Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)
Volume 4, Nomor 6, November 2026
ISSN: 2986-7819

PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH DAN EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT SEBAGAI UPAYA DETEKSI DINI HIPERTENSI PADA GURU SMA NEGERI 2 PAINAN, KABUPATEN PESISIR SELATAN

BLOOD PRESSURE SCREENING AND HEALTHY LIFESTYLE EDUCATION FOR EARLY DETECTION OF HYPERTENSION AMONG TEACHERS OF SMA NEGERI 2 PAINAN, PESISIR SELATAN REGENCY

Ully Chairunisa[1*], Yahdian Rasyadi[2], Edi Suandi[3], Gita Olivia[4], