



## Efektivitas Program *Self-Care* Berbasis Sekolah terhadap Peningkatan Motivasi dan Perilaku Pencegahan Dini Hipertensi pada Remaja

Salami<sup>1</sup>, Fatiah Handayani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Aisyiyah Bandung

\*Corresponding Author: salami@unisa-bandung.ac.id

### Abstrak

Gaya hidup yang tidak sehat pada remaja berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi hipertensi pada kelompok usia remaja. Salah satu upaya penanganan yang penting dilakukan adalah penerapan program *self-care* agar remaja mampu mengelola pola hidup sehat secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program *self-care* berbasis sekolah dalam meningkatkan motivasi serta perilaku pencegahan dini hipertensi pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test* dan *post-test* pada 120 siswa yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Intervensi diberikan dalam bentuk edukasi kesehatan menggunakan media *PowerPoint* dan *leaflet*. Instrumen penelitian mengacu pada panduan CERDIK (Cek kesehatan berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stress) dari Kementerian Kesehatan yang telah dimodifikasi serta diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk menilai efektivitas program *self-care management*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor motivasi dan perilaku remaja setelah diberikan edukasi kesehatan dengan kenaikan skor motivasi sebesar 13,5 dan skor perilaku sebesar 1,8. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang mengindikasikan bahwa program edukasi *self-care* efektif dalam meningkatkan motivasi dan perilaku siswa dalam mencegah hipertensi sehingga berpotensi menjadi model promosi kesehatan yang dapat diterapkan secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** hipertensi, motivasi, remaja, *self-care*, sekolah

## *The Effectiveness of School-Based Self-Care Programs in Increasing Motivation and Early Prevention Behavior for Hypertension in Adolescents*

### Abstract

Unhealthy lifestyles among adolescents contribute to the increasing prevalence of hypertension within this age group. One important prevention strategy is the implementation of a *self-care* program to enable adolescents to independently manage healthy lifestyles. This study aimed to examine the effectiveness of a school-based *self-care* program in improving motivation and early preventive behaviors toward hypertension among adolescents. This study employed a quasi-experimental design using a *one-group pre-test* and *post-test* approach, involving 120 students selected through *accidental sampling*. The intervention was delivered in the form of health education using *PowerPoint* presentations and *leaflets*. The research instrument was developed based on the CERDIK guidelines (regular health checks, eliminating cigarette smoke, physically active, having a balanced diet, getting enough rest, and managing stress) from the Health Ministry of Indonesia, which had been modified and tested for its validity and reliability. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test to assess the effectiveness of the *self-care management* program. The results showed an improvement in the mean scores of adolescents' motivation and behavior after receiving health education, with an increase of 13.5 in motivation scores and 1.8 in behavior scores. The Wilcoxon test indicated a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), suggesting that the *self-care* education program was effective in improving students' motivation and behaviors in preventing hypertension and has the potential to serve as a sustainable health promotion model.

**Keywords:** hypertension, motivation, adolescents, *self-care*, school

## Pendahuluan

Prevalensi hipertensi pada remaja di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, hasil pengukuran tekanan darah pada kelompok usia 18–24 tahun menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi mencapai 10,7 (Kementrian, Kesehatan, 2012). Hal ini menunjukkan hipertensi tidak hanya menjadi permasalahan pada kelompok usia lanjut, tetapi juga telah menjadi isu kesehatan pada remaja dan dewasa muda di Indonesia. Prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya kasus pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia (Irmayanti & Rahman, 2025).

Berbagai faktor dapat meningkatkan risiko hipertensi pada remaja, salah satunya adalah penerapan gaya hidup yang tidak sehat. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja saat ini memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah (Shaumi & Achmad, 2019). Kondisi ini semakin diperburuk oleh pola konsumsi yang tidak sehat, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman tinggi gula (Kurnianto et al., 2020). Data penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 69% konsumen makanan cepat saji merupakan remaja berusia 13–24 tahun. Kombinasi faktor tersebut berkontribusi terhadap terjadinya *triple burden of malnutrition* yaitu terkait masalah gizi kurang, gizi lebih, dan defisiensi zat gizi mikro (Tim Office & Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, 2023). Situasi ini semakin kompleks dengan tingginya prevalensi perilaku merokok di kalangan remaja serta paparan stres, yang diketahui sebagai faktor risiko paling dominan dengan nilai odds ratio sebesar 5,83 dan prevalensi mencapai 27% (Kurnianto et al., 2020).

