

Cek Kesehatan Gratis Sebagai Upaya Deteksi Dini dan Pemantauan Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular di Dusun Pledokan

Maya Fadlila Zulfa¹, Fara Azzahra², Putri Endah Pratiwi³, Yosephianus Irmanto Kerwayu⁴, Marlina Susilo Putri⁵, Desi Erika Fajar Nuraini⁶, Arna Putri Novia Sari⁷, Siti Ana Anisa⁸, Nada Deswinta⁹, Agung Wibowo¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10} Universitas Ngudi Waluyo

Email Penulis Korespondensi: mayaa35214@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit tidak menular menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian karena dapat berkembang tanpa menunjukkan gejala yang jelas pada tahap awal. Kondisi ini menyebabkan masyarakat sering tidak menyadari adanya faktor risiko kesehatan sebelum dilakukan pemeriksaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mendukung deteksi dini serta meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemantauan kesehatan melalui pemeriksaan, aktivitas fisik, dan edukasi. Kegiatan dilaksanakan pada Senin, 10 Agustus 2026, di Puskesmas Pembantu (PUSTU) RT 04/RW 1 Dusun Pledokan, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, dengan sasaran ibu-ibu dan lansia. Kegiatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat, senam hipertensi, serta penyuluhan dan diskusi mengenai pencegahan hipertensi dan penanganan asam urat. Edukasi mencakup penerapan pola hidup sehat, pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak, serta pentingnya aktivitas fisik secara rutin. Kegiatan berlangsung lancar dan mendapat respons positif dari masyarakat. Peserta aktif mengikuti pemeriksaan, senam, serta berdiskusi mengenai hasil pemeriksaan dan cara menjaga kesehatan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pemeriksaan kesehatan yang dipadukan dengan aktivitas fisik dan edukasi dapat mendukung upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap deteksi dini serta pengendalian faktor risiko penyakit tidak menular. Pemeriksaan rutin dan rujukan ke fasilitas kesehatan diperlukan apabila ditemukan hasil pemeriksaan yang tidak normal.

Kata kunci: Penyakit Tidak Menular; Deteksi Dini; Hipertensi; Senam Hipertensi; Pemeriksaan Kesehatan; Edukasi Kesehatan; Lansia

ABSTRACT

Noncommunicable diseases are a major public health concern because they can develop without showing clear symptoms in the early stages. As a result, people are often unaware of their health risk factors until they undergo a medical examination. This community service activity aims to support early detection and raise public awareness about the importance of health monitoring through screenings, physical activity, and education. The event was held on Monday, August 10, 2026, at the Auxiliary Community Health Center (PUSTU) in RT 04/RW 1, Pledokan Hamlet, Sumowono Subdistrict, Semarang Regency, targeting mothers and the elderly. The activities included blood pressure, blood sugar, cholesterol, and uric acid screenings; hypertension exercises; as well as health education sessions and discussions on hypertension prevention and gout management. The educational program covered the adoption of a healthy lifestyle, limiting sugar, salt, and fat intake, and the importance of regular physical activity. The event went smoothly and received a positive response from the community. Participants actively took part in health screenings, exercise sessions, and discussions about their test results and how to maintain their health. This activity demonstrates that health screenings combined with physical activity and education can support promotive and preventive efforts to raise public awareness of early detection and the management of risk

factors for noncommunicable diseases. Routine checkups and referrals to healthcare facilities are necessary if abnormal test results are found.

Keywords: *Noncommunicable Diseases; Early Detection; Hypertension; Hypertension Exercises; Health Screenings; Health Education; Older Adults.*

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan kelompok penyakit yang berlangsung dalam jangka panjang dan menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat. Penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes merupakan kelompok utama PTM. Faktor perilaku seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, penggunaan tembakau, konsumsi alkohol secara berbahaya, dan faktor lingkungan dapat meningkatkan risiko terjadinya PTM. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa PTM menyebabkan sedikitnya 43 juta kematian pada tahun 2021 dan sekitar 73% kematian akibat PTM terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah. Deteksi, skrining, pengobatan, dan pengelolaan faktor risiko merupakan bagian penting dalam pengendalian PTM.

