

Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Pencegahan Risiko Hipertensi Melalui Media Edukasi Emo-Demo

Improving Adolescents' Knowledge and Attitudes in Preventing Hypertension Risk Through Emo-Demo Educational Media

Rifaatul Mahmudah¹, Sumihardi², Neni Fitra Hayati³, Erick Zicof⁴, John Amos⁵,
Alsri Windra Doni⁶, Aprizal Ponda⁷

¹ *Poltekkes Kemenkes Padang; rifatulmahmudah012@gmail.com

² Poltekkes Kemenkes Padang; sumihardi421@gmail.com

³ Poltekkes Kemenkes Padang; nenifitra67@gmail.com

⁴ Poltekkes Kemenkes Padang; erickzicof@gmail.com

⁵ Poltekkes Kemenkes Padang; alsriwindradoni79@gmail.com

⁶ Poltekkes Kemenkes Padang; aprizalponda14@gmail.com

*(rifatulmahmudah012@gmail.com)

ABSTRACT

Hypertension among adolescents is an important health issue due to the increasing number of cases at a young age and the low level of knowledge regarding its prevention, thus requiring more effective educational strategies. This study aimed to determine the improvement in adolescents' knowledge and attitudes in preventing hypertension risk through the Emo-Demo educational media. The study employed a mixed-methods design, consisting of an exploratory study for the qualitative component and a quasi-experimental one-group pretest-posttest design for the quantitative component, involving 71 adolescents selected through purposive sampling. Data were collected using questionnaires and interview guides from January 2024 to June 2025 and analyzed using the Wilcoxon test. The results showed an increase in the median knowledge score from 6.00 to 13.00 and an increase in the median attitude score from 33.00 to 40.00, with a significance value of $p=0.0001$. These findings indicate that Emo-Demo is effective in enhancing adolescents' understanding and attitudes toward hypertension prevention. It is concluded that Emo-Demo can serve as a powerful educational media for adolescent health promotion and is recommended to be integrated into public health center educational programs to strengthen early prevention efforts for non-communicable diseases.

Keywords: Knowledge, Attitudes, Hypertension, Teenager, Emo-demo

ABSTRAK

Hipertensi pada remaja menjadi masalah kesehatan penting karena meningkatnya kasus pada usia muda dan rendahnya pengetahuan terkait pencegahannya, sehingga diperlukan strategi edukasi yang lebih efektif. Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan pengetahuan dan sikap remaja dalam pencegahan risiko hipertensi melalui media edukasi Emo-Demo. Metode penelitian menggunakan *mixed methods* dengan studi eksploratif untuk pendekatan kualitatif dan *quasi experiment* one-group pretest-posttest untuk pendekatan kuantitatif, melibatkan 71 remaja sebagai sampel yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan wawancara selama Januari 2024–Juni 2025, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan peningkatan nilai median pengetahuan dari 6,00 menjadi 13,00 dan sikap dari 33,00 menjadi 40,00 dengan signifikansi $p=0,0001$. Temuan ini membuktikan bahwa Emo-Demo efektif dalam meningkatkan pemahaman dan sikap remaja terhadap pencegahan hipertensi. Disimpulkan bahwa Emo-Demo berpotensi menjadi media edukasi yang kuat untuk promosi kesehatan remaja dan direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam program edukasi puskesmas guna memperkuat upaya pencegahan penyakit tidak menular sejak dini.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Hipertensi, Remaja, Emo-demo



PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah meningkat secara abnormal dan berlangsung terus-menerus berdasarkan beberapa kali pemeriksaan tekanan darah. Kondisi ini disebabkan oleh satu atau lebih faktor risiko yang tidak berfungsi dengan baik dalam menjaga tekanan darah tetap normal. Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik yang melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg.¹ Pada umumnya kasus hipertensi hanya terdeteksi saat pemeriksaan fisik, penderita mungkin tidak menyadari bahwa mereka mengalami komplikasi organ vital, penyakit ini sering disebut sebagai *The Silent Killer*.²

