



Improving Community Knowledge Through Education on Bay Leaf and Celery Leaf Infusions as Complementary Therapy for Hypertension and Hyperuricemia in Sungai Bakung Village

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Melalui Edukasi Seduhan Daun Salam dan Daun Seledri sebagai Terapi Pendukung untuk Mengatasi Hipertensi dan Asam Urat di Desa Sungai Bakung

Rahmadani^{1*}, Novalina Rossa Ramadhan², Lidia Risma Putri³, Tria Fatmalika⁴

Published online: 22 June 2026

ABSTRACT

Hypertension and hyperuricemia are non-communicable diseases with increasing prevalence in the community and require appropriate prevention and management strategies. One complementary approach that can be utilized is the use of herbal plants such as bay leaves (*Syzygium polyanthum*) and celery leaves (*Apium graveolens*), which are believed to help control blood pressure and uric acid levels. This community education program aimed to improve public knowledge regarding the preparation and utilization of bay leaf and celery leaf infusions as supportive therapy for hypertension and hyperuricemia. The activity involved 15 participants, predominantly women (93.3%), while men accounted for 6.7%. Based on age distribution, adults aged 30–45 years represented the largest participant group with an average pre-test score of 8.88. The early elderly group aged 46–55 years demonstrated the highest baseline knowledge with an average pre-test score of 9.66, while participants aged over 55 years achieved an average score of 8.00. Following the educational intervention, all participants demonstrated improved knowledge, reflected by post-test scores reaching 10. The findings indicate that health education effectively improves community knowledge regarding the benefits, preparation methods, and limitations of bay leaves and celery leaves as complementary therapy that should be used alongside medical treatment.

Keywords: education, bay leaves, celery leaves, hypertension, hyperuricemia, community knowledge

Abstrak. Hipertensi dan hiperurisemia merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat di masyarakat sehingga memerlukan upaya pencegahan dan pengelolaan yang tepat. Salah satu pendekatan komplementer yang dapat dimanfaatkan adalah penggunaan tanaman herbal, seperti daun salam (*Syzygium polyanthum*) dan daun seledri (*Apium graveolens*), yang dipercaya dapat membantu mengontrol tekanan darah dan kadar asam urat. Kegiatan edukasi masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai cara pembuatan dan pemanfaatan seduhan daun salam dan daun seledri sebagai terapi pendukung pada hipertensi dan asam urat. Kegiatan dilaksanakan kepada 15 peserta dengan karakteristik mayoritas perempuan (93,3%) dan laki-laki (6,7%). Berdasarkan distribusi usia, kelompok dewasa usia 30–45 tahun merupakan kelompok peserta terbanyak dengan rata-rata nilai pre-test sebesar 8,88. Kelompok lansia awal usia 46–55 tahun menunjukkan tingkat pengetahuan awal tertinggi dengan rata-rata nilai pre-test sebesar 9,66, sedangkan peserta usia di atas 55 tahun memperoleh rata-rata nilai sebesar 8,00. Setelah dilakukan intervensi edukasi, seluruh peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan yang ditandai dengan nilai post-test mencapai 10. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait manfaat, cara pengolahan, serta batasan penggunaan daun salam dan daun seledri sebagai terapi komplementer yang tetap digunakan berdampingan dengan pengobatan medis.

Kata kunci: edukasi, daun salam, daun seledri, hipertensi, hiperurisemia, pengetahuan masyarakat

^{1*-4} Department of Pharmacy, Faculty of Health Sciences,
Universitas Sari Mulia

*) *corresponding author*

Rahmadani
Email: dani27pharmacy@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi dan asam urat merupakan dua penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal apabila tidak dikendalikan dengan baik. Sementara itu, asam urat atau hiperurisemia terjadi akibat peningkatan kadar asam urat dalam darah yang dapat memicu nyeri sendi, peradangan, serta gangguan fungsi ginjal. Kedua kondisi ini sering ditemukan bersamaan karena memiliki faktor risiko yang hampir sama, seperti pola makan tidak sehat, obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan pertambahan usia (World Health Organization, 2023).

Data di Indonesia menunjukkan bahwa kasus hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang dominan. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia dewasa masih cukup tinggi dan banyak penderita yang belum terdiagnosis maupun belum terkontrol tekanan darahnya. Demikian pula kasus asam urat yang semakin meningkat akibat perubahan pola konsumsi masyarakat, terutama tingginya asupan makanan tinggi purin seperti jeroan, seafood, dan makanan olahan. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan secara sederhana dan terjangkau oleh masyarakat luas (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Salah satu pendekatan yang berkembang di masyarakat adalah pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi komplementer. Indonesia memiliki kekayaan hayati yang besar dengan berbagai tanaman obat tradisional yang telah digunakan secara turun-temurun. Daun salam (*Syzygium polyanthum*) dan daun seledri (*Apium graveolens*) merupakan dua jenis tanaman yang mudah diperoleh dan sering dimanfaatkan untuk membantu menurunkan tekanan darah serta kadar asam urat. Daun salam diketahui mengandung flavonoid, tanin, saponin, dan minyak atsiri yang berpotensi sebagai antioksidan, antiinflamasi, serta diuretik. Sementara itu, daun seledri mengandung apigenin, phthalides, kalium, dan flavonoid yang berperan dalam relaksasi pembuluh darah dan peningkatan ekskresi natrium (Putri et al., 2024).

Meskipun penggunaan daun salam dan daun seledri cukup populer, masih banyak masyarakat yang belum memahami cara pengolahan, dosis penggunaan, manfaat ilmiah, serta batasan keamanannya. Sebagian masyarakat mengonsumsi herbal hanya berdasarkan informasi dari lingkungan sekitar tanpa edukasi yang tepat. Hal ini dapat menyebabkan penggunaan yang kurang efektif bahkan berisiko menimbulkan efek samping atau interaksi dengan obat medis yang sedang dikonsumsi. Oleh karena itu, edukasi kesehatan mengenai seduhan daun salam dan daun seledri menjadi penting sebagai upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pemanfaatan herbal yang rasional dan aman (Sari & Handayani, 2023).

Pemberian edukasi dapat dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi pembuatan seduhan, leaflet, maupun media digital sehingga masyarakat lebih mudah memahami manfaat dan cara penggunaan tanaman herbal tersebut. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat, diharapkan terjadi perubahan perilaku menuju pola hidup sehat, kepatuhan pengobatan, serta pemanfaatan terapi komplementer yang tepat. Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji peningkatan pengetahuan melalui edukasi seduhan daun salam dan daun seledri sebagai upaya membantu mengatasi hipertensi dan asam urat di masyarakat.

BAHAN DAN METODE

Bentuk metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode studi kasus dengan pendekatan observasional deskriptif. Metode ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi kesehatan masyarakat serta pola penyakit yang terdapat di lingkungan Sungai Bakung melalui pengumpulan data secara langsung menggunakan kuesioner. Penelitian deskriptif merupakan metode yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan atau fenomena

yang terjadi di masyarakat secara sistematis, faktual, dan akurat sesuai kondisi sebenarnya (Abdullah K., M.Pd., 2020).

Pada kegiatan ini dilakukan survei pendahuluan terlebih dahulu ke lingkungan masyarakat Sungai Bakung untuk mengetahui pola penyakit yang banyak dialami masyarakat, khususnya hipertensi dan asam urat. Pendekatan yang digunakan adalah Cross Sectional Study, yaitu pengumpulan data yang dilakukan pada satu waktu tertentu untuk mengetahui gambaran kondisi kesehatan masyarakat saat itu. Menurut Notoatmodjo (2018), Cross Sectional Study adalah penelitian yang mempelajari faktor risiko dan efek dengan cara observasi atau pengumpulan data secara simultan dalam satu waktu.

Populasi dalam kegiatan pengabdian ini adalah seluruh masyarakat yang berada di wilayah Sungai Bakung. Sampel yang digunakan adalah masyarakat Sungai Bakung yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu bersedia menjadi peserta kegiatan, berusia 30–55 tahun, berdomisili di wilayah Sungai Bakung, serta bersedia mengikuti kegiatan penyuluhan sampai selesai. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Sungai Bakung pada hari Rabu, 15 April 2026 pukul 16.00 WITA. Sasaran kegiatan adalah masyarakat usia produktif dan pra-lansia yang berumur 30–55 tahun.

Jenis kegiatan yang dilakukan berupa edukasi kesehatan kepada masyarakat dengan tujuan meningkatkan pengetahuan tentang manfaat seduhan daun salam dan daun seledri sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengatasi hipertensi dan asam urat. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat, pengaturan pola makan, serta pemanfaatan tanaman herbal yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Berdasarkan Umur

No	Kelompok Umur (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	30–45	9	60,0
2	46–55	3	20,0
3	>55	3	20,0
Total		15	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok umur 30–45 tahun sebanyak 9 orang (60,0%). Hal ini menunjukkan bahwa peserta kegiatan didominasi oleh kelompok usia produktif yang umumnya memiliki kepedulian lebih tinggi terhadap kesehatan keluarga dan aktif mengikuti kegiatan masyarakat. Kelompok usia 46–55 tahun dan >55 tahun masing-masing sebanyak 3 orang (20,0%). Kelompok usia dewasa produktif cenderung lebih mudah menerima informasi kesehatan karena memiliki akses yang lebih luas terhadap media informasi, baik melalui internet, media sosial, maupun pengalaman sehari-hari. Sedangkan kelompok usia lanjut tetap penting menjadi sasaran edukasi karena memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi dan asam urat.

Tabel 2. Berdasarkan JK

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Perempuan	14	93,3
2	Laki-laki	1	6,7
Total		15	100

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 orang (93,3%), sedangkan laki-laki hanya 1 orang (6,7%). Dominasi perempuan dalam kegiatan edukasi kesehatan sering ditemukan karena perempuan umumnya lebih aktif mengikuti kegiatan sosial kemasyarakatan seperti PKK, posyandu, dan penyuluhan kesehatan. Selain itu, perempuan memiliki peran penting dalam pengelolaan kesehatan keluarga, termasuk menyiapkan makanan, memilih bahan herbal, serta merawat anggota keluarga yang sakit. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan pada

kelompok perempuan diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan keluarga secara keseluruhan.

Tabel 3. Hasil Pre & Post Test

No	Kelompok Umur	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test
1	30–45 tahun	8,88	10,00
2	46–55 tahun	9,66	10,00
3	>55 tahun	8,00	10,00

Berdasarkan Tabel 3, seluruh kelompok umur mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Kelompok usia 46–55 tahun memiliki nilai pre-test tertinggi yaitu 9,66, menunjukkan bahwa kelompok pra-lansia telah memiliki pengetahuan awal yang baik mengenai hipertensi dan asam urat. Kelompok usia >55 tahun memiliki nilai pre-test terendah yaitu 8,00, yang kemungkinan dipengaruhi oleh keterbatasan akses informasi atau faktor usia. Namun setelah dilakukan penyuluhan, seluruh kelompok memperoleh nilai post-test sempurna yaitu 10,00. Hasil ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat daun salam dan daun seledri, cara pengolahan, serta penggunaannya sebagai terapi pendamping hipertensi dan asam urat.

PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Sungai Bakung pada hari Rabu, 15 April 2026. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang obat herbal, cara pengolahan obat herbal, dan cara penggunaannya. Manfaat dari pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat tanaman herbal yang ada di sekitar. Kegiatan dimulai dengan melakukan pre-test untuk mengukur pengetahuan masyarakat. Maka, berdasarkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat daun salam dan daun seledri untuk kesehatan. Dari hasil pre-test diatas kami menjelaskan dan mempraktikkan bagaimana cara membuat seduhan daun salam dan daun seledri yang bermanfaat untuk kesehatan.



