

## Sosialisasi Gaya Hidup CERDIK untuk Pencegahan PTM pada Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Mamba'ul Hikmah Magelang

Anisa Ismalia<sup>1</sup>, Sillphia Jaya Prasista<sup>1</sup>, Ali Humaidi Hasyim<sup>2</sup>, Rifka Fadhila<sup>2</sup>, Eka Andaryani Putri<sup>3</sup>, Amanda Zuhratul Muniroh<sup>3</sup>, Nailui Irfan Ulun Nuha<sup>4</sup>, Nila Nurul Husna<sup>5</sup>, Khoirunnisa Nur Hanafi<sup>6</sup>, Muhamad Rizal<sup>7</sup>, Pramitha Sari<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>S1 Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata,

<sup>2</sup>S1 Ekonomi Syahriah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Alma Ata,

<sup>3</sup>S1 Perbankan Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Alma Ata,

<sup>4</sup>S1 Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Alma Ata,

<sup>5</sup>S1 Pendidikan Guru MI, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan keguruan, Universitas Alma Ata,

<sup>6</sup>S1 Pendidikan Guru SD, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan keguruan, Universitas Alma Ata,

<sup>7</sup>S1 Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan keguruan, Universitas Alma Ata

\*E-mail : [pramitha.sari@almaata.ac.id](mailto:pramitha.sari@almaata.ac.id)

### Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) masih menjadi penyebab kematian yang mendominasi di Indonesia. Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang dapat mulai terjadi sejak usia remaja. Sebanyak 10,7% dari 46 juta remaja di Indonesia terdeteksi sudah mengalami hipertensi. Faktor risiko yang menyebabkan hipertensi dapat terjadi di usia remaja adalah gaya hidup tidak sehat, pola makan yang tidak baik, kurangnya aktivitas fisik dan stres. Gerakan masyarakat CERDIK merupakan salah satu Upaya mencegah dan mengatasi hipertensi. Kegiatan sosialisasi CERDIK yang diadakan bagi siswa kelas XII Madrasah Aliyah Mambaul Hikmah ini bertujuan untuk meluaskan informasi terutama di lingkungan sekolah agar bahaya hipertensi dapat dicegah sejak dini. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 11 September 2025 dengan metode penyuluhan oleh tiga pembicara yang berasal dari Puskesmas Dukun dan dosen prodi S1 gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta. 51% peserta memiliki tekanan darah normal tinggi, 33% memiliki tekanan darah normal, 15% mengalami hipertensi derajat 1 dan 1% termasuk hipertensi derajat 2. Kesimpulannya, sosialisasi CERDIK perlu dilakukan pada remaja agar informasi mengenai bahaya hipertensi beserta cara pencegahan dan mengatasinya dapat diketahui sejak dini.

**Kata kunci:** CERDIK; gaya hidup; hipertensi; PTM; remaja

### Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) remain the leading cause of death in Indonesia. Hypertension is one non-communicable disease that can begin in adolescence. As many as 10.7% of Indonesia's 46 million adolescents have been diagnosed with hypertension. Risk factors for hypertension in adolescents include unhealthy lifestyles, poor diets, lack of physical activity, and stress. The CERDIK community movement is one of the efforts to prevent and overcome hypertension. The CERDIK socialization activity held for 12th grade students at Madrasah Aliyah Mambaul Hikmah aims to spread information, especially in schools, so that the dangers of hypertension can be prevented early on. This activity was conducted on September 11, 2025, using an educational method by three speakers from the Dukun Community Health Center and lecturers from the Alma Ata University of Yogyakarta's undergraduate nutrition program. Fifty-one percent of participants had high normal blood pressure, 33% had normal blood pressure, 15% had stage 1 hypertension, and 1% had stage 2 hypertension. In conclusion, the CERDIK awareness campaign needs to be conducted among adolescents so that information about the dangers of hypertension, along with prevention and management methods, can be known at an early stage.

**Keywords:** adolesence; CERDIK; hypertention; lifestyle; NCDs

## 1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, kanker dan penyakit jantung masih menjadi salah satu penyebab kematian yang mendominasi di Indonesia. Secara spesifik, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencatat prevalensi penderita hipertensi sebesar 33,4%, diikuti oleh diabetes melitus sebesar 8,4%, kanker sebesar 1,8%, dan penyakit jantung dan pembuluh darah sebesar 1,5% dari total penduduk Indonesia(1). Dampak yang diakibatkan PTM tidak hanya memberikan beban kesehatan yang tinggi kepada negara namun juga dapat berdampak secara ekonomi karena mengakibatkan membengkaknya biaya untuk menyehatkan masyarakat. Profil Kesehatan Kabupaten Magelang di tahun 2023 menunjukkan bahwa kasus PTM masih cukup mendominasi kunjungan pasien di fasilitas kesehatan tingkat pertama, terutama hipertensi dan diabetes mellitus. Dari sekitar 46 juta jumlah remaja di Indonesia, tercatat sebesar 10,7% penderita hipertensi berada pada golongan usia 18 hingga 24 tahun (2).