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada 2023, sekitar 33% populasi global diperkirakan menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya berasal dari negara-negara miskin dan berkembang. Pada tahun 2025, diperkirakan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan 9,4 juta orang meninggal akibat komplikasinya.³ Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Prevalensi hipertensi pada penduduk umur ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah adalah 30,8%. Hasil SKI 2023 memaparkan bahwa angka kejadian hipertensi di Sumatera Barat pada penduduk umur ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah adalah 24,1%.⁴ Sementara menurut laporan Dinas Kesehatan Kota (DKK) Padang Tahun 2023, hipertensi menjadi penyakit terbanyak di Kota Padang, menduduki posisi pertama di antara 10 penyakit dengan jumlah kunjungan terbanyak di seluruh kota Padang. DKK Padang mencatat terdapat 168.130 kasus hipertensi pada usia ≥ 15 dengan rincian 83.775 kasus pada laki-laki dan 84.355 kasus pada perempuan. Salah satu puskesmas yang termasuk dalam wilayah kerja DKK Padang adalah Puskesmas Belimbing. Puskesmas Belimbing tercatat sebagai puskesmas dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi di kota Padang pada tahun 2023, dengan jumlah penderita hipertensi usia > 15 tahun mencapai 12.755 orang, yaitu 6.389 di antaranya adalah laki-laki, sementara 6.637 lainnya adalah perempuan.⁵ Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Belimbing menunjukkan bahwa pada tahun 2023 terdapat 162 kasus hipertensi dari 3.524 remaja di kelompok usia 15-19.

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti mengatur pola makan yang sehat, rutin beraktivitas fisik, menghindari rokok, tidak mengonsumsi garam dan minyak secara berlebihan, menghindari alkohol, serta mengelola stres dengan baik. Namun, banyak remaja yang belum mengetahui beberapa langkah pencegahan hipertensi ini. Sekitar 72,9% remaja tidak secara rutin melakukan aktivitas fisik, 71,2% kesulitan mengelola stres dengan baik, terutama dalam menjaga ketenangan saat menghadapi masalah, dan 57,5% masih mengonsumsi makanan cepat saji seperti, lebih dari tiga kali seminggu. Kurangnya pengetahuan tentang pencegahan hipertensi menjadi faktor penyebabnya, dan peningkatan pengetahuan di kalangan remaja dapat dilakukan melalui pemberian pendidikan kesehatan melalui Cerdik (Cek Kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin Aktifitas Fisik, Diet seimbang, Istirahat Cukup, Kelola Stres).⁶

Perilaku Cerdik dapat membantu mencegah penyakit hipertensi dan menjadi salah satu tujuan dari program kesehatan, yaitu untuk meningkatkan status kesehatan, mempromosikan perilaku hidup bersih dan sehat, menurunkan angka kematian, serta melakukan pemantauan dan deteksi dini terhadap faktor risiko penyakit tidak menular di masyarakat. Perilaku Cerdik untuk mendukung upaya pencegahan risiko hipertensi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa dapat dilakukan melalui metode promosi kesehatan.⁷ yang melibatkan partisipasi sasaran. Dalam hal ini metode Emo-Demo merupakan strategi yang dapat digunakan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan sikap setelah intervensi pencegahan hipertensi pada remaja.⁸

Emo-Demo merupakan metode edukasi masyarakat yang dikembangkan oleh *Global Alliance for Improved Nutrition* (GAIN). Metode ini didasarkan pada teori *Behaviour Centered Design* (BCD), yang merupakan pendekatan inovatif untuk mendorong perubahan perilaku di bidang kesehatan masyarakat. Dalam metode Emo-Demo, perubahan perilaku di bidang kesehatan masyarakat dilakukan dengan cara yang imajinatif dan provokatif. Kegiatan edukasi Emo-Demo, pesan disampaikan dengan cara yang sederhana

dan menyenangkan, namun tetap dapat menggugah emosi. Hal ini membuat pesan lebih mudah diingat dan berpotensi menciptakan perubahan perilaku pada sasaran.⁹

