatan masih rendah (Kemenkes RI, 2022; Kemenkes RI, 2023).

Provinsi Kalimantan Selatan tidak terlepas dari permasalahan ini. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2023, hipertensi menempati urutan tiga besar penyakit terbanyak yang ditemukan di fasilitas layanan kesehatan. Kota Banjarbaru, yang menjadi salah satu pusat kegiatan masyarakat di provinsi ini, termasuk wilayah dengan jumlah penderita hipertensi cukup tinggi, khususnya pada kelompok usia di atas 40 tahun. Hal ini memperkuat urgensi intervensi edukatif dan promotif di rumah

sakit untuk meningkatkan kesadaran dan pencegahan hipertensi sejak dini (Dinas Kesehatan Prov. Kalsel, 2023)

Hasil wawancara dengan warga Desa Lok Rawa mengungkapkan bahwa sebagian besar masyarakat masih memiliki pemahaman yang rendah terkait penyebab, gejala, faktor risiko, dan cara pencegahan hipertensi. Minimnya pengetahuan ini berpotensi menyebabkan keterlambatan dalam pengendalian tekanan darah, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya komplikasi serius seperti stroke atau penyakit jantung. Oleh karena itu, diperlukan sebuah program yang dapat memberikan edukasi menyeluruh sekaligus mendorong perubahan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tim pengusul merancang program CERIA TENSI (Cegah Risiko Hipertensi dengan Senam Ritmis dan Aktif) sebagai langkah strategis dalam meningkatkan kesadaran dan pencegahan hipertensi di masyarakat. Program ini diawali dengan kegiatan penyuluhan kesehatan yang bertujuan memberikan informasi lengkap tentang hipertensi, mendorong pola hidup sehat, serta memperkenalkan senam ritmis dan aktif sebagai bentuk aktivitas fisik ringan yang dapat membantu menjaga tekanan darah tetap normal. Program ini juga mengintegrasikan kegiatan pemeriksaan tekanan darah secara gratis dan pembagian media edukasi seperti leaflet atau brosur, sehingga informasi yang diperoleh masyarakat dapat diakses kembali di luar waktu penyuluhan.

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan warga Desa Lok Rawa mengenai hipertensi, mulai dari pengertian, faktor risiko, gejala, komplikasi, hingga langkah pencegahan dan pengendalian yang tepat. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, mendorong penerapan pola hidup sehat, serta memberikan keterampilan praktis dalam melakukan senam ritmis dan aktif. Dengan keterampilan ini, masyarakat dapat mengintegrasikan aktivitas fisik tersebut ke dalam rutinitas harian sebagai upaya pengendalian tekanan darah secara alami, efektif, dan terjangkau.

Target capaian dari kegiatan ini meliputi peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Lok Rawa tentang hipertensi, terjadinya perubahan perilaku ke arah gaya hidup sehat seperti mengurangi konsumsi garam dan rutin berolahraga, serta meningkatnya jumlah warga yang secara rutin memeriksakan tekanan darah minimal sekali dalam tiga bulan. Selain itu, kegiatan ini menargetkan tersedianya media edukasi berupa leaflet atau brosur yang dapat dijadikan referensi berkelanjutan, terjalinnya komunikasi yang lebih baik antara tenaga kesehatan dan masyarakat, serta meningkatnya keterampilan praktis warga dalam melakukan senam ritmis dan aktif secara mandiri di rumah. Dengan tercapainya target-target tersebut, program CERIA TENSI diharapkan dapat menjadi langkah preventif yang efektif dalam menurunkan risiko hipertensi, memperbaiki pola hidup masyarakat, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat Desa Lok Rawa secara menyeluruh.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dirancang untuk memberikan edukasi kesehatan secara sistematis dan terukur kepada masyarakat Desa Lok Rawa. Pendekatan yang dipilih berupa penelitian deskriptif dengan metode partisipatif, di mana tim pengabdian berperan aktif bersama masyarakat dan tenaga

kesehatan setempat (Rosmita, et al 2024). Kegiatan difokuskan pada upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui program CERIA TENSI (Cegah Risiko Hipertensi dengan Senam Ritmis dan Aktif) yang menggabungkan penyuluhan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, dan pelatihan senam ritmis sebagai intervensi berbasis komunitas.