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik seseorang mencapai angka 140 mmHg atau lebih, selain itu diagnosis hipertensi juga ditegakkan oleh tekanan darah diastolik sebesar 90 mm Hg atau lebih. Masyarakat mengenal hipertensi dengan istilah penyakit darah tinggi. Hipertensi dapat menjadi faktor risiko bagi penyakit degeneratif lainnya karena dapat menyebabkan kerusakan organ seperti otak, jantung, ginjal, retina, pembuluh darah besar dan pembuluh darah perifer (3). Faktor risiko utama PTM diantaranya adalah kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, kebiasaan merokok, serta tingkat stress yang tinggi. Dengan melakukan perubahan gaya hidup yang lebih sehat, maka risiko PTM dapat diturunkan secara signifikan. Namun, masih banyak masyarakat yang belum menyadari pentingnya pencegahan PTM sejak dini, rendahnya kesadaran masyarakat disebabkan oleh minimnya edukasi kesehatan khususnya di tingkat rumah tangga. Oleh karena itu, intervensi berupa peningkatan pengetahuan masyarakat terkait pentingnya pola hidup sehat perlu dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan. CERDIK merupakan salah satu gerakan Masyarakat yang dipopulerkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai bentuk pencegahan dan pengendalian penyakit di Masyarakat terutama penyakit tidak menular (PTM). Berdasarkan data dari UNICEF yang dilaporkan pada tahun 2021, PTM telah masuk dalam peringkat 10 penyebab kematian pada remaja usia 15-19 tahun (4). CERDIK merupakan akronim dari Cek kesehatan secara rutin; Enyahkan asap rokok; Rajin aktivitas fisik; Diet sehat kalori seimbang; Istirahat cukup; dan Kelola stress (5).

Melalui sosialisasi penerapan gaya hidup CERDIK, masyarakat diharapkan mampu melakukan langkah pencegahan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah penyakit tidak menular. Sosialisasi dan edukasi yang intensif diperlukan agar pesan kampanye ini dapat benar-benar dipahami dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Masa remaja merupakan masa yang ditandai dengan munculnya ciri-ciri seksualitas sekunder hingga terbentuknya kematangan sosial. Pada masa remaja ini umumnya terjadi proses perkembangan

identifikasi psikologis serta transisi dari kondisi ketergantungan terhadap orang tua menjadi relatif lebih berkurang dan berusaha untuk mendapatkan otonomi yang lebih besar. Berdasarkan aneka definisi tentang remaja dari berbagai sumber bisa disimpulkan bahwa fase remaja umumnya terjadi pada rentang usia 10 hingga 19 tahun. Pada masa remaja terjadi perubahan secara fisik dan hormonal yang disebut sebagai pubertas sebagai imbas dari proses perkembangan seksual (6). Gaya hidup remaja di masa ini sangat mempengaruhi terjadinya PTM pada remaja. Dalam sebuah jurnal *literature review* menyimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi pada remaja di Indonesia adalah gaya hidup, terutama aktivitas fisik, perilaku merokok, konsumsi alkohol, durasi tidur, dan pola makan yang buruk (7).

Dalam menciptakan lingkungan yang sehat di pesantren, sebuah program inovatif pernah dilakukan di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sawojajar Kecamatan Kedungkandang Kota Malang, yaitu gerakan pesantren sehat yang ditujukan untuk menciptakan lingkungan sehat bagi santrinya supaya dapat belajar dan beribadah dengan kondusif dan meningkatkan kualitas hidup santri. Program yang dilakukan dalam rangka memberikan edukasi kesehatan kepada pengelola dan santri ini merupakan ikhtiar untuk membiasakan praktik pola hidup sehat dalam keseharian di lingkungan pesantren. Dengan terciptanya lingkungan pesantren yang bersih dan sehat, maka penyebaran penyakit dapat dicegah (8).

Guru sebagai wali siswa di sekolah dapat menjadi pemberi informasi yang memberikan pemahaman tentang pentingnya kesehatan kepada siswa, yang kemudian akan menyampaikan informasi tersebut kepada orang tua dan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, sinergi antara edukasi kesehatan melalui peran guru dan sekolah dalam membentuk kebiasaan hidup sehat diperlukan agar upaya pencegahan PTM dapat berjalan lebih efektif. Program KKN-T yang dilaksanakan di Kabupaten Magelang ini bertujuan untuk mendukung optimalisasi gaya hidup CERDIK di masyarakat guna mencegah PTM sekaligus melakukan pemanfaatan potensi lokal. Mengintegrasikan edukasi kesehatan, penguatan peran guru, dan pemberdayaan ekonomi rumah tangga berbasis potensi lokal untuk menanggulangi PTM.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 11 September 2025 di MA Mamba'ul Hikmah. Rangkaian kegiatan diawali dengan pemeriksaan antropometri dan tekanan darah para peserta, yaitu seluruh siswa kelas XII. Materi disampaikan dengan menggunakan media visual yang dipresentasikan oleh ahli gizi Puskesmas Dukun kabupaten Magelang dan dosen program studi Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta. Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian Masyarakat ini, dilakukan beberapa langkah sebagai berikut :

### a. Tahap Persiapan

Persiapan kegiatan pengabdian ini dimulai dengan meminta izin dan berkoordinasi mengenai waktu pelaksanaan dengan pihak sekolah dan puskesmas. Setelah itu dilakukan pengukuran dengan menggunakan alat ukur berat badan dan microtoise untuk melakukan

penilaian antropometri. Penilaian tekanan darah dilakukan dengan menggunakan tensimeter digital.

### b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 11 September 2025 yang dihadiri oleh seluruh siswa kelas XII dan kepala sekolah. Seluruh peserta mengikuti dengan antusias materi dari tiga pembicara yang berasal dari Puskesmas Dukun dan Universitas Alma Ata. Sebelum sosialisasi disampaikan, peserta diminta untuk mengikuti pengukuran antropometri dan tekanan darah.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan bagian dari rangkaian kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) di kecamatan Dukun kabupaten Magelang yang bertujuan untuk memberikan informasi dan sosialisasi mengenai gerakan masyarakat CERDIK sebagai upaya pencegahan PTM terutama di kalangan generasi muda. Pada kesempatan ini peserta yang hadir mendapatkan kesempatan untuk mengikuti pengukuran antropometri dan tekanan darah sebelum materi diberikan.



Gambar 1. Pengukuran (a) antropometri tubuh dan (b) tekanan darah peserta

Peserta pada kegiatan sosialisasi ini adalah seluruh siswa kelas XII. Rentang usia para peserta berada pada kisaran usia 16 hingga 19 tahun. Terdapat 4,1% peserta berusia 16 tahun, Sebagian besar berada di rentang usia 17 tahun dengan persentase sebesar 66,3% diikuti siswa berusia 18 tahun sebanyak 27,6% dan terdapat 2% berusia 19 tahun. Usia 16 hingga 19 tahun merupakan fase di mana anak bertransformasi menjadi remaja. Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan fisik dan organ reproduksi yang tidak hanya menimbulkan akibat peningkatan kebutuhan gizi namun juga perubahan psikologis seperti perasaan ingin diajukan dan diterima dalam lingkungan pertemanan. Kebutuhan untuk diterima dalam lingkungan teman sebagian seringkali menimbulkan masalah seperti pengaruh untuk merokok atau melakukan hal yang tidak sesuai dengan pola hidup yang sehat (6).

Berdasarkan distribusi karakteristik jenis kelamin, dari total 98 peserta yang hadir pada kegiatan sosialisasi ini, sebanyak 54,1% berjenis kelamin perempuan sedangkan sebanyak 45,9% peserta yang hadir berjenis kelamin laki-laki. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor risiko

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Usia

<b>Usia (tahun)</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
16	4	4,1
17	65	66,3
18	27	27,6
19	2	2,0

yang tidak dapat diubah yang menyebabkan terjadinya hipertensi pada remaja. Selain jenis kelamin, riwayat genetik hipertensi dan berat badan lahir rendah juga menjadi faktor pemicu terjadinya hipertensi di usia remaja. Sementara untuk faktor risiko yang dapat diubah adalah kondisi obesitas, kebiasaan merokok, jarang berolahraga, konsumsi garam berlebih dan durasi tidur yang kurang (9).

Tabel 2. Karakteristik Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Laki-laki	53	54,1
Perempuan	45	45,9

Berdasarkan hasil pengukuran ditemukan dari 98 peserta yang diperiksa tekanan darahnya sebelum kegiatan berlangsung, sebanyak 1% peserta yang hadir memiliki tekanan darah yang teridentifikasi masuk dalam kriteria hipertensi derajat 2 yang berarti tekanan darah sistolenya lebih dari 160 mmHg dan 14,3% siswa memiliki tekanan darah sistolik sebesar 140- 159 mmHg yang didefinisikan sebagai hipertensi derajat 1. Sebanyak 51% siswa masuk dalam kategori normal tinggi sedangkan 33,7% memiliki tekanan darah normal. Dalam kegiatan ini ditemukan bahwa jumlah remaja yang memiliki tekanan darah normal tinggi lebih dominan sehingga perlu adanya sosialisasi mengenai dampak hipertensi di usia remaja, di antaranya adalah dengan Gerakan Masyarakat CERDIK. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kejadian hipertensi pada remaja, diantaranya adalah riwayat hipertensi keluarga, kebiasaan merokok, asupan natrium berlebih dan obesitas (10). Remaja dengan tekanan darah tinggi memiliki risiko tinggi menjadi hipertensi saat dewasa.

Dalam kegiatan sosialisasi Optimalisasi Gaya Hidup CERDIK Untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) ini, terdapat tiga pembicara yang menyampaikan materi mengenai Gerakan Masyarakat CERDIK dan gaya hidup serta diet yang sesuai untuk remaja. Materi pertama

Tabel 3. Karakteristik Peserta Berdasarkan Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Normal	33	33,7
Normal Tinggi	50	51,0
Hipertensi Derajat 1	14	14,3
Hipertensi Derajat 2	1	1,0

disampaikan oleh ibu Nila Permata sari,AMd.Gz. selaku tenaga gizi dari puskesmas Dukun Kabupaten Magelang yang menyampaikan materi mengenai Pencegahan Penyakit Tidak Menular. Kemudian materi berikutnya disampaikan oleh ibu Siti Anisah AMK selaku petugas promosi Kesehatan dari puskesmas Dukun Kabupaten Magelang yang menyampaikan materi mengenai Penyakit Hipertensi atau yang umum dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Sebagai penutup, materi ketiga diberikan setelah selingan *games* untuk menyegarkan suasana oleh ibu Pramitha Sari, S.Gz., Dietisien,M.H.Kes selaku dosen program studi S1 Gizi Universitas Alma Ata dengan materi Diet Tepat Untuk Remaja. Dalam upaya mencegah dan mengatasi hipertensi dikenal adanya diet DASH atau Dietary Approaches to Stop Hypertension yang merupakan pola makan tinggi sayur, buah dan hasil olahannya, susu rendah lemak yang kadar lemak jenuh dan lemak totalnya rendah (11).



Gambar 2. Penyampaian materi oleh pembicara  
(a) Pencegahan PTM (b) Hipertensi (c) Diet Tepat Untuk Remaja

Bagi remaja di masa saat ini, godaan gaya hidup yang serba instan, baik dari jenis makanan dan kemudahan mendapatkan akses makanan dapat menyebabkan peningkatan penyakit degeneratif. Pada hipertensi, terdapat beberapa risiko yang berkaitan erat, seperti aktivitas fisik, status gizi, gaya hidup, kebiasaan merokok, obesitas, pola makan, dan pendidikan. Gaya hidup merupakan faktor yang paling memberi dampak pada kejadian hipertensi, terutama gaya hidup *sedentary*. Oleh sebab itu, peningkatan pengetahuan terhadap remaja sangat dibutuhkan agar dapat meningkatkan kepedulian remaja untuk menjaga kesehatannya sehingga terhindar dari ancaman hipertensi (12).

Tantangan lain dalam menerapkan pola hidup sehat di kalangan remaja adalah *trend* makanan cepat saji. Konsumsi makanan cepat saji dalam frekuensi yang terlalu sering dapat menimbulkan efek yang berbahaya seperti obesitas, peningkatan risiko hipertensi, diabetes mellitus hingga penyakit jantung koroner, dan stroke. Remaja yang masih labil akan mudah terpengaruh oleh pengaruh teman sebaya dan promosi diskon serta harga yang bersaing (13). Agar dapat mencegah terjadinya hipertensi, maka remaja perlu mengendalikan tekanan darahnya dengan cara menghindari berbagai faktor risikonya, seperti kebiasaan merokok, mengonsumsi makanan yang manis atau makanan yang terlalu asin, makanan berlemak tinggi, dan makanan

cepat saji. Usaha untuk menjaga status gizi tetap normal, membiasakan konsumsi sayur dan buah setiap hari, aktivitas fisik secara rutin, mengkonsumsi diet seimbang, tidur dengan cukup, dan pengelolaan stress merupakan cara yang tepat untuk mencegah terjadi hipertensi (14). Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan yang banyak diminati di Indonesia dengan ciri khas yang dominan adalah sederhana dan penghormatan yang tinggi terhadap guru dan ilmu. Kegiatan mencari ilmu yang sangat padat di pesantren kerap menjadi penyebab masalah kesehatan akibat kurangnya waktu istirahat, pola makan tidak teratur dan kesempatan melakukan aktivitas fisik yang kurang (15).