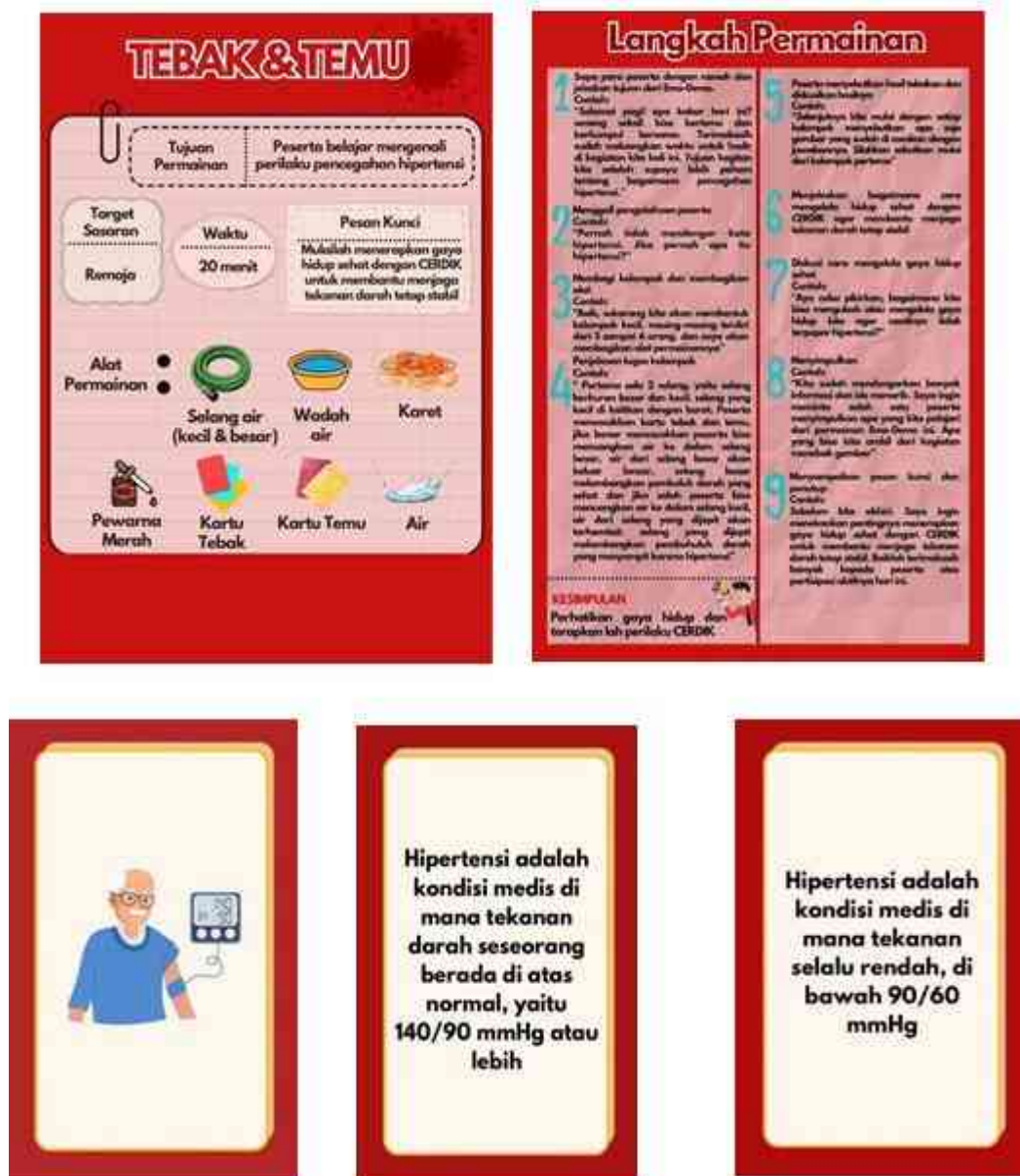
Menurut hasil wawancara dengan Penanggung Jawab (PJ) promosi kesehatan Puskesmas Belimbing, edukasi mengenai hipertensi pada remaja pernah dilaksanakan, namun hanya satu kali pada tahun 2022. Edukasi tersebut menggunakan poster, namun informasi yang disampaikan dirasa kurang lengkap dan kurang menarik, sehingga diperlukan media yang lebih informatif dan menarik. Emo-demo sebagai usulan alternative dari peneliti, karena cara penyampaiannya yang sederhana dan menyenangkan, namun tetap efektif dalam menggugah emosi. Pendekatan ini membuat pesan lebih mudah diingat dan berpotensi mengubah perilaku sasaran. Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan sikap remaja dalam pencegahan risiko hipertensi melalui media edukasi emo-demo di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* yang menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas media edukasi Emo-Demo dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait pencegahan risiko hipertensi. Rancangan kualitatif berupa studi eksploratif digunakan untuk menggali kebutuhan, kelayakan, serta perancangan media edukasi, sedangkan rancangan kuantitatif menggunakan *quasi experiment* dengan desain one-group pretest-posttest untuk menilai perubahan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi. Ruang lingkup penelitian mencakup remaja usia 15–18 tahun di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang sebagai objek penelitian, dengan media Emo-Demo, kuesioner pengetahuan dan sikap, pedoman wawancara, serta alat dokumentasi sebagai bahan dan alat utama. Penelitian dilaksanakan pada Januari 2024 hingga Juni 2025 di wilayah kerja Puskesmas Belimbing. Teknik pengumpulan data terdiri dari wawancara mendalam, pengisian kuesioner pretest dan posttest, serta observasi proses intervensi. Variabel pengetahuan didefinisikan sebagai skor dari kuesioner tentang hipertensi dan pencegahannya, sedangkan variabel sikap merupakan skor dari pernyataan sikap menggunakan skala Likert; intervensi Emo-Demo dimaknai sebagai penyampaian edukasi berbasis demonstrasi emosional melalui media permainan edukatif. Analisis data kualitatif dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan data kuantitatif dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal untuk menilai perubahan signifikan sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan kunci dan pendukung dalam membuat emo-demo bahwa rancangan dan desain emo- demo sudah bagus dan sesuai dari segi tipe font, warna kartu langkah- langkah permainan sesuai dengan temanya dan pemilihan gambar sudah tepat. Selain itu terdapat koreksi dan masukan mengenai pemilihan warna di kartu permainan. Dari masukkan informan kunci dan pendukung direvisi rancangan media edukasi emo-demo yang benar dan tepat serta sesuai dengan sasaran, seperti rancangan dibawah ini:



Gambar 1. Media edukasi emo-demo pencegahan risiko hipertensi

Berdasarkan hasil uji statistik pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan emo-demo diuraikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Nilai Median Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi melalui Media Edukasi Emo-Demo dalam Pencegahan Risiko Hipertensi pada Remaja

Nilai pengetahuan	Pengetahuan sebelum	Pengetahuan sesudah	Selisih
Median	6,00	13,00	7,00
Min	2	12	10
Max	9	15	6

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa nilai median pengetahuan sebelum 6,00 dan pengetahuan sesudah 13,00 dengan selisih 7,00.

Tabel 2. Nilai Median Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi melalui Media Edukasi Emo Demo dalam Pencegahan Risiko Hipertensi

Nilai sikap	Sikap sebelum	Sikap sesudah	Selisih
Median	33,00	40,00	7,00
Min	15	28	13
Max	49	50	1

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa nilai median sikap sebelum 33,00 dan sikap sesudah 40,00 dengan selisih 7,00. Hasil uji statistik dari nilai median pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi melalui media edukasi emo-demo dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Peningkatan Nilai Median Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi melalui Emo-Demo dalam Pencegahan Risiko Hipertensi pada Remaja

Pengetahuan responden	n	Median	P-Value
Sebelum	71	6,00	0,0001
Sesudah	71	13,00	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai median pengetahuan responden sebelum dilakukan intervensi tentang pencegahan risiko hipertensi melalui emo-demo sebesar 6,00 sedangkan setelah dilakukannya intervensi menggunakan emo-demo terjadi peningkatan 13,00, hasil uji statistik menunjukkan *p-value* 0,001 yaitu ada peningkatan bermakna terhadap pengetahuan setelah diberikan edukasi menggunakan emo-demo terhadap remaja di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang, artinya emo- demo dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan.