Gaya hidup yang tidak sehat merupakan salah satu prediktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian hipertensi pada remaja. Situasi ini diperburuk oleh rendahnya tingkat kesadaran kesehatan serta belum optimalnya pelaksanaan deteksi dini pada kelompok usia remaja. Upaya yang dapat dilakukan dengan penanganan yang komprehensif dan tepat karena pada dasarnya hipertensi merupakan penyakit yang dapat dicegah sejak usia dini melalui penerapan perilaku hidup sehat secara konsisten (Erlena & Bayuningsih, 2020). Peningkatan derajat kesehatan dan kesejahteraan remaja merupakan

aspek yang sangat penting bagi Indonesia dalam mengoptimalkan bonus demografi guna mendukung keberlanjutan pembangunan nasional (United Nations Children's Fund, 2021)

Implementasi hidup sehat dalam upaya untuk mencegah penyakit hipertensi sangat penting diterapkan pada tatanan kelompok di sekolah. Sekolah merupakan institusi pendidikan yang memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku siswa. Proses pendidikan kesehatan di sekolah diharapkan mampu mendorong terjadinya perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih positif (Prasetyawati et al., 2013). Pendekatan promotif, preventif, dan edukatif yang terintegrasi menjadi sangat penting untuk menumbuhkan kesadaran serta membangun keterampilan *self-care* pada remaja di lingkungan sekolah, karena strategi ini mendorong partisipasi aktif remaja dalam menjaga dan merawat kesehatannya sendiri. Sejalan dengan hal tersebut, berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik *self-care* memiliki peran yang signifikan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi, sekaligus menjadi sumber daya strategis bagi tenaga kesehatan dan masyarakat dalam pengelolaan penyakit kronis secara berkelanjutan. Upaya promotif dan preventif untuk membiasakan perilaku hidup sehat sejak usia remaja perlu dilaksanakan secara konsisten dan sistematis (Ekaningrum, 2023; Zinat Motlagh et al., 2016). Namun demikian, implementasi *self-care* dalam manajemen hipertensi masih menghadapi berbagai hambatan, di antaranya rendahnya tingkat literasi tentang hipertensi, serta keterbatasan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang mendukung perilaku perawatan diri (Rozani et al., 2025). Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam lagi terkait dengan efektifitas Program *Self-Care* Berbasis Sekolah terhadap Peningkatan Motivasi dan Perilaku Pencegahan Dini Hipertensi pada Remaja di SMA Muhammadiyah 5 Kabupaten Bandung.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain quasi-experimental menggunakan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini melibatkan pengukuran sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest), sehingga efek intervensi dapat ditentukan berdasarkan perbedaan hasil antara kedua pengukuran tersebut (Capili & Anastasi,

2025). Pendekatan ini digunakan untuk menarik inferensi kausal mengenai efektivitas program self-care berbasis sekolah terhadap motivasi dan perilaku pencegahan hipertensi pada remaja. Sampel penelitian terdiri atas 120 siswa di salah satu SMA Muhammadiyah di Kabupaten Bandung yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Kriteria inklusi meliputi 1) siswa yang hadir saat kegiatan berlangsung dan 2) mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga selesai. Adapun kriteria eksklusi 1) siswa yang dalam kondisi sakit pada saat pelaksanaan kegiatan.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang disusun berdasarkan panduan CERDIK dari Kemenkes, kemudian dimodifikasi oleh peneliti serta diuji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil yang dinyatakan valid dan reliabel. Pernyataan dalam instrumen mencakup aspek modifikasi gaya hidup sehat, seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik, manajemen stres, tidak merokok, dan istirahat yang cukup. Selain digunakan sebagai dasar penyusunan instrumen, materi dalam panduan tersebut juga dikembangkan menjadi bahan edukasi dalam bentuk media *PowerPoint* dan *leaflet* yang telah melalui proses konsultasi dengan ahli bahasa dan ahli media.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2025. Intervensi program *self-care* diberikan dalam bentuk edukasi kesehatan menggunakan media *PowerPoint* dan *leaflet* dengan durasi 50–60 menit dalam 1 pertemuan. Pengambilan data *posttest* dilakukan pada pertemuan kedua setelah pelaksanaan intervensi pada pertemuan pertama. Sebelum kegiatan dimulai, peneliti memperoleh persetujuan partisipasi responden melalui penandatanganan lembar *informed consent* setelah responden mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Penelitian ini mengukur dua domain utama dalam *self-care*, yaitu motivasi dan perilaku. Analisis data univariat dilakukan dengan menghitung nilai mean dan median, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* untuk menilai efektivitas program *self-care management*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dengan nomor 649/IV.AU/a/2024.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menganalisis tentang bagaimana efektifitas program *self care* berbasis sekolah terhadap motivasi dan perilaku pencegahan dini hipertensi pada siswa di sebuah SMA

