

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 1 No. 2	Edition: Januari 2021 – Maret 2021
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received: 19 Maret 2021	Revised: -----	Accepted: 27 Maret 2021

PELATIHAN PENERAPAN PENCEGAHAN ISPA, HIPERTENSI DAN PHBS DI DUSUN V BANJARAN KECAMATAN BIRU-BIRU TAHUN 2019

Training on the Implementation of the Prevention of ISPA, Hypertension and PHBS in Dusun V Banjaran, Subdistrict Biru-Biru in 2019

Rawalven Purba, Fithri Handayani Lubis, Ripai Siregar, Sulastri Br. Ginting

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : rawalven@gmail.com, fithri.handa@gmail.com,

ripaisiregar@gmail.com, gsulastri@gmail.com

Abstract

Nowadays, health problems are not only in the form of infectious diseases but also non-communicable diseases that arise from unhealthy lifestyles and poor environmental conditions. Health problems in the form of communicable and non-communicable diseases originate from the lack of implementation of preventive and promotive measures. Health problems that become a problem are acute respiratory infections and hypertension. Increasing health problems such as acute respiratory infections and hypertension can be prevented by increasing promotive and preventive efforts for the community. Preventive measures are carried out by avoiding risk factors for disease. The purpose of this service is to improve primary health services in the community of Dusun V Banjaran, Kecamatan Biru-Biru in order to achieve an optimal quality of life. This service was carried out for 211 families and 20 elderly people in Dusun V Banjaran, Blue-Biru District, Deli Serdang Regency. Community service activities are directed at overcoming the problem of lack of clean and healthy living habits (PHBS) which results in acute respiratory infections and hypertension. The implementation of activities consists of assessment and health education, medical examinations, gymnastics and progressive muscle relaxation exercises for hypertensive elderly. The impact of this community service activity is awareness of health problems by residents so that residents have the awareness to overcome problems by empowering themselves through available resources such as health knowledge and skills and utilizing existing health facilities.

Keywords: *Healthy Clean Living Behavior, Hypertension*

Abstrak

Saat ini masalah Kesehatan bukan hanya berupa penyakit menular tetapi juga penyakit tidak menular yang timbul dari gaya hidup tidak sehat dan kondisi lingkungan yang buruk. Masalah kesehatan yang berupa penyakit menular dan tidak menular berawal dari kurangnya penerapan upaya preventif dan promotif. Masalah kesehatan yang menjadi masalah adalah infeksi pernapasan akut dan hipertensi. Peningkatan masalah kesehatan seperti infeksi pernapasan akut dan hipertensi dapat dicegah dengan meningkatkan upaya promotif dan preventif bagi masyarakat. Upaya preventif dilakukan dengan menghindari faktor risiko penyakit. Tujuan pelaksanaan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan layanan kesehatan primer di komunitas Dusun V Banjaran Kecamatan Biru-biru dalam mencapai kualitas hidup yang optimal. Pengabdian ini dilakukan terhadap 211 keluarga dan 20 lansia di Dusun V Banjaran Kecamatan Biru-biru, Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan pelayanan masyarakat diarahkan untuk mengatasi masalah kurangnya perilaku hidup bersih sehat (PHBS) yang mengakibatkan infeksi pernapasan akut dan hipertensi. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari penilaian dan pendidikan kesehatan, pemeriksaan kesehatan, senam dan latihan relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi. Dampak dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kesadaran akan masalah kesehatan oleh warga sehingga warga memiliki kesadaran untuk mengatasi masalah dengan memberdayakan diri mereka sendiri melalui

sumber daya yang tersedia seperti pengetahuan dan keterampilan kesehatan dan memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada.

Kata kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Hipertensi

1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan di Indonesia yang beragam merupakan salah satu faktor penghambat pembangunan di Indonesia. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan. Perilaku masyarakat yang kurang menjaga kebersihan serta pola hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang tidak sehat berdampak pada kesehatan masyarakat tersebut. Banyak penyebab masalah kesehatan berupa perilaku masyarakat dan kondisi lingkungan yang buruk. (Mitra dan Mitra 2012)

Kurangnya kesadaran masyarakat akan kesehatan berdampak pada tingginya masalah penyakit baik yang menular maupun tidak menular. Penyakit menular erat kaitannya dengan perilaku hidup bersih dan sehat yang dimiliki masyarakat. Penyakit tidak menular seperti ISPA, hipertensi, diare, malaria, infeksi kulit, erat kaitannya dengan penyediaan air minum yang tidak memenuhi syarat, sanitasi lingkungan yang buruk dan hygiene perseorangan yang buruk (Suriadi and Marwoto 1991).

Masalah penyakit tidak menular telah menjadi masalah kesehatan dengan jumlah yang cukup banyak pada dekade terakhir. Secara global 63% penyebab kematian di dunia adalah penyakit tidak menular yang membunuh sekitar 36 juta jiwa per tahun dan 80% kematian terjadi di negara dengan penghasilan menengah hingga rendah. Tingginya angka kematian akibat penyakit tidak menular yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti diet yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan merokok. Hal ini berakibat pada ada peningkatan nya prevalensi tekanan darah tinggi, diabetes melitus, penyakit kolesterol, obesitas penyakit paru obstruktif dan penyakit kanker

Masalah penyakit menular disebabkan oleh kesadaran masyarakat untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Indonesia yang masih rendah. Data Riskesdas menyebutkan bahwa, hanya mencapai 38,7% rumah tangga yang telah mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada tahun 2007. Oleh sebab itu, Kementerian Kesehatan membuat rencana strategis tahun 2010-2014 yang menargetkan rumah tangga mempraktekkan PHBS pada tahun 2014 sebanyak 70%. Kementerian Kesehatan RI membuat Indikator Kinerja Utama dengan salah satunya melihat Persentase Rumah Tangga Ber-PHBS.

Provinsi Nusa Tenggara Timur menjadi provinsi dengan kejadian ISPA tertinggi di negara Indonesia (41,7%), diikuti oleh Papua (31,1%), Aceh (30,0%), Nusa Tenggara Barat (28,3%), dan Jawa Timur (28,3%). Tingginya angka kejadian ISPA di Indonesia erat kaitannya dengan kebersihan lingkungan dan perilaku hidup bersih dan sehat yang dimiliki warga Indonesia.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya preventif (pencegahan terhadap suatu penyakit atau masalah kesehatan) dan promotif (peningkatan derajat kesehatan) pada seseorang, sehingga dapat dikatakan sebagai pilar Indonesia Sehat 2010. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah program pemerintah yang diupayakan mampu mengubah perilaku masyarakat menjadi lebih sehat

Penyakit tidak menular yang menjadi perhatian dunia akhir-akhir ini adalah penyakit hipertensi. Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat dari tahun ke tahun dan sangat erat kaitannya dengan penyakit kardiovaskuler dan ginjal. Hal ini menjadikan masalah Hipertensi sebagai masalah yang penting untuk diperhatikan. Hipertensi adalah penyakit dengan faktor risiko ketiga terbesar penyebab kematian dini (Utama et al. 2019) Pada tahun 2014, prevalensi hipertensi di dunia pada usia di atas 18 tahun sekitar 22%. (WHO, 2014). Prevalensi hipertensi pada lansia di negara

Indonesia sebanyak 83 per 1000 lansia berdasarkan Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2007 (Mulia 2019)

Upaya untuk mengatasi masalah kesehatan akibat penyakit menular dan tidak menular telah dilakukan oleh berbagai pihak khususnya petugas kesehatan di tatanan pelayanan kesehatan primer. Upaya tersebut diantaranya peningkatan pengetahuan dan keterampilan PHBS melalui pembinaan PHBS Rumah tangga (Saputra, Kalsum, and Ekawati 2018), pengembangan modul pembelajaran PHBS (Prasetyawati, Sudaryanto, and Sya'diyah 2019), pemberian edukasi hipertensi berbasis budaya (Lolo 2019), pemberdayaan keluarga dan senam hipertensi sebagai upaya manajemen diri (Hariawan dan Tatisina 2020)

Hasil kajian lapangan yang berhubungan dengan masalah kesehatan di wilayah Banjaran Biru-biru menunjukkan masalah hipertensi dan ISPA menjadi masalah dengan jumlah terbanyak di wilayah ini. Data tahun 2018 menunjukkan terdapat 35 penduduk berjenis kelamin laki-laki dan 12 penduduk berjenis kelamin perempuan menderita ISPA. Dan terdapat 97 penduduk laki-laki dan 45 penduduk wanita mengalami hipertensi. Hasil wawancara dengan petugas puskesmas diketahui penyebab terjadinya masalah tersebut adalah kurangnya kesadaran warga dalam menjaga kebersihan lingkungan dan tidak menerapkan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan kurangnya kesadaran warga dalam memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan yang ada. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pihak puskesmas untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan warga, namun upaya tersebut tidak mencapai hasil yang maksimal jika warga belum memiliki kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan diri dan keluarga.