Tabel 4 Peningkatan Nilai Median Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi melalui Media Edukasi Emo-Demo dalam Pencegahan Risiko Hipertensi pada Remaja

Sikap responden	n	Median	P-Value
Sebelum	71	33,00	0,0001
Sesudah	71	40,00	

Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwa nilai median sikap responden sebelum dilakukan intervensi tentang pencegahan hipertensi dengan media edukasi emo-demo sebesar 33,00 sedangkan setelah dilakukannya intervensi melalui media edukasi emo-demo terjadi peningkatan 40,00, hasil uji statistik menunjukkan *p-value* 0,001 yaitu ada peningkatan bermakna terhadap sikap setelah diberikan edukasi melalui media edukasi emo-demo terhadap remaja di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang, artinya emo-demo dapat digunakan untuk meningkatkan sikap.

PEMBAHASAN

Rancangan Pembuatan Media Edukasi Emo-Demo dalam Pencegahan Risiko Hipertensi Sesuai Kebutuhan Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang

Media edukasi emo-demo yang sudah dirancang sesuai kebutuhan, setelah digunakan untuk intervensi dapat memberikan perubahan yang positif untuk pencegahan risiko hipertensi. Hal ini karena dengan menggunakan media edukasi informasi yang disampaikan dapat menggugah peserta untuk merasakan dan mengalami langsung pesan yang disampaikan, sehingga meningkatkan efektivitas dalam merubah perilaku. Dalam proses pemberian materi mengikutsertakan banyak panca indra manusia, dalam proses intervensi melibatkan perasaan remaja putri sehingga dapat merubah perilaku remaja.¹⁰ Edukasi menggunakan emo-demo sebagai inovasi untuk merubah perilaku individu. Hal tersebut terjadi karena

adanya transfer pesan yang akan merubah perilaku dan lebih mudah diterima oleh sasaran, hal ini dimungkinkan karena ada penggabungan unsur ilmu pengetahuan dan kreativitas didalamnya.⁸

Pada emo-demo ini melibatkan motif emosi dari sasaran dengan cara menyampaikan materi berdasarkan tujuan permainan, target peserta edukasi, durasi dalam melaksanakan permainan, pesan kunci, peralatan, dan langkah-langkah permainan.⁹ Emo-demo adalah salah satu metode promosi kesehatan dengan menggunakan suatu demonstrasi maupun ilustrasi imajinatif yang disertai dengan pendekatan emosional.¹¹ Emo-demo ini dirancang seperti peragaan, diskusi, dan presentasi yang dibuat menyenangkan dan menarik tapi santai sehingga dapat mempermudah ibu dalam memahami informasi serta dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari¹².

Nilai Pengetahuan Remaja dalam Pencegahan Risiko Hipertensi Sebelum dan Setelah Intervensi melalui Media Edukasi Emo-Demo di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang

Terjadinya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan intervensi didukung oleh perubahan nilai yang signifikan dari pertanyaan 2,6, dan 8. Pertanyaan nomor 2 berisi tentang gejala dari hipertensi didapatkan hasil *pretest* 9,9% dan hasil *posttest* 70,4%, hal ini terjadi peningkatan sebanyak 60,6%. Pertanyaan nomor 6 berisi tentang komplikasi hipertensi didapatkan hasil *pretest* 26,8% dan hasil *posttest* 93,0%, hal ini terjadi peningkatan signifikan sebanyak 66,2%. Pertanyaan nomor 8 berisi tentang cek kesehatan secara berkala dalam CERDIK hasil *pretest* 16,9% dan hasil *posttest* 94,4%, hal ini terjadi peningkatan signifikan sebanyak 77,5%. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ibnu dkk (2024) mengatakan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara pengetahuan siswa dalam konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah edukasi dengan emo-demo.¹³ Demikian juga penelitian Haryono dkk (2023) mengatakan bahwa emo-demo ada peningkatan skor pengetahuan edukasi gizi terhadap ibu balita.¹²