Gambar 1. Alur kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Desain Kegiatan

Desain kegiatan berbentuk *community-based intervention* dengan rancangan *pre-post activity*, yaitu memberikan edukasi sebelum dan setelah penyuluhan serta pelatihan senam ritmis (Rosmita, et al 2024). Pendekatan ini dipilih untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta tentang hipertensi, pentingnya pemeriksaan tekanan darah, dan keterampilan melakukan aktivitas fisik sederhana. Seluruh rangkaian PkM dilaksanakan selama 1 bulan, mulai 11 Agustus 2025 hingga 11 September 2025, dengan puncak kegiatan penyuluhan pada 14 Agustus 2025 di Balai Desa Lok Rawa.

Prosedur Kegiatan

Pelaksanaan PkM dilakukan melalui tiga tahap utama:

1. Tahap Perencanaan
 - a. Melakukan survei awal dan wawancara dengan kepala desa untuk memperoleh izin kegiatan dan menilai kondisi kesehatan masyarakat, khususnya prevalensi hipertensi.
 - b. Briefing internal tim pengabdian untuk membahas teknis dan administrasi, menyusun materi penyuluhan, dan menyiapkan alat pemeriksaan serta media edukasi.
 - c. Koordinasi dengan tenaga kesehatan setempat (bidan desa, perawat Puskesmas, kader kesehatan) guna memastikan dukungan berkelanjutan setelah kegiatan selesai.
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Penyuluhan Kesehatan: Penyampaian materi mengenai definisi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, dan pencegahan hipertensi. Edukasi disampaikan melalui metode ceramah interaktif dan sesi tanya jawab agar peserta terlibat aktif.
 - b. Pemeriksaan Tekanan Darah: Pemeriksaan tekanan darah gratis untuk deteksi dini hipertensi, disertai konsultasi singkat mengenai hasil pengukuran.
 - c. Pelatihan Senam Ritmis dan Aktif: Demonstrasi dan praktik gerakan senam sebagai aktivitas fisik ringan yang mendukung pengendalian tekanan darah. Peserta dilatih hingga mampu mempraktikkan gerakan secara mandiri.

- d. Pembagian leaflet/poster edukatif yang memuat informasi dasar hipertensi dan panduan gerakan senam ritmis sebagai referensi bagi warga di rumah.
3. Tahap Evaluasi
 - a. Melakukan evaluasi segera setelah kegiatan melalui tanya jawab atau kuis singkat untuk mengukur pemahaman peserta.
 - b. Mengumpulkan umpan balik dari masyarakat dan tenaga kesehatan setempat untuk menilai efektivitas kegiatan dan merumuskan saran perbaikan.
 - c. Menyusun laporan akhir mengenai capaian target dan rekomendasi keberlanjutan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis masalah yang dilakukan terdiri dari mengkaji permasalahan yang terjadi disekolah Desa Lok Rawa, pada hasil masalah yang ada didapatkan bahwa berdasarkan hasil dari pre test dan post test yang kami lakukan kepada masyarakat Desa Lok Rawa, didapatkan hasil mayoritas penduduk desa Lok Rawa mengalami Hipertensi, yang dikarenakan gaya hidup yang kurang sehat. Untuk mengetahui hal ini kami melakukan pemeriksaan kesehatan dan edukasi dengan cara mengisi kuesioner pre test dan post test yang dimana isi dari pre test dan post test dari 10 pertanyaan tentang hipertensi serta cara pencegahannya. Dengan demikian program yang dijalankan sesuai dengan harapan. Berikut dibawah ini rata-rata hasil dari pengetahuan tentang “CERIA TENSI = Cegah Risiko hipertensi dengan senam Ritmis dan Aktif – Tekanan darah Normal, Sehat, dan Ideal di Desa Lok Rawa”.