#### 4. KESIMPULAN

Dalam kegiatan sosialisasi Optimalisasi Gaya Hidup Cerdik untuk Pencegahan PTM yang dilaksanakan di Pondok Pesantren MA Mamba'ul Hikmah di Desa Dukun mendapatkan hasil yang baik dan dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Berdasarkan hasil pemeriksaan awal, ditemukan bahwa 51% peserta memiliki tekanan darah normal tinggi maka perlu adanya sosialisasi untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai risiko dan bahaya hipertensi serta pentingnya melakukan perilaku hidup sehat agar kondisi tersebut tidak berlanjut menjadi hipertensi yang merupakan penyakit tidak menular dan dapat menyebabkan penyakit yang lebih mengancam nyawa. Gerakan masyarakat CERDIK diharapkan dapat menjadi gaya hidup bagi para peserta untuk menjaga kesehatannya.

Secara keseluruhan kegiatan ini juga memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja khususnya bagi peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan sejak dini maupun dimulai dari saat ini. Pelaksanaan sosialisasi CERDIK ini diharapkan juga dapat disebarluaskan untuk orang lain terutama para remaja yang saat ini rentan terhadap pengaruh gaya hidup instan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes RI. Survei Kesehatan Indonesia Dalam angka. 2023.
- [2] Magelang BPSK. Profil Kesehatan Kabupaten Magelang 2021. 2021.
- [3] Dokter P, Indonesia H. Penatalaksanaan Hipertensi 2021 : Update Konsensus PERHI 2019 Penatalaksanaan Hipertensi 2021 : Update Konsensus PERHI 2019. 2021.
- [4] UNICEF. Profil Remaja 2021. Vol. 917, Unicef. 2021.
- [5] Muhammad Arief Setiawan. Ini Pentingnya Edukasi Faktor Resiko PTM pada Remaja [Internet]. Available from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ini-pentingnya-edukasi-faktor-resiko-ptm-pada-remaja/#:~:text=Remaja%20Rentan%20Terkena%20PTM,yang%20sering%20kali%20kurang%20terpantau>
- [6] Kusumahati E, Si M, Moh N, Sy N, Azis A, Kep M. Problem Kesehatan Pada Remaja. 2019.
- [7] Diana TS, Hastono SP. Pengaruh Gaya Hidup terhadap Hipertensi pada Remaja : Literature Review The Effects of Lifestyle on Hypertension in Adolescents : Literature Review.

- 2023;10(2):169–77.
- [8] Asri Y, Priasmoro DP, Ardiyanti SE. Gerakan Pesantren Sehat di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Kota Malang Healthy Pesantren Movement at Darul Mukhlisin Islamic Boarding School in Malang City. 2024;(4):60–71.
  - [9] Praningsih S, Maryati H, Siswati, Dianita EM. Understanding Of Hypertension In Adolescents Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang. 2024;X(2):90–3.
  - [10] Saputri RK, Al-bari A, Indah R, Pitaloka K. Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Remaja. 10(2):10–9.
  - [11] Putri ME, Kurniati SR, Agustiar E, Ibnusina C. PKM Pendidikan Kesehatan Diet Dash Terhadap Hipertensi pada Remaja PKM Dash Diet Health Education Against Hypertension in Adolescents. 2024;(2):69–73.
  - [12] Surya DP, Anindita A, Fahrudina C, Amalia R. Faktor risiko kejadian hipertensi pada remaja. 2022;3:107–19.
  - [13] Nuri A, Nurdin A, Fitria U, Dinen KA, Kurnia R. Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. 2023;
  - [14] Siswanto Y, Wahyuni S, Widayati SA, Waluyo N. Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan HIPERTENSI. 2023;5(1):284–90.
  - [15] Nadliroh KA, Susanti N, Gaffar HD, Indrawan D. PESANTREN SEHAT : Mewujudkan Pesantren dan Generasi Santri Sehat [Internet]. 2021. Available from: [https://www.researchgate.net/profile/Nurlaili-Susanti/publication/355477663\\_PESANTREN\\_SEHAT/links/6172c731eef53e51e1c934fb/PESANTREN-SEHAT.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Nurlaili-Susanti/publication/355477663_PESANTREN_SEHAT/links/6172c731eef53e51e1c934fb/PESANTREN-SEHAT.pdf)