Peran perawat komunitas untuk menurunkan angka penyakit akibat penyakit menular dan tidak menular menjadi sangat penting. Upaya yang dapat dilakukan difokuskan pada upaya preventif dan promotif. Untuk itu program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pelayanan kesehatan primer pada warga di wilayah kerja Puskesmas Watu Alo dalam mencapai kualitas hidup yang optimal.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat mampu memahami dan mengaplikasikan pencegahan ISPA, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), mampu memahami serta melaksanakan kegiatan pencegahan dan penanganan hipertensi, mendapatkan hasil pemeriksaan kesehatan serta dapat menindaklanjuti bila diperoleh hasil yang abnormal.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan pelatihan dilakukan selama 3 minggu di Dusun V Banjaran Kecamatan Biru-biru. Kegiatan ini mencakup upaya-upaya perbaikan dan peningkatan kesehatan masyarakat meliputi promotif dan preventif. Metode yang digunakan dalam pengabdian dalam bentuk pelatihan berupa survei, ceramah, diskusi, demonstrasi yang dilaksanakan dalam bentuk:

1. Pengkajian : pengkajian dilakukan dengan menggunakan angket berisi pertanyaan yang menanyakan masalah kesehatan warga. Pengkajian dilakukan dengan mengunjungi rumah warga. Selain melalui angket pengkajian juga diperoleh melalui data sekunder berupa rekapan data puskesmas tentang masalah kesehatan yang dialami warga.
2. Analisa data pengkajian, penentuan masalah dan prioritas masalah : Masalah yang dirasakan warga menjadi tampak melalui proses pengkajian yang dianalisis untuk menentukan jumlah dan persentasenya. Masalah dengan jumlah terbanyak, paling dirasakan warga, dan memiliki sumberdaya untuk diselesaikan dijadikan sebagai masalah prioritas.
3. Perumusan solusi : Hasil pengkajian yang diperoleh dipaparkan kepada warga, petugas kesehatan dan pemerintah daerah setempat. Kemudian tim pengabdian masyarakat menyampaikan solusi yang akan dilaksanakan selama pengabdian
4. Penyuluhan kesehatan pada warga meliputi: penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat,

- penyuluhan masalah hipertensi, penyuluhan masalah ISPA
5. Pemberian leaflet yang berisi informasi kesehatan
 6. Pemeriksaan kesehatan dengan menggunakan alat Tensimeter, termometer, Timbangan, jam dan format pengkajian. Pemeriksaan ini meliputi Tekanan darah, suhu, nadi, pernafasan dan pengkajian riwayat kesehatan.
 7. Pelatihan relaksasi otot progresif bagi warga yang menderita hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian pada masyarakat di Dusun V Banjaran Kecamatan Biru-biru dilakukan pada keluarga dengan jumlah keluarga sebanyak 211 Keluarga. Selain itu pengabdian juga dilakukan secara khusus kepada warga dengan Hipertensi berjumlah 20 orang lansia.

Kegiatan pengabdian diawali dengan pengkajian dengan menyebarkan angket ke rumah-rumah warga. Data hasil pengkajian dapat dilihat pada tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Warga Dusun V Banjaran (N=211)

Karakteristik	f	%
Membuang limbah lewat resapan	121	57,52%
Membuang sampah dengan cara dibakar	93	44,27%
Membuang sampah sembarang tempat	30	14,3%
Tidak memiliki tempat penampungan sampah sementara	100	47,27%
Sampah berserakan	64	30,5%
Kondisi tempat penampungan air terbuka	127	60,18%
Rumah tidak memiliki jendela	23	10,67%
Rumah berjendela namun tidak dibuka saatsiang hari	79	37,33%
Saluran pembuangan limbah tersumbat	46	21,82%

Tabel 2. Masalah Hipertensi pada warga Dusun V Banjaran (N=20)

Karakteristik	f
Tidak mengikuti posyandu lansia	5
Tidak mengkonsumsi obat teratur	12
Tidak menjaga pola makan	13

Hasil pengkajian kemudian dipaparkan kepada masyarakat, petugas kesehatan setempat melalui kegiatan Musyawarah Masyarakat. Solusi terhadap masalah yang dimunculkan ditawarkan kepada masyarakat untuk ditindaklanjuti bersama. Solusi disesuaikan dengan sumberdaya yang ada, waktu dan tempat pelaksanaan. Solusi yang ditawarkan adalah pelaksanaan kegiatan pelatihan terkait PHBS, ISPA dan Hipertensi, melakukan pemeriksaan kesehatan kepada warga, melakukan senam Hipertensi dan pelatihan relaksasi otot progresif.