Gambar 1. Foto Pengisian Kuisioner



Gambar 2. Edukasi Tentang Pengolahan Rebusan Daun Salam dan Daun Seledri

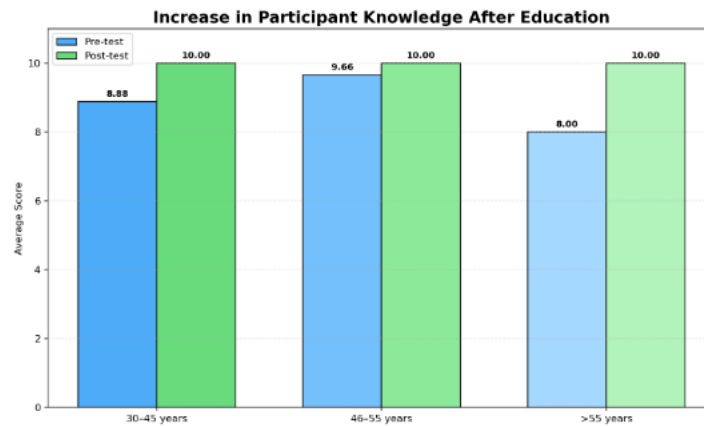


Gambar 3. Foto Bersama

Semua materi dari pelatihan pembuatan seduhan daun salam dan daun seledri sudah dilakukan orientasi terlebih dahulu. Siapkan alat dan bahan, masukan daun kering kedalam blender, lalu blender sampai agak halus kemudian tuang ke dalam wadah, timbang daun salam kering sudah dihaluskan sebanyak 2,5 gram dan 1,5 gram daun seledri kering, masukkan kedalam kantong the kosong, siapkan air hangat sebanyak 200 ml, masukkan the celup herbal daun salam, bisa ditambahkan pemanis alami seperti masu dan stevia, dan konsumsi Sebanyak 10-15 lembar daun salam, air 1 liter, rebusan daun salam sebanyak 10 lembar dengan air sebanyak 300 ml dan direbus sampai mendidih dan airnya tersisa kira-kira setengahnya, kemudian diminum 2x sehari bagi penderita hipertensi dan asam urat

Para ibu dan bapak diberi penyuluhan terkait obat herbal, penggolongan, kelebihan dan syarat yang harus dipenuhi obat herbal tradisional agar aman digunakan. Selanjutnya dilakukan praktik cara pembuatan rebusan daun salam dan daun seledri secara langsung dan hasil yang diolah dibagikan kepada ibu dan bapak agar dapat mengetahui rasa dan tekstur yang seharusnya.

Kegiatan edukasi mengenai pemanfaatan tanaman herbal untuk membantu mengatasi hipertensi dan asam urat diikuti oleh 15 orang peserta. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, peserta didominasi oleh perempuan sebanyak 14 orang (93,3%), sedangkan laki-laki hanya 1 orang (6,7%). Dominasi partisipasi perempuan dalam kegiatan promosi kesehatan merupakan fenomena yang sering ditemukan di masyarakat, karena perempuan umumnya memiliki peran lebih aktif dalam menjaga kesehatan keluarga, memilih bahan pangan, serta mengikuti kegiatan posyandu, PKK, dan penyuluhan kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih responsif terhadap informasi kesehatan dan lebih memiliki motivasi dalam menerapkan perilaku hidup sehat dibandingkan laki-laki (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa perempuan dapat menjadi agen perubahan dalam penyebaran informasi kesehatan di lingkungan rumah tangga maupun masyarakat sekitar.