Salah satu PTM yang perlu mendapatkan perhatian adalah hipertensi. Hipertensi sering disebut sebagai kondisi yang dapat berlangsung tanpa gejala yang jelas sehingga seseorang dapat mengalami tekanan darah tinggi tanpa menyadarinya. WHO mendefinisikan hipertensi sebagai tekanan darah yang terlalu tinggi, yaitu tekanan sistolik 140 mmHg atau lebih dan/atau tekanan diastolik 90 mmHg atau lebih. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gangguan kesehatan lainnya apabila tidak dikendalikan. Karena itu, pemeriksaan tekanan darah secara berkala menjadi salah satu langkah sederhana yang penting untuk mengetahui kondisi kesehatan seseorang.

Kegiatan cek kesehatan gratis di Dusun Pledokan tidak hanya dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat, tetapi juga dilengkapi dengan senam hipertensi sebagai bentuk kegiatan promotif dan preventif. Senam hipertensi diberikan untuk mengajak masyarakat melakukan aktivitas fisik secara rutin sebagai salah satu upaya menjaga kebugaran dan membantu mengendalikan tekanan darah.

Dusun Pledokan merupakan wilayah pegunungan di Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang. Kondisi geografis wilayah yang berbukit serta keterbatasan akses dan sarana kesehatan menjadi salah satu pertimbangan penting dalam mendekatkan kegiatan promotif dan preventif kepada masyarakat. Laporan kegiatan KKN menunjukkan bahwa jarak dan kondisi medan dapat menjadi tantangan bagi masyarakat dalam menjangkau fasilitas kesehatan secara cepat. Oleh karena itu, kegiatan pemeriksaan kesehatan yang dilaksanakan lebih dekat dengan masyarakat diharapkan dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran terhadap kondisi kesehatan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan cek kesehatan gratis dilaksanakan sebagai bagian dari program kerja KKN UNW Berdampak di Desa Pledokan. Kegiatan tidak hanya berorientasi pada pemeriksaan, tetapi juga diarahkan pada peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi dan asam urat serta pentingnya menjaga pola hidup sehat. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan sederhana, meningkatkan kesadaran terhadap faktor risiko PTM, memberikan edukasi kesehatan yang mudah dipahami, serta mendorong masyarakat melakukan tindak lanjut apabila ditemukan hasil pemeriksaan yang memerlukan pemeriksaan lebih lanjut.

Kegiatan cek kesehatan gratis di Dusun Pledokan tidak hanya dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat, tetapi juga dilengkapi dengan senam hipertensi sebagai bentuk kegiatan promotif dan preventif. Senam hipertensi

diberikan untuk mengajak masyarakat melakukan aktivitas fisik secara rutin sebagai salah satu upaya menjaga kebugaran dan membantu mengendalikan tekanan darah. Kegiatan ini juga menjadi bagian dari edukasi karena peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai hipertensi, tetapi langsung mempraktikkan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara rutin.

Permasalahan deteksi dini juga berkaitan dengan faktor risiko metabolik lainnya. Pemeriksaan gula darah, kolesterol, dan asam urat dapat memberikan informasi awal mengenai kondisi kesehatan seseorang. Pemeriksaan tersebut tidak secara otomatis menetapkan diagnosis penyakit, tetapi dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan kewaspadaan dan menentukan apakah seseorang membutuhkan pemeriksaan lebih lanjut di fasilitas pelayanan kesehatan.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain dan Lokasi Kegiatan

Kegiatan ini menggunakan pendekatan pengabdian kepada masyarakat dengan metode pemeriksaan kesehatan, penyuluhan, dan edukasi. Kegiatan merupakan bagian dari pelaksanaan Pengabdian UNW Berdampak yang dilaksanakan di Desa Pledokan, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.

Cek kesehatan gratis dilaksanakan pada Senin, 10 Agustus 2026 pukul 10.00 WIB di Puskesmas Pembantu (PUSTU) RT 04/RW 1 Dusun Pledokan, Kecamatan Sumowono. Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu dan lansia warga Dusun Pledokan.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah masyarakat Dusun Pledokan, khususnya ibu-ibu dan lansia. Pemilihan sasaran mempertimbangkan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala pada kelompok masyarakat dewasa dan lanjut usia serta peran ibu dalam penerapan pola hidup sehat di lingkungan keluarga.

Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pemeriksaan kesehatan, edukasi, diskusi, dan senam sebagai kegiatan penutup. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan kader kesehatan, penyediaan alat pemeriksaan, dan pengaturan alur kegiatan. Selanjutnya, peserta mengikuti pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat sebagai upaya mengetahui kondisi kesehatan secara awal. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan edukasi mengenai pencegahan hipertensi serta pencegahan dan penanganan asam urat, termasuk pengaturan konsumsi gula, garam, dan lemak serta penerapan pola hidup sehat.

Setelah edukasi, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan bertanya mengenai hasil pemeriksaan serta cara menjaga kesehatan. Peserta dengan hasil pemeriksaan yang tidak normal diarahkan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut di fasilitas pelayanan kesehatan. Kegiatan diakhiri dengan senam hipertensi yang dilakukan melalui gerakan sederhana, diawali pemanasan, dilanjutkan gerakan inti, dan diakhiri pendinginan. Gerakan disesuaikan dengan kemampuan peserta sehingga dapat diikuti oleh ibu-ibu maupun lansia.

Metode Edukasi

Metode edukasi yang digunakan adalah penyuluhan interaktif dan diskusi. Edukasi tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga menghubungkan materi dengan kebiasaan yang dilakukan masyarakat sehari-hari. Pada edukasi hipertensi, peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak. Laporan kegiatan menunjukkan bahwa sebagian peserta masih terbiasa mengonsumsi makanan dengan rasa manis, asin, atau berlemak sehingga diberikan contoh alternatif makanan yang lebih sehat

dan cara mengurangi konsumsi secara bertahap. Selain itu, diberikan penyuluhan mengenai asam urat yang mencakup pengertian, penyebab, tanda dan gejala, serta cara penanganan pendamping yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi keluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Cek Kesehatan Gratis

Cek kesehatan gratis merupakan salah satu kegiatan dalam program Desa Sehat yang bertujuan mendukung upaya promotif dan preventif di masyarakat. Kegiatan dilaksanakan pada Senin, 10 Agustus 2026 di Puskesmas Pembantu RT 04/RW 1 Dusun Pledokan. Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu dan lansia warga Dusun Pledokan. Pelaksanaan kegiatan melibatkan pemeriksaan kesehatan sederhana yang terdiri atas pengukuran tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat. Pemeriksaan tersebut dipilih karena dapat memberikan gambaran awal mengenai beberapa faktor risiko penyakit tidak menular yang umum ditemukan di masyarakat.

Tekanan darah menjadi salah satu parameter penting dalam kegiatan karena hipertensi sering kali tidak menimbulkan keluhan yang spesifik. WHO menyebutkan bahwa seseorang dengan tekanan darah tinggi dapat tidak merasakan gejala, sehingga pemeriksaan tekanan darah menjadi penting untuk mengetahui kondisi seseorang.

Pemeriksaan gula darah, kolesterol, dan asam urat juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengetahui kondisi metabolik mereka secara lebih dini. Kegiatan pengabdian lain di masyarakat Indonesia menggunakan pemeriksaan gula darah, kolesterol, dan asam urat sebagai bagian dari upaya skrining faktor risiko PTM. Namun, hasil pemeriksaan sederhana perlu dipahami sebagai informasi awal dan bukan sebagai dasar tunggal untuk menetapkan diagnosis. Apabila hasil pemeriksaan menunjukkan nilai yang memerlukan perhatian, peserta perlu mendapatkan pemeriksaan lanjutan oleh tenaga kesehatan. Prinsip ini penting agar kegiatan skrining tidak menimbulkan kesimpulan yang keliru mengenai kondisi kesehatan peserta.

Edukasi Pencegahan Hipertensi

Setelah pemeriksaan kesehatan, kegiatan dilanjutkan dengan edukasi mengenai hipertensi. Materi meliputi pengertian hipertensi, faktor yang berhubungan dengan hipertensi, pencegahan melalui pengaturan pola konsumsi gula, garam, dan lemak, serta langkah lain untuk menjaga kesehatan.

Pengaturan pola makan menjadi salah satu bagian penting dalam pencegahan hipertensi. WHO memasukkan pola makan tidak sehat dan kurang aktivitas fisik sebagai faktor risiko utama PTM. Pendekatan WHO melalui modul konseling gaya hidup sehat juga menempatkan perubahan perilaku sebagai salah satu komponen penting dalam pencegahan penyakit kardiovaskular.