Nilai Sikap Remaja dalam Pencegahan Risiko Hipertensi Sebelum dan Setelah Intervensi melalui Media Edukasi Emo-Demo di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Hasil penelitian menunjukkan penggunaan media edukasi emo-demo dapat meningkatkan nilai sikap remaja dalam pencegahan risiko hipertensi sebelum dan sesudah intervensi secara bermakna dengan *p-value* sebesar 0,0001 ($p < 0,05$). Terjadinya peningkatan sikap setelah dilakukan intervensi didukung oleh perubahan nilai yang signifikan dari pernyataan nomor 7,8, dan 9. Pernyataan nomor 7 berisi tentang mengkonsumsi *junkfood* didapatkan hasil *pretest* 3,23% dan hasil *posttest* 4,23%, hal ini terjadi peningkatan sebanyak 1,00%. Pernyataan nomor 8 berisi tentang stress tidak berpengaruh pada tekanan darah didapatkan hasil *pretest* 2,94% dan hasil *posttest* 4,17%, hal ini terjadi peningkatan signifikan sebanyak 1,23%. Pernyataan nomor 9 berisi tentang merokok hasil *pretest* 2,58% dan hasil *posttest* 4,49%, hal ini terjadi peningkatan signifikan sebanyak 1,91%. Demikian juga penelitian Subhan dkk (2024) bahwa hasil nilai median yang telah diperoleh dapat dilihat bahwa ada peningkatan sikap siswa sebelum diberikan perlakuan, diperoleh hasil perubahan sikap yang meningkat pada siswa dengan nilai signifikan *pretest* dan *posttest* yaitu *p-value* sebesar 0,000<0,05.¹⁴

Peningkatan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi dalam Pencegahan Risiko Hipertensi melalui Media Edukasi Emo-Demo di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang

Berdasarkan penelitian ada peningkatan nilai median pengetahuan remaja yang bermakna dalam pencegahan risiko hipertensi, sesudah menggunakan media edukasi emo-demo dengan *p-value* sebesar 0,0001 ($p < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian Ibnu dkk (2024) mengatakan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara pengetahuan siswa dalam konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah edukasi dengan emo-demo.¹³ Demikian juga penelitian Idroes (2024) ada perubahan atau peningkatan pengetahuan yang terjadi pada kelompok intervensi yang mendapatkan perlakuan melalui metode emo demo dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan tersebut.¹⁵ Selain itu penelitian Amerta dkk (2020) menyatakan terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan intervensi penyuluhan CTPS dengan metode emo-demo pada anak usia Sekolah di MI Al-Badri Kalisat

Kabupaten Jember.¹⁶

Peningkatan Sikap Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi dalam Pencegahan Risiko Hipertensi melalui Media Edukasi Emo-Demo Di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang

Sesuai hasil penelitian yang telah dijelaskan diatas bahwa penggunaan media edukasi emo-demo dapat meningkatkan nilai sikap remaja yang signifikan dalam pencegahan risiko hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan *p-value* sebesar 0,0001 ($p < 0,05$). Peningkatan nilai sikap tersebut media edukasi emo-demo yang digunakan dapat dipahami dengan mudah oleh remaja konten yang berkaitan dengan pencegahan risiko hipertensi sehingga remaja merespon dengan sikap yang positif. Hasil penelitian diatas sesuai penelitian Rosita (2021) sikap siswa-siswi sebelum diberikan edukasi melalui emo-demo *pretest* dengan nilai rerata 28,24. Sedangkan sikap siswa-siswi sesudah diberikan edukasi melalui emo-demo *posttest* dengan nilai rerata 34,52.⁸ Hal senada dijelaskan oleh Idroes (2024) ada perubahan atau peningkatan sikap yang terjadi pada kelompok intervensi yang mendapatkan perlakuan melalui metode emo demo dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan tersebut.¹⁵

