



Pemberdayaan Masyarakat dalam Mengatasi Hipertensi Melalui Pembentukan Peer Group Penderita Hipertensi

Lindawati¹, Nama Toto Subiakto², Widya Sepalanita³

^{1,2,3} Department Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Banten, Kota Tangerang, Banten, Indonesia

Email korespondensi: lindawati.nasrun@gmail.com

History Artikel Received: 25-5-2026 ; Accepted: 20-6-2026 Published: 30-6-2026 Kata kunci : Hipertensi ; Peer Group; Edukasi kesehatan;	ABSTRAK Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang berisiko menimbulkan berbagai komplikasi serius sehingga diperlukan upaya pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan pengendaliannya. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian penderita hipertensi melalui pembentukan <i>peer group</i> di Kelurahan Tanah Tinggi, Kota Tangerang. Metode pelaksanaan meliputi tahap perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi yang mencakup pembentukan <i>peer group</i> , edukasi kesehatan, pelatihan pengukuran tekanan darah, senam hipertensi, serta monitoring dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 8,15 saat <i>pre-test</i> menjadi 9,15 pada <i>post-test</i> dan meningkat menjadi 9,9 saat monitoring. Keterampilan pengukuran tekanan darah meningkat dari tidak mampu menjadi 100% terampil, serta terbentuk dua <i>peer group</i> yang aktif melakukan edukasi, senam hipertensi, dan pemantauan tekanan darah secara mandiri. Disimpulkan bahwa pembentukan <i>peer group</i> efektif meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan keberdayaan masyarakat dalam pengendalian hipertensi sehingga berpotensi mendukung pencegahan komplikasi dan keberlanjutan program promotif-preventif di masyarakat.
Keywords: <i>Hypertension;</i> <i>Peer group;</i> <i>Health education</i>	ABSTRACT <i>Hypertension is a major non-communicable disease that increases the risk of cardiovascular, cerebrovascular, and renal complications, highlighting the need for community-based empowerment to improve disease control. This community service program aimed to enhance the knowledge, skills, and self-management capacity of individuals with hypertension through the establishment of peer support groups in Tanah Tinggi Village, Tangerang City. The implementation consisted of four stages: planning, preparation, implementation, and evaluation. Activities included the formation of peer groups, health education sessions, blood pressure measurement training, hypertension exercise, and continuous monitoring and evaluation. The results demonstrated an improvement in the mean knowledge score from 8.15 during the pre-test to 9.15 in the post-test and 9.90 at follow-up evaluation. Participants' competency in measuring blood pressure increased from 0% to 100%, and two active peer groups were successfully established to conduct regular education, hypertension exercise, and blood pressure monitoring. In conclusion, the peer group approach effectively improved participants' knowledge, practical skills, and community empowerment in hypertension management, thereby supporting the sustainability of community-based hypertension prevention and control programs.</i>



PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat dengan angka kejadian yang tinggi. Penyakit ini sering disebut sebagai silent killer karena sebagian besar penderita tidak mengalami gejala atau hanya menunjukkan gejala yang tidak khas, sehingga sering tidak disadari dan terlambat didiagnosis. Apabila tidak terkontrol, hipertensi dapat menyebabkan kerusakan organ target seperti jantung, otak, ginjal, dan pembuluh darah, bahkan meningkatkan risiko kematian (Direktorat Jendral KESLAN, 2025). Menurut Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (2019) diagnosis hipertensi ditegakkan apabila Tekanan Darah Sistolik (TDS) yang lebih dari sama dengan 140 mmHg dan/atau Tekanan Darah Diastolik (TDD) lebih dari sama dengan 90 mmHg pada pengukuran berulang. (PERHI, 2019). Penyebab hipertensi yaitu faktor resiko yang tidak dapat dirubah seperti usia, jenis kelamin dan ras, faktor resiko yang dapat di rubah karena merupakan life style seperti obesitas akibat banyak makan, konsumsi garam berlebihan, stress dan jarang atau tidak pernah melakukan aktivitas fisik yang rutin (Rika Sarfika, 2024).