Dalam pelaksanaan kegiatan, peserta diajak menghubungkan materi dengan pola konsumsi sehari-hari. Hal ini penting karena perubahan pola makan sering kali tidak dapat dilakukan secara langsung dalam satu waktu. Laporan kegiatan menunjukkan bahwa sebagian peserta masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan manis, asin, atau berlemak. Solusi yang diberikan adalah mengenalkan alternatif makanan yang lebih sehat dan mendorong pengurangan konsumsi gula, garam, dan lemak secara bertahap.

Pendekatan tersebut sejalan dengan prinsip pemberdayaan masyarakat, yaitu tidak hanya memberikan larangan, tetapi membantu masyarakat menemukan pilihan yang lebih realistis dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Edukasi Pencegahan dan Penanganan Asam Urat

Selain hipertensi, kegiatan juga memberikan edukasi mengenai asam urat. Materi meliputi pengertian asam urat, penyebab, tanda dan gejala, serta cara penanganan pendamping. Dalam laporan kegiatan disebutkan bahwa edukasi mencakup kompres jahe hangat dan daun seledri sebagai bentuk penanganan pendamping.

Penyampaian materi mengenai terapi pendamping perlu dilakukan secara hati-hati. Penggunaan bahan alami tidak boleh diposisikan sebagai pengganti pemeriksaan atau pengobatan medis. Masyarakat tetap perlu melakukan pemeriksaan apabila mengalami keluhan dan mengikuti anjuran tenaga kesehatan.

Pemberian edukasi mengenai asam urat juga penting karena keluhan nyeri sendi dapat mengganggu aktivitas masyarakat. Dengan memahami tanda dan gejala serta faktor yang dapat memperburuk kondisi, masyarakat diharapkan mampu melakukan tindakan yang lebih tepat dan tidak hanya mengandalkan pengobatan sendiri.

Senam Hipertensi Bersama

Sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, kegiatan dilanjutkan dengan senam hipertensi bersama. Senam dilakukan secara bersama-sama dengan peserta sebagai bentuk penerapan aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara sederhana dan menyenangkan di lingkungan masyarakat.

Kegiatan senam bertujuan mendorong peserta untuk lebih aktif bergerak serta meningkatkan kesadaran bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu bagian penting dalam menjaga kesehatan dan membantu mengendalikan faktor risiko hipertensi. Pelaksanaan secara bersama juga diharapkan dapat meningkatkan motivasi peserta karena aktivitas fisik dilakukan dalam suasana yang interaktif dan melibatkan masyarakat secara langsung.

Senam hipertensi dipilih sebagai kegiatan pendamping karena relatif sederhana dan dapat dilakukan oleh masyarakat dengan menyesuaikan kemampuan fisik masing-masing. Peserta diarahkan untuk mengikuti gerakan secara bertahap dan tidak memaksakan diri, terutama bagi peserta lansia atau peserta yang memiliki keluhan kesehatan tertentu.

Melalui kegiatan ini, masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai pencegahan hipertensi, tetapi juga mendapatkan pengalaman langsung dalam menerapkan aktivitas fisik sebagai bagian dari pola hidup sehat. Senam diharapkan dapat menjadi kegiatan yang dapat dilakukan secara rutin bersama masyarakat dengan dukungan kader kesehatan dan lingkungan setempat.

Hasil Pemeriksaan

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan warga Dusun Pledokan, ditemukan beberapa kondisi yang perlu mendapat perhatian, terutama tekanan darah tinggi. Dari hasil pengukuran, terdapat beberapa warga dengan tekanan darah mencapai lebih dari 160/100 mmHg, bahkan beberapa hasil menunjukkan tekanan darah di atas 180/110 mmHg. Kondisi tersebut menunjukkan adanya risiko hipertensi sehingga perlu dilakukan pemantauan tekanan darah secara berkala dan pemeriksaan lanjutan di fasilitas kesehatan.

Pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS) juga menunjukkan beberapa hasil yang cukup tinggi, di antaranya 201 mg/dL, 208 mg/dL, 243 mg/dL, 250 mg/dL, 309 mg/dL, dan 324 mg/dL. Hasil tersebut perlu menjadi perhatian karena dapat mengarah pada risiko gangguan gula darah atau diabetes, terutama jika disertai riwayat penyakit atau keluhan tertentu. Sementara itu, hasil pemeriksaan asam urat pada sebagian besar warga masih berada pada kisaran yang relatif normal, meskipun terdapat beberapa hasil yang mendekati atau melebihi batas normal.

Secara keseluruhan, pemeriksaan menunjukkan bahwa hipertensi dan kadar gula darah tinggi menjadi temuan yang perlu diperhatikan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, menjaga pola makan dengan mengurangi garam, gula, dan lemak berlebih, meningkatkan aktivitas fisik, serta

segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila hasil pemeriksaan menunjukkan nilai yang tinggi.

Kendala dan Solusi

Kendala yang ditemukan selama pelaksanaan kegiatan cek kesehatan gratis adalah jarak beberapa rumah warga yang cukup jauh dari lokasi Puskesmas Pembantu (PUSTU). Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kemudahan masyarakat dalam menjangkau lokasi pemeriksaan, terutama bagi warga yang memiliki keterbatasan mobilitas.

Selain faktor jarak, suasana tempat pemeriksaan yang kurang kondusif juga menjadi kendala dalam pelaksanaan kegiatan. Ruang pemeriksaan yang terbatas menyebabkan aktivitas pemeriksaan, penyuluhan, dan interaksi peserta berlangsung dalam kondisi yang kurang leluasa. Hal tersebut dapat memengaruhi kenyamanan peserta maupun kelancaran proses pemeriksaan dan penyampaian edukasi.

Sebagai solusi, pelaksanaan kegiatan cek kesehatan gratis pada kegiatan berikutnya dapat dipusatkan di Balai Desa Pledokan yang memiliki ruang lebih luas dan lebih memungkinkan untuk menampung peserta dalam jumlah lebih banyak. Pemilihan lokasi yang lebih luas diharapkan dapat menciptakan suasana pemeriksaan yang lebih nyaman, memudahkan pengaturan alur peserta, serta memberikan ruang yang lebih memadai untuk pemeriksaan kesehatan, penyuluhan, diskusi, dan kegiatan senam hipertensi bersama.

Selain itu, penggunaan Balai Desa sebagai lokasi kegiatan dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan keterjangkauan masyarakat karena lokasi dapat disosialisasikan dan dipusatkan sebagai tempat kegiatan kesehatan desa. Dengan demikian, kegiatan cek kesehatan gratis diharapkan dapat berlangsung lebih tertib, nyaman, dan optimal serta mampu menjangkau masyarakat secara lebih luas.



Dokumentasi

SIMPULAN

Pelaksanaan cek kesehatan gratis pada 10 Agustus 2026 di Dusun Pledokan melalui pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat, edukasi kesehatan, serta senam hipertensi bersama berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat. Kegiatan ini menjadi upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap deteksi dini dan pencegahan penyakit tidak menular.

Keberlanjutan program diharapkan dilakukan melalui pemeriksaan kesehatan secara rutin, penerapan pola hidup sehat, peningkatan aktivitas fisik melalui senam hipertensi, serta tindak lanjut ke fasilitas kesehatan apabila ditemukan hasil pemeriksaan yang memerlukan perhatian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, D. F., & Nurhayati. (2023). Penerapan senam hipertensi pada lansia untuk menurunkan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar tahun 2022. *Jurnal Mitrasehat*, 12(2), 167–175.
- Arfah, M., Salmira, C. S., Zulfikar, A. M., Rahmadina, N., Pariasi, Y., Sitepu, M. D., & Kondolele, T. T. (2025). Vital health indicator screening for early detection of non-communicable diseases in Sigapiton Village, North Sumatra. *AMK: Abdi Masyarakat UIKA*, 5(2).
- Azami-Aghdash, S., Joudyian, N., Jafari, S., Karami, S., & Rezapour, R. (2025). Assessing community-based interventions effectiveness on hypertension prevention and control: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 25, 3253.
- Basuki, S. P. H., & Barnawi, S. R. (2021). Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada komunitas lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *Sainteks*, 18(1), 87–93.
- Ramadhani, A. I., & Santik, Y. D. P. (2022). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 1–6.
- Septiani, F., Tasyakuranti, A. N., Sumarti, H., & Saputri, A. A. (2025). Community-based health screening initiative: Implementing non-invasive diagnostic technology for blood glucose, cholesterol, and uric acid detection in rural Indonesia. *Community Research and Application Journal*, 1(2), 22–25.
- World Health Organization. (2025). *Hypertension*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). *Noncommunicable diseases*. World Health Organization.
- Jauh dari fasyankes utama, Kurangnya masyarakat untuk menyadari kondisi kesehatan diri sendiri,