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa media edukasi Emo-Demo efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait pencegahan risiko hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang. Hasil analisis *pretest-posttest* pada 71 remaja menunjukkan adanya peningkatan bermakna pada nilai median pengetahuan dari 6,00 menjadi 13,00 serta sikap dari 33,00 menjadi 40,00, dengan *p-value* 0,0001 pada kedua variabel. Peningkatan tersebut diperkuat oleh perubahan signifikan pada beberapa item pertanyaan yang berkaitan dengan gejala, komplikasi, dan langkah pencegahan hipertensi, serta sikap terkait konsumsi junk food, pengelolaan stres, dan perilaku merokok. Secara keseluruhan, penelitian membuktikan bahwa Emo-Demo sebagai media edukasi berbasis demonstrasi emosional mampu menyampaikan pesan kesehatan secara lebih menarik, mudah dipahami, dan berdampak positif pada perubahan perilaku remaja dalam upaya pencegahan hipertensi. Disimpulkan bahwa Emo-Demo berpotensi menjadi media edukasi yang kuat untuk promosi kesehatan remaja dan direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam program edukasi puskesmas guna memperkuat upaya pencegahan penyakit tidak menular sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rendi, Wahyuni TD, Warsono. Pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi terhadap perubahan perilaku gaya hidup klien hipertensi di Puskesmas Dau Kabupaten Malang. *J Nurs News*. 2017;2(3):83–92.
2. Ardiansyah MZ, Widowati E. Hubungan Kebisingan dan Karakteristik Individu dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Rigid Packaging. *HIGEIA (Journal Public Heal Res Dev*. 2024;8(1):141–51.
3. Setiana NR, Istiana N, Saputri RK, Kiswati T, Anam RS, Rohmatullah MS, et al. Upaya Pencegahan Hipertensi Remaja melalui Pendidikan Kesehatan dan Pemeriksaan Faktor Risiko Hipertensi di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. *Pros Semin Nas Pemberdaya Masy*. 2022;2(1):71.
4. Romaini R, Dwiaini I, Syah Putra C, Tanjung Agung P. Hubungan Perilaku Cerdik Dengan Derajat Hipertensi Di Puskesmas Tanjung Agung. *J Ilmu Kesehat Cendekia*. 2024;3(3):24–30.
5. Gayatri Setyabudi R, Dewi M. Analisis Strategi Promosi Kesehatan dalam Rangka Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat oleh Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah. *J Komun*. 2017;12(1):81–100.
6. Ummah MS. Metode Penelitian. Vol. 11, Sustainability (Switzerland). 2019. 1–14 p.
7. Febriyatna A, Damayati RP, Agustin F, Oktafa H, Permadi MR. Peningkatan Pengetahuan Kader dan Ibu Balita Melalui EMO DEMO Sebagai Upaya Percepatan Penanggulangan Stunting Di Kecamatan Jelbuk.:117–20.

8. Rosita A, Dahrizal D, Lestari W. Metode Emo Demo Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) pada Anak Usia Sekolah. *J Keperawatan Raflesia*. 2021;3(2):11–22.
9. Bidari GI, Ruhana A. Perbandingan Hasil Edukasi MP-ASI Antara Metode Emotional Demonstration dan Team Game Tournament Pada Ibu Baduta Kabupaten Trenggalek. *J Kesehat Masy Gizi* [Internet]. 2022;5(1):147–55. Available from: <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKG>
10. Putri FK. Emo-Demo Pentingnya Zat Besi dan Tablet Tambah Darah. *Semin Nas Pengabd Masy*. 2021;130–5.
11. Nafilah N, Palupi FD. Penyuluhan Gizi Melalui Metode Emo Demo Untuk Mengubah Pengetahuan Kader Tentang Hipertensi. *Abdimasku J Pengabd Masy*. 2021;4(3):197.
12. Haryono SG, Maulida NR, Ashari CR. Pengaruh Emo Demo Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Serta Keragaman Makan Balita Di Desa Langensari, Banten. *J Gizi dan Pangan Soedirman*. 2023;7(2):164.
13. Ibnu IN, Perdana SM, Kasyani K. Edukasi Emotional Demonstration untuk Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Minat terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Jambi. *J Pengabd Gizi dan Kesehat Masy*. 2024;1(2):39–46.
14. Subhan Ma, Siti E, Promosi Kesehatan J, Kemenkes Jakarta III P. Efektivitas Penerapan Metode Edukasi Emodemo Terhadap Sikap dan Pengetahuan PHBS Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Diare di SMPN 12 Tambun Selatan Effectiveness of Application of Emodemo Educational Methods to the attitude and knowledge of PHBS in the Preve. *J Promosi Kesehat Mandiri*. 2024;1(2):9–16
15. Idroes, A. Efektivitas metode emo-demo terhadap peningkatan pengetahuan pada kelompok intervensi. *J. Edukasi Kesehat*. 16, 75–82 (2024).
16. Amerta, D., Sari, P. & Wibowo, R. Peningkatan pengetahuan anak usia sekolah melalui intervensi CTPS menggunakan metode emo-demo di MI Al-Badri Kalisat, Jember. *J. Promosi Kesehat*. 6, 40–48