Hasil riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia diatas 18 tahun sebesar 34,11% secara nasional. Dengan prevalensi 31,3% pada laki – laki dan 36,9% pada perempuan (Kemenkes.RI, 2018). Menurut data dari Badan Pusat Statistik Indonesia, prevalensi hipertensi di Provinsi Banten pada tahun 2013 berada di 23% , kemudian meningkat menjadi 29,5% pada tahun 2018 (Badan Pusat Statistik, 2021). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Provinsi Banten berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 28,5%, sedangkan berdasarkan diagnosis dokter sebesar 10,2% (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan skrining penduduk usia 15 tahun keatas di Kota Tangerang tahun 2023, ditemukan jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun sebanyak 166.750 orang dengan jumlah laki-laki 66.523 orang dan perempuan 100.227 orang. Semua penderita mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar sebagai upaya pencegahan sekunder (Dinkes Kota Tangerang, 2023). Salah satu kecamatan yang terbanyak penderita hipertensi adalah Kecamatan Tanah Tinggi, dimana penderita banyak yang melakukan pengobatan ke Puskesmas Tanah Tinggi dengan jumlah kunjungan pasien hipertensi primer sebanyak 4758 kali kunjungan pada tahun 2023 (Puskesmas Tanah Tinggi, 2024).

Semua penderita hipertensi mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar sebagai upaya pencegahan sekunder meliputi: 1. Pengukuran tekanan darah dilakukan minimal satu kali sebulan di fasilitas pelayanan kesehatan; 2. Edukasi perubahan perubahan gaya hidup dan/atau kepatuhan minum obat (Kemenkes RI, 2019). Pemerintah memperhatikan tingginya angka penderita hipertensi di Indonesia. Untuk menangani masalah ini, pemerintah telah mengambil tindakan proaktif melalui gerakan CERDIK dan PATUH, yang menekankan deteksi dini secara rutin (cek tensi), pendidikan tentang gaya hidup sehat, dan peningkatan layanan kesehatan primer. CERDIK mengutamakan pencegahan. Sementara PATUH untuk pengendalian hipertensi. Untuk meningkatkan deteksi dan pengobatan hipertensi, kemenkes juga meluncurkan buku pedoman pengendalian hipertensi di faskes primer.

Program CERDIK dan PATUH ini sangat baik dalam upaya peningkatan pengetahuan, kesadaran dan kepatuhan pasien. Namun, belum optimal dalam menurunkan angka hipertensi (Kemenkes RI, 2024). Tidak ada evaluasi yang memadai dari program hipertensi; penurunan prevalensi hipertensi belum signifikan;

dan monitoring dan evaluasi program belum optimal. Data kepatuhan terapi dan perilaku belum didokumentasikan dengan baik, dan evaluasi program belum dilakukan secara sistematis di semua fasilitas kesehatan (Karsa et al, 2025).

Poltekkes Banten dengan Program Unggulan dan merujuk dengan Program Transformasi Kesehatan Nasional terhadap pelayanan penyakit primer terutama pada penyakit tidak menular khususnya penyakit hipertensi yang tinggi kejadiannya dalam masyarakat Kelurahan Tanah Tinggi. Kegiatan yang akan dilaksanakan diawali dengan pembentukan *Peer Group* penderita hipertensi yang merupakan sekelompok masyarakat yang mampu secara mandiri melakukan berbagai upaya yang dapat mengatasi dan mengontrol penyakit hipertensi sehingga meminimalkan komplikasi yang merugikan. Dalam konteks ini, metode *Peer Group Education* dianggap efektif karena memungkinkan terjadinya pertukaran informasi dan pengalaman secara langsung dalam kelompok kecil yang homogen. Metode ini memperkuat motivasi individu untuk menjalankan terapi secara konsisten karena adanya dukungan sebaya yang berkelanjutan (Retno Puji Hastuti, 2025). Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian penderita hipertensi melalui pembentukan *peer group* di Kelurahan Tanah Tinggi, Kota Tangerang.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di Kelurahan Tanah Tinggi, Kota Tangerang, Provinsi Banten, bekerja sama dengan UPT Puskesmas Tanah Tinggi. Sasaran kegiatan adalah masyarakat penderita hipertensi dan kader kesehatan yang berada di wilayah kerja puskesmas. Peserta dipilih berdasarkan data penderita hipertensi yang diperoleh dari Puskesmas Tanah Tinggi dan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan *community empowerment* melalui pembentukan *peer group* sebagai media edukasi, pendampingan, dan penguatan dukungan sebaya dalam pengendalian hipertensi. Pendekatan ini dipilih karena mampu meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam mengelola penyakit secara mandiri melalui berbagi pengalaman, saling memberikan motivasi, serta meningkatkan kepatuhan terhadap perilaku hidup sehat.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap perencanaan, yaitu melakukan koordinasi dengan penanggung jawab Program Penyakit Tidak Menular (PTM) UPT Puskesmas Tanah Tinggi, pendataan kader kesehatan dan penderita hipertensi, serta sosialisasi mengenai tujuan, manfaat, dan rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan. Selanjutnya dilakukan tahap persiapan berupa penyediaan media edukasi, tensimeter digital, leaflet, materi penyuluhan, serta penyiapan tempat dan peserta kegiatan.