Gambar 1. Musyawarah Bersama Warga



Sasaran kegiatan penyuluhan PHBS adalah warga Dusun V Banjaran Kecamatan Biru-biru. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan praktek mencuci tangan yang benar. Setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan warga menyadari dan mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan serta mencoba untuk berupaya menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan melalui keinginan menjaga perilaku hidup bersih dan sehat. Pemeriksaan kesehatan dilakukan dengan mengukur tekanan darah untuk mengetahui adanya warga dengan hipertensi. Setelah pemeriksaan kesehatan warga diberi penyuluhan tentang hipertensi dan diakhiri dengan melakukan senam hipertensi bersama.

Selain pelaksanaan senam hipertensi kegiatan lain yang dilakukan untuk mengatasi masalah hipertensi adalah melatih warga melakukan relaksasi otot progresif. Pelaksanaan relaksasi otot progresif dilakukan kepada 20 lansia di masing-masing rumah warga yang terdeteksi hipertensi dan memiliki hambatan untuk melakukan senam hipertensi.

Peningkatan pengetahuan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan diharapkan mampu merubah sikap masyarakat terhadap perilaku hidup sehat dan diet hipertensi. Proses pembentukan sikap dapat terjadi karena adanya rangsangan seperti salah satunya adalah rangsangan pengetahuan. Sebuah hasil penelitian membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan motivasi (Sikumbang 2019)

Hasil evaluasi menunjukkan sebelum dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat, warga menunjukkan perilaku tidak peduli terhadap kebersihan lingkungan sedangkan setelah dilakukan pendidikan kesehatan warga lebih memperhatikan kebersihan lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan pemberian penyuluhan dengan berbagai metode terbukti efektif meningkatkan pengetahuan warga yang dapat dilihat melalui hasil *pre test- post test* (Musdalipah, 2018)

Kebersihan lingkungan erat kaitannya dengan terjadinya masalah ISPA pada warga Dusun Puarwase. Hasil penelitian menunjukkan signifikansi antara sanitasi lingkungan dan kejadian ISPA (*p value* 0.007) ($p < 0.05$) dan hubungan antara polusi udara dengan kejadian ISPA (*p value* 0.018). (Putra and Wulandari 2019).

ISPA merupakan salah satu penyakit berbasis lingkungan yang menyebar melalui udara. Penyakit ini dapat menular apabila virus atau bakteri yang terbawa dalam droplet terhirup oleh orang sehat. Droplet penderita dapat disebarkan melalui batuk atau bersin. Proses terjadinya penyakit setelah agent penyakit terhirup berlangsung dalam masa inkubasi selama 1 sampai 4 hari untuk berkembang dan menimbulkan ISPA. Apabila udara mengandung zat – zat yang tidak diperlukan manusia dalam jumlah yang membahayakan Oleh karena itu kualitas lingkungan udara dapat menentukan berbagai macam transmisi penyakit (Shibata et al dalam Nur, Sonia A. 2017).

Kesehatan lingkungan pada hakikatnya adalah suatu kondisi atau keadaan lingkungan yang optimum sehingga berpengaruh positif terhadap terwujudnya status kesehatan yang optimum pula, ruang lingkup kesehatan lingkungan tersebut antara lain mencakup perumahan , pembuangan kotoran manusia (tinja), penyediaan air bersih, pembuangan sampah, pembuangan air kotoran (limbah), dan sebagainya (Suyono, 2012).

Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi, warga dengan hipertensi menunjukkan perilaku tidak mampu dalam menilai kesehatan diri dan tidak patuh dalam mengikuti saran dari dokter atau petugas kesehatan lainnya, setelah dilakukan pendidikan kesehatan warga dengan hipertensi menunjukkan perilaku mampu dan memahami tentang kesehatan diri dan patuh dalam mengikuti saran dari dokter.

Selain kegiatan penyuluhan kesehatan, kegiatan pengabdian berupa pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dan senam hipertensi dianggap penting. Kontrol tekanan darah yang ketat pada lansia berhubungan dengan pencegahan terjadinya peningkatan tekanan darah yang tidak terkendali. Orang

dengan lanjut usia membutuhkan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin seperti senam untuk meningkatkan kebugaran fisik (Tumuwo, 2019).