Gambar 4. Grafik Pengetahuan

Berdasarkan grafik di atas, terlihat bahwa seluruh kelompok usia mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi mengenai pemanfaatan seduhan daun salam dan daun seledri untuk hipertensi dan asam urat. Pada tahap pre-test, kelompok usia 46–55 tahun memiliki nilai tertinggi yaitu 9,66, menunjukkan bahwa kelompok pra-lansia telah memiliki pengetahuan awal yang baik mengenai penyakit degeneratif dan pengobatannya. Hal ini dapat disebabkan karena pada usia tersebut seseorang mulai lebih memperhatikan kondisi kesehatan pribadi.

Kelompok usia 30–45 tahun memperoleh nilai rata-rata 8,88, yang menunjukkan tingkat pemahaman awal cukup baik. Kelompok ini umumnya memiliki akses informasi yang luas melalui media sosial, internet, dan pengalaman dalam menjaga kesehatan keluarga.

Sementara itu, kelompok usia di atas 55 tahun memiliki nilai pre-test paling rendah yaitu 8,00. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok lansia memerlukan pendekatan edukasi yang lebih intensif, sederhana, dan mudah dipahami karena adanya faktor usia, keterbatasan akses informasi, maupun penurunan daya ingat.

Setelah diberikan edukasi, seluruh kelompok usia memperoleh nilai post-test sempurna yaitu 10,00. Hal ini membuktikan bahwa metode penyuluhan yang digunakan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat daun salam dan daun seledri, cara pembuatan seduhan, serta penggunaannya sebagai terapi pendamping hipertensi dan asam urat.

Berdasarkan distribusi usia, kelompok dewasa pada rentang 30–45 tahun merupakan kelompok dengan jumlah peserta terbanyak dan memiliki rata-rata nilai pre-test sebesar 8,88. Nilai ini menunjukkan bahwa kelompok usia produktif telah memiliki pengetahuan dasar yang cukup baik terkait hipertensi, asam urat, maupun pemanfaatan herbal tradisional. Tingginya pemahaman awal pada kelompok dewasa dapat dipengaruhi oleh akses informasi yang lebih luas melalui media digital, pengalaman merawat anggota keluarga, serta meningkatnya kesadaran terhadap penyakit degeneratif yang mulai banyak terjadi pada usia produktif. Menurut penelitian terbaru, kelompok usia dewasa lebih mudah memperoleh informasi kesehatan melalui internet dan media sosial sehingga tingkat literasi kesehatannya cenderung lebih baik dibanding kelompok usia lanjut (Rahmawati et al., 2025).

Kelompok lansia awal usia 46–55 tahun menunjukkan tingkat pengetahuan awal tertinggi dengan rata-rata nilai pre-test sebesar 9,66 dari total 10 poin. Hasil ini mengindikasikan bahwa kelompok usia tersebut mulai memiliki perhatian tinggi terhadap kondisi kesehatan pribadi karena risiko hipertensi dan hiperurisemia meningkat seiring pertambahan usia. Pada fase ini, seseorang umumnya mulai rutin melakukan pemeriksaan kesehatan dan mencari alternatif terapi pendamping seperti penggunaan tanaman herbal. Penelitian menyebutkan bahwa individu usia pra-lansia cenderung memiliki motivasi lebih tinggi dalam menjaga kesehatan karena mulai merasakan gejala penyakit kronis atau memiliki riwayat penyakit keluarga (Suryani & Lestari, 2024). Oleh sebab itu, kelompok usia ini sering menjadi sasaran ideal dalam program edukasi pencegahan penyakit tidak menular.

Sementara itu, kelompok lansia di atas usia 55 tahun memiliki rata-rata nilai pre-test sebesar 8,00, lebih rendah dibanding kelompok usia lainnya. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh keterbatasan akses informasi, penurunan daya ingat, rendahnya paparan teknologi digital, maupun tingkat

pendidikan yang berbeda. Pada kelompok lansia, metode edukasi kesehatan perlu disesuaikan dengan pendekatan yang lebih sederhana, komunikatif, dan berulang agar informasi dapat diterima secara optimal. WHO menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan pada lansia akan lebih efektif jika menggunakan bahasa sederhana, media visual, demonstrasi langsung, dan interaksi dua arah (World Health Organization, 2023). Dengan demikian, kelompok lansia memerlukan strategi edukasi yang lebih intensif dan personal.