Muhammadiyah Kab. Bandung. Sebanyak 120 siswa terlibat dalam penelitian ini. Hasil penelitian secara keseluruhan diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Domisili (n=120)

| Variabel             | N   | %    |
|----------------------|-----|------|
| <b>Usia (tahun)</b>  |     |      |
| 15 tahun             | 18  | 15   |
| 16 tahun             | 29  | 24,2 |
| 17 tahun             | 45  | 37,5 |
| 18 tahun             | 26  | 21,7 |
| 19 tahun             | 2   | 1,6  |
| <b>Jenis Kelamin</b> |     |      |
| Laki-laki            | 17  | 14,2 |
| Perempuan            | 103 | 85,8 |
| <b>Domisili</b>      |     |      |
| Bandung              | 17  | 14,2 |
| Jatinangor           | 11  | 9,2  |
| Rancaekek            | 92  | 76,6 |

Tabel 1 menunjukkan persentase usia siswa terbanyak adalah berada pada usia 17 tahun yaitu sebanyak 37,5% dengan jenis kelamin sebagian siswa besar (85,8%) adalah perempuan dan Sebagian besar berdomisili di kecamatan Rancaekek Kabupaten Bandung yaitu sebesar 76,6%.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi dan Perilaku Hidup Sehat Siswa Sebelum dan Setelah Intervensi (n=120)

| Domain                                | Intervensi |      |      |      |
|---------------------------------------|------------|------|------|------|
|                                       | Pre        |      | Post |      |
|                                       | n          | %    | n    | %    |
| <b>Motivasi</b>                       |            |      |      |      |
| Tinggi                                | -          | -    | 87   | 72,5 |
| Sedang                                | 19         | 15,8 | 33   | 27,5 |
| Rendah                                | 101        | 84,2 | -    | -    |
| <b>Perilaku Pencegahan Hipertensi</b> |            |      |      |      |
| Baik                                  | 5          | 4,2  | 35   | 29,2 |
| Cukup                                 | 115        | 95,8 | 84   | 70,0 |
| Kurang                                | -          | -    | 1    | 0,8  |

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan intervensi, sebagian besar siswa memiliki tingkat motivasi yang rendah dalam menerapkan gaya hidup sehat (84,2%). Setelah intervensi diberikan, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana mayoritas siswa berada pada kategori motivasi tinggi (72,5%). Pada domain

perilaku pencegahan hipertensi, sebelum intervensi hampir seluruh siswa berada pada kategori cukup (95,8%). Setelah intervensi, sebagian besar siswa masih tergolong dalam kategori cukup (70,0%), namun terjadi peningkatan proporsi siswa yang berada pada kategori baik sebesar 25%, dibandingkan sebelum intervensi yang hanya mencapai 4,2%. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan perilaku ke arah yang lebih positif setelah pemberian program *self-care*.

Berdasarkan paparan tersebut, terlihat bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada domain motivasi setelah pelaksanaan intervensi. Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui teori motivasi yang mencakup aspek *psychological drive* (dorongan psikologis), *desire* (keinginan), dan *goal directed action* (tindakan yang berorientasi pada tujuan). Konsep *goal directed action* merujuk pada adanya kemauan individu untuk menyelesaikan suatu tugas atau mencapai perubahan tertentu, termasuk kesiapan untuk mengadopsi gaya hidup sehat seperti menjalani diet, berolahraga secara teratur, patuh terhadap pengobatan, dan melakukan kontrol kesehatan rutin (Khomkham & Kaewmanee, 2024). Penelitian ini sejalan dengan Fraczek et al., (2025) menunjukkan bahwa motivasi dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku pola makan sehat pada remaja. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan determinan penting yang mendorong individu untuk melakukan perubahan perilaku kesehatan.

Selanjutnya, peningkatan perilaku pencegahan hipertensi setelah intervensi juga kemungkinan dipengaruhi oleh pemberian informasi yang tepat melalui penggunaan media edukasi berupa *PowerPoint* (PPT) dan *leaflet*. Media pembelajaran merupakan sarana, baik fisik maupun nonfisik, yang digunakan untuk memfasilitasi penyampaian materi agar lebih efektif dan efisien, sehingga pesan dapat diterima secara lebih cepat, utuh, dan mampu meningkatkan minat belajar peserta didik (Puspitarini & Hanif, 2019). Penelitian lain menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan *leaflet* dengan peningkatan pengetahuan peserta didik, yang selanjutnya berdampak positif terhadap hasil belajar (Wahyuni et al., 2022). Selain itu, penyusunan pesan dalam *leaflet* yang mengikuti prinsip dan teknik komunikasi yang tepat juga

berperan dalam meningkatkan pemahaman pembaca (Elliott et al., 2021).

Tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor remaja setelah pemberian edukasi kesehatan dibandingkan sebelum intervensi, dengan kenaikan skor motivasi sebesar 13,5. Sementara itu, rata-rata skor pre-test pada domain perilaku meningkat sebesar 1,8 setelah intervensi. Hasil uji *Wilcoxon* memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) pada kedua domain, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan remaja dalam melakukan pencegahan hipertensi. Hasil tersebut konsisten dengan penelitian Pardosi et al., (2019) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berperan signifikan dalam meningkatkan pengetahuan terkait manajemen diri. Mengacu pada teori Lawrence Green, pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang dapat memunculkan dorongan internal atau motivasi untuk melakukan tindakan preventif. Dalam penelitian ini, motivasi remaja untuk melakukan pencegahan dini hipertensi seperti menjaga pola makan sehat, meningkatkan aktivitas fisik, mengelola stres, mencukupi waktu istirahat, serta menghindari rokok menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah mengikuti program edukasi *self-care*. Selain itu, hasil ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa pemberian informasi berpengaruh terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), di mana media informasi menjadi sarana efektif dalam mendorong perubahan perilaku siswa (Utami et al., 2022).

Pemberian edukasi kesehatan pada remaja sangat penting dalam meningkatkan kesadaran terhadap perilaku hidup sehat. Sedangkan tingkat literasi kesehatan yang rendah pada remaja berhubungan dengan minimnya partisipasi dalam perilaku promotif kesehatan (Sukys et al., 2024). Pelaksanaan edukasi *self-care* untuk pencegahan dini hipertensi pada remaja sangat penting dilakukan melalui pendekatan berbasis sekolah, mengingat implementasi program *self-care* merupakan komponen esensial yang tidak terpisahkan dalam manajemen hipertensi (Salami, 2021).

**Tabel 3.** Perubahan Motivasi, dan Perilaku Pencegahan Hipertensi Setelah Edukasi (n=120)

| Variabel        | Pre test   |            | Post test |            | Δ<br>Mean | Wilcoxon Test |         |
|-----------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|---------------|---------|
|                 | N (%)      | Mean ± SD  | N (%)     | Mean ± SD  |           | Z             | p-value |
| <b>Motivasi</b> |            |            |           |            |           |               |         |
| Tinggi          | -          | 18.1 ± 2.0 | 87 (72.5) | 31.6 ± 3.0 | 13.5      | -9.681        | 0.000   |
| Sedang          | 19 (15.8)  |            | 33 (27.5) |            |           |               |         |
| Rendah          | 105 (84.2) |            | -         |            |           |               |         |
| <b>Perilaku</b> |            |            |           |            |           |               |         |
| Baik            | 5 (4.2)    | 25.7 ± 2.7 | 35 (29.2) | 27.4 ± 4.0 | 1.8       | -3.673        | 0.000   |
| Cukup           | 115 (95.8) |            | 84 (70.0) |            |           |               |         |
| Kurang          | -          |            | 1 (0.8)   |            |           |               |         |

### Simpulan

Edukasi kesehatan dengan program *self care behaviour* berbasis sekolah dalam upaya untuk pencegahan dini hipertensi pada remaja terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan perilaku remaja. Program ini diharapkan menjadi program yang dilakukan secara berkesinambungan dari pihak sekolah bekerjasama dengan puskesmas yang dapat disinergikan dengan program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) sehingga diharapkan remaja dapat berperilaku hidup sehat sehingga hipertensi dapat dicegah dan terkendal.

### Ucapan Terima Kasih

Tim peneliti mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat LLPM Unisa Bandung tahun 2025 atas pendanaan pendanaan yang diberikan melalui hibah Internal tahun 2025 sehingga kegiatan penelitian ini terlaksana sesuai dengan rencana.

### Referensi

Capili, B., & Anastasi, J. K. (2025). *An Introduction to the Quasi-Experimental Design (Nonrandomized Design)*. 124(11), 50–52.  
<https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0001081740.74815.20.An>

Ekaningrum, A. Y. (2023). Program Terpadu Raph (Raise Awareness To Prevent Hypertension) Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Remaja Di SMKN 62 Jakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 4(01), 13–18.  
<https://doi.org/10.33221/jpmim.v4i01.2300>

Elliott, L. R., White, M. P., Fleming, L. E., Abraham, C., & Taylor, A. H. (2021). Redesigning walking brochures using

behaviour change theory: Implications for walking intentions in natural environments. *Health Promotion International*, 36(4), 1126–1139. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa150>

Erlena, E., & Bayuningsih, R. (2020). *Deteksi Dini Hipertensi Remaja Dengan Model Aplikasi 4.0 Berbasis Android Si "Ber-Sih ( Berkonsul, Skrining, Hidup Sehat )*. *JURNAL KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN*, 2020, 1.1.

Fraczek, N., Robbins, L. B., Varpaei, H. A., Arcoleo, K., & Ling, J. (2025). Relationships of motivation, self-efficacy and social support with healthy eating behaviours among adolescents. *BMJ Nutrition, Prevention and Health*, 8(2), 593–601.  
<https://doi.org/10.1136/bmjnp-2025-001369>

Irmayanti, & Rahman, A. T. A. (2025). Prahipertensi dan Hipertensi pada Dewasa Muda Indonesia:Indonesia Family Life Survei 5. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(2), 97–106.

Kementrian, Kesehatan, R. (2012). Penyakit Tidak Menular. *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan*, 6, 2030.  
[https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/761/penyakit-tidak-menular-ptm](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/761/penyakit-tidak-menular-ptm)

Khomkham, P., & Kaewmanee, P. (2024). Patient motivation: A concept analysis. *Belitung Nursing Journal*, 10(5), 490–497.  
<https://doi.org/10.33546/bnj.3529>

Kurnianto, A., Kurniadi Sunjaya, D., Ruluwedrata Rinawan, F., & Hilmanto, D. (2020). Prevalence of Hypertension and Its Associated Factors among Indonesian Adolescents. *International Journal of Hypertension*, 2020.  
<https://doi.org/10.1155/2020/4262034>

Pardosi, S., Sahran, & Permata Sari, F. (2019). *The*

*effect of hypertension education on self management in elderly in the working area of puskesmas lingkaran barat kota Bengkulu 2018.* 14(Icihc 2018), 58–61.  
<https://doi.org/10.2991/icihc-18.2019.15>

Prasetyawati, I., Purnama, T., Yogyakarta, U. N., No, J. K., & Yogyakarta, K. (2013). *PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH SEBAGAI PROSES PERUBAHAN PERILAKU SISWA.* 9(November), 141–147.

Puspitarini, Y. D., & Hanif, M. (2019). Using Learning Media to Increase Learning Motivation in Elementary School. *Anatolian Journal of Education*, 4(2), 53–60.  
<https://doi.org/10.29333/aje.2019.426a>

Rozani, M., Bachri, A. S., & Jamal. (2025). Systematic Literature Review: Faktor-Faktor yang Menghambat Pelaksanaan Self-Care pada Penderita Hipertensi. *HealthCaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(2), 2809–9117.

Salami, S. (2021). Self Care Management Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 7(2), 10–39. <https://journal.unisa-bandung.ac.id/index.php/jka/article/view/261/146>

Shaumi, N. R. F., & Achmad, E. K. (2019). Kajian Literatur: Faktor Risiko Hipertensi pada Remaja di Indonesia. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(2), 115–122.  
<https://doi.org/10.22435/mpk.v29i2.1106>

Sukys, S., Kuzmarskiene, G., & Motiejunaite, K. (2024). Exploring the Association Between Adolescents' Health Literacy and Health Behavior by Using the Short Health Literacy (HLS19-Q12) Questionnaire. *Healthcare (Switzerland)*, 12(24).  
<https://doi.org/10.3390/healthcare12242585>

Tim Office, P. M., & Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan P. M. (2023). *KAMPANYE SEKOLAH SEHAT.*  
<https://drive.google.com/file/d/1F3EI7srPrC-CC4-p8Vh9DR6cPpNnLfCFm/view>

UNICEF (United Nations Children's Fund). (2021). Profil Remaja 2021. *Unicef*, 917(2016), 1–9.

Wahyuni, W., Fitri, R., & Darussyamsu, R. (2022). Kajian Pemanfaatan Media Pembelajaran Leaflet Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Biolokus*, 5(1), 35.  
<https://doi.org/10.30821/biolokus.v5i1.1009>