Beberapa lansia yang memiliki kendala untuk melakukan senam hipertensi bersama memilih mempelajari teknik relaksasi otot untuk menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian membuktikan relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah akibat efek relaksasi yang dihasilkan dapat mempengaruhi kecepatan nadi dan denyut jantung (Ekarini, Heryati, and Maryam 2019).

Kegiatan pengabdian pada masyarakat melalui berbagai tindakan keperawatan ini menunjukkan bahwa pelayanan kesehatan primer yang dilakukan pada kelompok masyarakat terutama pada dapat mendeteksi berbagai masalah kesehatan dan menemukan solusi dalam menyelesaikan masalah kesehatan dengan tetap memberdayakan masyarakat itu sendiri.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat dengan Pelatihan di wilayah Dusun V Banjaran Kecamatan Biru-biru terlaksana sesuai dengan rencana yang telah disusun, meliputi kegiatan pengkajian, penyuluhan kesehatan tentang pola hidup bersih dan sehat, penyuluhan kesehatan tentang masalah hipertensi dan ISPA, pemeriksaan kesehatan, dan pelatihan relaksasi otot progresif bagi lansia hipertensi. Oleh karena itu, agar tingginya masalah ISPA dan hipertensi dapat ditekan, maka diharapkan kesadaran masyarakat untuk dapat secara mandiri melakukan pemeliharaan kesehatan dengan didukung oleh pemantauan secara rutin oleh petugas kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 10, Issue 1, p. 47). <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo* (Vol. 1, Issue 2, p. 75). <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.478>
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta : badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lolo, L. L. (2019). Dampak Edukasi Hipertensi Berbasis Budaya Luwu Terhadap Pengetahuan Penderita Hipertensi. In *Voice of Midwifery* (Vol. 9, Issue 1, pp. 823–832). <https://doi.org/10.35906/vom.v9i1.82>
- Mitra, & Mitra, M. (2012). (Masih) Masalah Kesehatan Masyarakat di Indonesia. In *Jurnal Kesehatan Komunitas* (Vol. 1, Issue 4, p. 170). <https://doi.org/10.25311/jkk.vol1.iss4.143>
- Mulia, M. (2019). Pelaksanaan Tugas Keluarga Di Bidang Kesehatan: Mengenal Masalah Hipertensi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Timbangan Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir. *Adi Husada Nursing Journal*, 4(2), 18–23.
- Musdalipah, M. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Tentang Swamedikasi Melalui Edukasi Gema Cermat Dengan Metode Cbia. In *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 2, Issue 1, pp. 106–112). <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v2i1.1085>
- Prasetyawati, N. D., Sudaryanto, S., & Sya'diyah, S. (2019). Pengembangan Modul Pembelajaran Phbs Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Phbs Dan Keaktifan Sebagai Anggota Tanggap Bocah Di Kecamatan Sleman. In *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)* (Vol. 12, Issue 2, p. 178). <https://doi.org/10.24114/jtp.v12i2.15232>

- Putra, Y., & Wulandari, S. S. (2019). Faktor Penyebab Kejadian ISPA. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 10, Issue 1, p. 37). <https://doi.org/10.35730/jk.v10i1.378>
- Saputra, N. E., Kalsum, U., & Ekawati, Y. N. (2018). Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Orang Rimba melalui Pembinaan PHBS Rumah Tangga. In *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)* (Vol. 2, Issue 2, p. 297). <https://doi.org/10.30595/jppm.v2i2.2590>
- Sikumbang, S. R. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Motivasi Tentang IVA. In *Jurnal Midwifery Update (MU)* (Vol. 1, Issue 1, p. 90). <https://doi.org/10.32807/jmu.v1i1.44>
- Suriadi, G. D. D., & Marwoto, D. H. (1991). Penelitian Penyakit Menular di Indonesia Bagian Timur. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 1(4), 155-164.
- Syamsuar, F., Alam, A. M., & Sari, R. I. (2018). Meningkatkan Pendidikan Dan Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Masyarakat. In *Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* (Vol. 2, Issue 4). <https://doi.org/10.32832/abdidos.v2i4.220>
- Tumuwo, S. (n.d.). *pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah yaitu hipertensi*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/pts74>
- Utama, F., Rahmiwati, A., Alamsari, H., & Lihwana, M. A. (2019). Gambaran Penyakit Tidak Menular di Universitas Sriwijaya. *Jurnal Kesehatan*, 11(2). <http://journals.ums.ac.id/index.php/JK/article/view/7593>
- WHO (2014). Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2014;2014.p.67-9