Tahap pelaksanaan terdiri atas empat kegiatan utama. Pertama, dilakukan pre-test menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai hipertensi serta observasi keterampilan dalam mengukur tekanan darah. Kedua, dibentuk dua kelompok *peer group* hipertensi beserta struktur kepengurusannya sebagai wadah pembelajaran dan pendampingan. Ketiga, dilakukan edukasi kesehatan mengenai hipertensi, faktor risiko, pencegahan komplikasi, kepatuhan terapi, pola hidup sehat, pelatihan pengukuran tekanan darah, serta praktik senam hipertensi yang aman bagi penderita. Seluruh kegiatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung sehingga peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih efektif.

Tahap terakhir adalah evaluasi yang dilakukan melalui *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah memperoleh edukasi. Monitoring dan evaluasi keberlanjutan kegiatan dilakukan empat minggu setelah intervensi dengan menilai aktivitas *peer group*, kemampuan anggota melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri, serta keberlanjutan pelaksanaan senam hipertensi dan edukasi kesehatan di masyarakat.



Gambar 1 Bagan Alir kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dievaluasi berdasarkan beberapa indikator yang meliputi peningkatan pengetahuan, keterampilan peserta, pembentukan *peer group*, pelaksanaan edukasi, penyediaan sarana pendukung, serta keberlanjutan program. Ringkasan capaian kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Melalui Pembentukan *Peer Group* Penderita Hipertensi

No	Indikator	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan	Capaian
1	Pengetahuan peserta tentang hipertensi	Nilai rata-rata <i>pre-test</i> 8,15	Nilai rata-rata <i>post-test</i> 9,15 dan meningkat menjadi 9,90 pada monitoring	Pengetahuan peserta meningkat
2	Keterampilan mengukur tekanan darah	Belum ada peserta yang mampu melakukan pengukuran dengan benar	Seluruh peserta (100%) mampu mengukur tekanan darah secara mandiri	Keterampilan meningkat menjadi 100%
3	Pembentukan <i>Peer Group</i>	Belum terdapat kelompok pendukung penderita hipertensi	Terbentuk 2 <i>peer group</i> (Tomat dan Seledry) beserta pengurusnya	Kelompok aktif terbentuk
4	Edukasi kesehatan hipertensi	Edukasi belum terstruktur	Seluruh peserta memperoleh edukasi mengenai hipertensi, pengobatan, pola hidup sehat, dan pencegahan komplikasi	Pengetahuan dan kesadaran meningkat
5	Pelatihan senam hipertensi	Belum pernah dilakukan secara terstruktur	Peserta mampu mempraktikkan senam hipertensi dengan benar	Aktivitas fisik meningkat
6	Sarana pendukung	Belum tersedia alat pemantauan kelompok	Masing-masing <i>peer group</i> memperoleh 1 unit tensimeter digital dan	Sarana monitoring tersedia

			video senam hipertensi	
7	Monitoring dan pendampingan	Belum ada kegiatan monitoring kelompok	Monitoring dilakukan pada minggu ke-4 disertai evaluasi keberlanjutan kegiatan	Program berjalan berkelanjutan

Berdasarkan Tabel 1, pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pembentukan *peer group* penderita hipertensi menunjukkan capaian yang positif pada seluruh indikator yang telah ditetapkan. Peningkatan pengetahuan peserta terlihat dari kenaikan nilai rata-rata pengetahuan dari 8,15 pada *pre-test* menjadi 9,15 setelah edukasi dan kembali meningkat menjadi 9,90 pada saat monitoring, yang menunjukkan bahwa proses pembelajaran tidak hanya memberikan dampak langsung tetapi juga mampu dipertahankan setelah kegiatan berlangsung. Selain itu, keterampilan peserta dalam melakukan pengukuran tekanan darah mengalami peningkatan yang signifikan, dari kondisi awal belum ada peserta yang mampu melakukan pengukuran secara benar menjadi seluruh peserta (100%) terampil setelah mengikuti pelatihan dan praktik langsung. Keberhasilan program juga ditunjukkan dengan terbentuknya dua *peer group* hipertensi yang berfungsi sebagai wadah edukasi, dukungan sebaya, dan pemantauan kesehatan secara mandiri. Penyediaan sarana pendukung berupa tensimeter digital dan media edukasi semakin memperkuat keberlanjutan program, sehingga anggota kelompok dapat melakukan pemantauan tekanan darah dan kegiatan promotif-preventif secara rutin. Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui *peer group* efektif dalam meningkatkan kapasitas individu dan kelompok dalam pengendalian hipertensi serta berpotensi menjadi model intervensi berbasis komunitas yang berkelanjutan.