Tabel 1. Rata-rata hasil pengetahuan CERIA TENSI

No	Nama	Pre post	Post test	Tekanan Darah
1	Tn.M	50	50	218/115
2	Ny.S	50	80	130/190
3	Ny.H	60	80	144/80
4	Ny.A	70	80	125/96
5	Ny.P	40	100	149/81
6	Ny.N	80	90	116/72
7	Tn.M	60	80	185/111
8	Tn.M	70	70	100/80
9	Ny.M.S	50	70	147/84
10	Ny.W	50	80	140/100
11	Ny.N	50	70	137/119
12	Ny.N	40	60	128/71
13	Tn.R	20	30	120/100
14	Ny.R.A	70	80	105/75
15	Ny.R	90	100	140/79
16	Ny.A	50	50	149/97
17	Ny.S.R	70	80	130/80
18	Ny.Z	70	60	110/80
19	Ny.Z	50	80	109/81
20	Ny.S	80	80	120/80
21	Ny.M S	80	90	110/90
22	Ny.HJ.R	80	70	93/70
23	Ny.R	80	90	127/72
24	Ny.M.A	80	80	130/100
25	Ny.M.U	80	80	141/95
26	Ny.M	70	90	121/76

27	Ny.S	80	100	127/97
28	Ny.M.P	80	90	151/91
29	Ny.R	80	90	116/69
30	Ny.M	40	60	167/82
31	Ny.M	50	80	120/90
32	Ny.S	50	70	130/87
33	Ny.H	60	80	123/89
34	Ny.S	70	90	124/90
Rata-rata		63,428	75,142	

Berdasarkan data pada tabel di atas, hasil pre test menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan masyarakat Desa Lok Rawa mengenai hipertensi adalah 63,43, dengan nilai terendah 20 dan tertinggi 90. Setelah dilakukan edukasi melalui program "CERIA TENSI = Cegah Risiko Hipertensi dengan Senam Ritmis dan Aktif – Tekanan Darah Normal, Sehat, dan Ideal", hasil post test menunjukkan rata-rata meningkat menjadi 75,14, dengan nilai terendah 30 dan tertinggi 100.

Sebelum dilakukan penyuluhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa pengetahuan warga tentang hipertensi sudah cukup baik. Hal ini disebabkan karena warga sebelumnya telah mendapatkan edukasi dari fasilitas kesehatan, salah satunya melalui kegiatan Posyandu Lansia yang dilaksanakan setiap bulan. Pada kegiatan tersebut, para lansia yang mengalami hipertensi secara rutin memeriksakan tekanan darahnya.



Gambar 2. Pemaparan materi

Setelah diberikan pemaparan materi lebih lanjut, hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 12%. Banyak pertanyaan pada pre-test sudah dijawab dengan benar, yang menandakan adanya pengetahuan dasar yang baik sejak awal. Setelah edukasi tambahan, hasil post-test mencapai 75,142%, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan lansia mengenai hipertensi sudah tergolong baik.

Dari hasil yang didapat soal kuesioner yang telah di berikan sebelum dilakukannya pemaparan materi didapatkan hasil jawaban soal yang banyak salah di soal nomor 1,2, dan 5. Dan setelah diberikan pemaparan materi ternyata masih didapatkan hasil masih terdapat jawaban soal yang masih salah pada nomor 2 dan 5. Berdasarkan hasil observasi, sebagian lansia mengalami kesulitan dalam memahami soal yang diberikan. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh faktor usia, penurunan fungsi kognitif, serta keterbatasan pengalaman terhadap bentuk soal yang digunakan. Oleh karena itu,

diperlukan penyampaian instruksi secara jelas, perlahan, dan menggunakan bahasa yang sederhana serta disertai contoh yang relevan agar lansia dapat memahami materi dengan baik.