Setelah dilakukan pemaparan materi, seluruh peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang sangat signifikan, di mana hasil post-test seluruh peserta mencapai nilai sempurna yaitu 10 poin. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai manfaat daun salam dan seledri, cara pembuatan seduhan, serta batasan penggunaannya sebagai terapi pendamping berhasil disampaikan secara efektif. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan berbasis ceramah interaktif dan demonstrasi mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat secara bermakna, terutama bila materi berkaitan langsung dengan masalah kesehatan yang sering dialami peserta (Nurhayati et al., 2025).

Keberhasilan peningkatan skor post-test juga menunjukkan bahwa masyarakat memiliki minat tinggi terhadap pengobatan komplementer berbasis herbal, terutama tanaman yang mudah diperoleh di sekitar rumah. Daun salam (*Syzygium polyanthum*) diketahui memiliki kandungan flavonoid, tanin, dan minyak atsiri yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah serta kadar asam urat. Sedangkan seledri (*Apium graveolens*) mengandung apigenin, phthalides, dan kalium yang berperan dalam efek diuretik dan relaksasi pembuluh darah. Namun demikian, edukasi juga perlu menekankan bahwa herbal bukan pengganti obat utama, melainkan terapi pendamping yang digunakan secara aman dan rasional (Putri et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi edukasi sederhana mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat lintas kelompok usia mengenai pemanfaatan herbal untuk hipertensi dan asam urat. Program serupa sangat potensial dikembangkan secara berkelanjutan melalui posyandu, puskesmas, kelompok PKK, maupun komunitas masyarakat agar literasi kesehatan meningkat dan masyarakat mampu melakukan pencegahan penyakit secara mandiri.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi mengenai pemanfaatan seduhan daun salam dan daun seledri sebagai terapi pendamping untuk mengatasi hipertensi dan asam urat menunjukkan hasil yang sangat baik dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Sebanyak 15 peserta mengikuti kegiatan ini dengan dominasi perempuan sebanyak 93,3%, yang menggambarkan tingginya partisipasi wanita dalam kegiatan promotif dan preventif kesehatan. Berdasarkan kelompok usia, peserta dewasa dan pra-lansia memiliki tingkat pengetahuan awal yang cukup baik, sedangkan kelompok lansia menunjukkan nilai yang lebih rendah sehingga memerlukan pendekatan edukasi yang lebih intensif dan komunikatif. Setelah diberikan penyuluhan, seluruh peserta mengalami peningkatan pemahaman yang signifikan dengan nilai post-test mencapai skor sempurna. Hasil ini membuktikan bahwa metode edukasi melalui penyampaian materi yang sederhana, relevan, dan mudah dipahami efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat mengenai manfaat daun salam dan seledri, cara pengolahan yang benar, serta batasan penggunaannya sebagai terapi komplementer.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Abdullah, K. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia 2024. Jakarta: Kemenkes RI; 2024.
- Nurhayati R, Wibowo A, Hasanah L. Efektivitas Edukasi Kesehatan Metode Ceramah dan Demonstrasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*. 2025;11(1):40-48.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri R, Wulandari D, Sari M. Potensi Daun Salam dan Seledri sebagai Terapi Komplementer Hipertensi dan Hiperurisemia. *Jurnal Farmasi Indonesia*. 2024;12(2):45-53
- Rahmawati D, Sari P, Utami N. Hubungan Literasi Digital dengan Pengetahuan Kesehatan pada Usia Produktif. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*. 2025;13(1):22-30.
- Suryani E, Lestari D. Motivasi Pencegahan Penyakit Degeneratif pada Kelompok Pra Lansia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*. 2024;9(2):77-85.
- World Health Organization. *Healthy Ageing and Health Education for Older Adults*. Geneva: WHO; 2023.