Tabel 2. Perubahan Pengetahuan dan Keterampilan Peserta

Variabel	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	Monitoring Minggu ke-4
Rata-rata pengetahuan	8,15	9,15	9,9
Keterampilan mengukur tekanan darah	0%	100%	100%
Jumlah <i>peer group</i> terbentuk	0	2 kelompok	2 kelompok aktif

Berdasarkan Tabel 2, terjadi peningkatan yang nyata pada aspek pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 8,15 pada tahap *pre-test* menjadi 9,15 setelah pelaksanaan edukasi kesehatan, kemudian kembali meningkat menjadi 9,90 pada kegiatan monitoring minggu keempat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang dipadukan dengan pembentukan *peer group* tidak hanya efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta dalam jangka pendek, tetapi juga mampu mempertahankan bahkan memperkuat pengetahuan melalui proses pendampingan yang berkelanjutan. Selain itu, keterampilan peserta dalam mengukur tekanan darah mengalami peningkatan yang sangat signifikan, dari kondisi awal tidak ada peserta yang mampu melakukan pengukuran secara benar menjadi 100% peserta terampil setelah mengikuti pelatihan dan praktik langsung. Keberhasilan ini didukung oleh terbentuknya dua *peer group* hipertensi yang berfungsi sebagai media pembelajaran, berbagi pengalaman, serta saling memotivasi dalam menerapkan perilaku hidup sehat dan melakukan pemantauan tekanan darah secara mandiri. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pendekatan pemberdayaan masyarakat berbasis dukungan sebaya (*peer group*) mampu meningkatkan kapasitas individu

dalam pengelolaan hipertensi sekaligus memperkuat keberlanjutan program promotif dan preventif di tingkat komunitas.

Selama kegiatan pengabdian, peserta mengikuti penyuluhan dengan antusias melalui metode ceramah, diskusi, serta praktik menggunakan media LCD dan leaflet. Peserta aktif berdiskusi, mengajukan pertanyaan, dan mempraktikkan secara langsung teknik pengukuran tekanan darah, yang kemudian dievaluasi melalui *post-test* untuk menilai peningkatan pemahaman. Selanjutnya dibentuk dua *peer group* hipertensi, yaitu *Peer Group* Tomat dan *Peer Group* Seledry, masing-masing terdiri atas empat orang pengurus sebagai wadah pendampingan dan dukungan sebaya. Kedua kelompok secara rutin melaksanakan pemeriksaan tekanan darah dan senam hipertensi, serta memperoleh bantuan berupa masing-masing satu unit tensimeter digital dan video senam hipertensi sebagai sarana pendukung keberlanjutan program. Monitoring dan evaluasi yang dilakukan pada minggu keempat menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan peserta menjadi 9,9 serta keterampilan pengukuran tekanan darah mencapai kategori sangat baik dengan nilai rata-rata 10.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi dengan metode *peer group* berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah lansia di UPT Puskesmas Tanah Tinggi Kota Tangerang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yoani (Aty 2014) yang menyatakan bahwa dukungan kelompok sebaya adalah salah satu metode promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan perilaku hidup sehat dan menekan rasa sakit.

Peer group adalah sekelompok individu pada usia relatif sama, yang merupakan kelompok sosial yang mengatur langkah untuk bersosialisasi. Pada banyak remaja, bagaimana mereka dipandang oleh teman sebaya merupakan aspek yang terpenting dalam kehidupan mereka (Tresna Komalasari, 2020). Edukasi yang diberikan oleh teman sebaya akan meningkatkan pemahaman responden tentang instruksi dan lebih dapat meningkatkan kualitas hidup dengan adanya berbagi pengalaman dan pengetahuan (Evi Cahayati, 2018).