Gambar 3. Leaflet edukasi mengenai hipertensi

Hal ini sejalan dengan penelitian (Iqbal Al Rasyid, et al 2022). Lanjut usia dapat sangat tergantung pada orang lain, baik dalam masalah ekonomi maupun masalah aktifitas dan kegiatan fisik. Hal ini dapat terjadi karena proses yang ditandai dengan perubahan fisik-biologis, mental ataupun psikososial. Kebanyakan yang menjadi fokus masalah pada lanjut usia adalah masalah psikologi atau masalah mental, diantaranya adalah dalam perilaku sosial, behavior dan dalam mengurus kebutuhannya sehari-hari.



Gambar 4. Pelaksanaan kegiatan program senam ritmis

Berdasarkan hasil pengamatan, lansia yang mengikuti program senam ritmis menunjukkan penurunan tekanan darah ke tingkat normal. Temuan ini menunjukkan

bahwa senam ritmis dapat berperan sebagai intervensi efektif dalam pengelolaan hipertensi pada lansia, sekaligus mendukung peningkatan kualitas hidup mereka. Hal ini sejalan dengan jurnal (Rahmiati & Zurizah, 2020) yang menyatakan senam pada lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan pengambilan zat asam (O_2) yang dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi risiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran dalam tubuh. Di sisi lain akan melatih otot jantung dalam berkontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga.



Gambar 2. Foto bersama warga setelah pelaksanaan kegiatan

Materi edukasi berupa poster berisi informasi mengenai hipertensi, faktor risikonya, dan langkah pencegahan, serta panduan senam ritmis, yang diserahkan kepada pihak desa agar dapat digunakan secara berkelanjutan sebagai media edukasi kesehatan.

SIMPULAN

Program CERIA TENSI efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Lok Rawa mengenai pencegahan hipertensi melalui edukasi kesehatan dan senam ritmis. Terjadi peningkatan skor pengetahuan sebesar 12% setelah kegiatan. Masyarakat mampu mempraktikkan gerakan senam dengan benar dan beberapa peserta mengalami penurunan tekanan darah. Kegiatan ini membentuk kebiasaan hidup sehat dan diharapkan menjadi upaya berkelanjutan dalam pengendalian hipertensi berbasis komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada pembimbing dan masyarakat yang telah memberikan arahan, dukungan, serta bimbingan selama kegiatan berlangsung, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada rekan rekan mahasiswa yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi, tenaga dan waktu, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar serta memberi manfaat bagi masyarakat sekitar.

REFERENSI

- Berot, F. H. (2024). Faktor resiko hipertensi pada usia produktif. *Bookchapter Keperawatan Medikal Bedah*. Vol. 1, No. 1, Hal. 1-10.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2023*. Dinas Kesehatan Prov. Kalsel.
- Iqbal Al Rasyid, M., Putri, A., & Susanto, R. (2022). Faktor psikososial dan perubahan fungsi kognitif pada lanjut usia: Studi observasional. *Jurnal Kesehatan Gerontologi Indonesia*, 10(2), 112–120.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Sample Registration System (SRS) 2022: Statistik penyebab kematian di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Laporan nasional prevalensi hipertensi*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Rahmiati, E., & Zurizah, L. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah dan kebugaran fisik pada kelompok usia lanjut. *Jurnal Aktivitas Fisik Indonesia*, 5(1), 45–53.
- Rosmita, E., Sampe, P. D., Adji, T. P., Shufa, N. K. F., Haya, N., Isnaini, I., ... & Safii, M. (2024). *Metode penelitian kualitatif*. Jakarta : CV. Gita Lentera.
- Wade, C. (2023). *Mengatasi hipertensi*. Jakarta : Penerbit Nuansa Cendekia.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension: Key facts and global status report 2021*. WHO Press.



This is an open access article under the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.