Gambar 2 Penyampaian materi tentang hipertensi, dan penanganannya



Gambar 3 Praktek pengukuran TD oleh anggota *Peer group*

Dukungan kelompok sesama penderita atau *peer group* dapat merubah respon psikologis maladaptif menjadi respon psikologis yang adaptif karena merasakan keluhan dan masalah kesehatan yang sama serta menimbulkan semangat untuk menjalani terapi serta aktivitas yang dapat meningkatkan semangat untuk sembuh. Di negara maju, *peer group* diterapkan sebagai salah satu bentuk

terapi pada sekelompok penderita. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Maulana, Ridwan, Opdenaker, Marie- Christine dan Bosker (2014) bahwa edukasi yang diberikan oleh teman sebaya bisa menjembatani kesenjangan antara pengetahuan, sikap dan tingkah laku kesehatan serta pendidikan kesehatan, memotivasi individu untuk menerima informasi kesehatan dan berbuat sesuai informasi tersebut agar mereka menjadi lebih mengetahui dan bersikap positif (Nihayatun Mi'mah, 2023).

Penyuluhan kesehatan akan meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan tingkah laku kesehatan menjadi lebih baik serta memotivasi seseorang untuk menerima informasi kesehatan serta berbuat sesuai dengan informasi tersebut agar mereka menjadi lebih tahu dan bersikap lebih positif. Berdasarkan hasil penelitian ini maka edukasi dengan metode peer group mempunyai dampak yang positif terhadap pengetahuan dan sikap penderita hipertensi di UPT Puskesmas Tanah Tinggi Kota Tangerang. Edukasi dengan metode peer group dapat dijadikan sebagai alternatif bagi petugas kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan tindakan dalam mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi akibat hipertensi yang lebih parah.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pembentukan *peer group* penderita hipertensi di Kelurahan Tanah Tinggi, Kota Tangerang, berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan partisipasi masyarakat dalam pengendalian hipertensi melalui rangkaian kegiatan yang meliputi koordinasi dengan UPT Puskesmas Tanah Tinggi, pembentukan kelompok sebaya, edukasi kesehatan, pelatihan pengukuran tekanan darah, praktik senam hipertensi, serta pendampingan dan monitoring secara berkala. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 8,15 pada *pre-test* menjadi 9,15 pada *post-test* dan meningkat menjadi 9,9 pada saat monitoring, disertai peningkatan keterampilan pengukuran tekanan darah dari tidak mampu menjadi 100% terampil. Selain itu, terbentuk dua *peer group* yang aktif sebagai wadah edukasi, pemantauan tekanan darah, dan saling memberikan dukungan dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Untuk menjamin keberlanjutan program, diperlukan pendampingan secara rutin oleh UPT Puskesmas Tanah Tinggi bersama kader kesehatan, pelaksanaan kegiatan edukasi dan senam hipertensi secara berkala, serta penguatan kolaborasi antara puskesmas, pemerintah kelurahan, perguruan tinggi, dan masyarakat agar model pemberdayaan melalui *peer group* dapat terus berkembang sebagai strategi promotif dan preventif yang efektif dalam mengendalikan hipertensi di tingkat komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. (2021). Prevelensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi 2013-2018.

Dinkes Kota Tangerang. (2023). *Profil Kesehatan Daerah*. Tangerang.

Direktorat Jendral KESLAN. (2025, Mei 7). *Kenali dan Kendalikan Hipertensi: Si Silent Killer*. From Kementrian Kesehatan Indonesia (KESLAN): https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4119/kenali-dan-kendalikan-hipertensi-si-silent-killer

- Evi Cahayati, N. L. (2018). Pengaruh Peer Group Education Terhadap Kualitas Hidup Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Sumberbendo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. *Jurnal Ilkes (Ilmu Kesehatan)*, 75-84.
- Karsa et al. (2025). Evaluasi Program Hipertensi Di Puskesmas Sirait: Studi Logic Model Tahun 2022-2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
- Kemenkes RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019 Tentang Standar Teknis Pemenuhan Mutu Pelayanan Dasar Pada Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2024). *Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Primer*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes.RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Nihayatun Mi'mah, A. A. (2023). Pengaruh Peer Group Terhadap Self Care Klien Hipertensi. *Jurnal Surya Muda*, 55-69.
- PERHI. (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi* . Jakarta: Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.
- Puskesmas Tanah Tinggi. (2024). *Profil Puskesmas Tanah Tinggi Tahun 2023*. Kota Tangerang: UPT Puskesmas Tanah Tinggi.
- Retno Puji Hastuti, S. J. (2025). Pemberdayaan Kader Kesehatan Melalui Peer Group Education dan Apotek Hidup Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi. *Omni Pengabdian Masyarakat*, 61-67.
- Rika Sarfika, I. M. (2024). *Perawatan Diri Penderita Hipertensi Usia Dewasa : Berbasis Teori Dan Riset*. Yogyakarta: Deepublish.
- Tresna Komalasari, T. A. (2020). Pengaruh Edukasi Dengan Metode Peer Group Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 184-196.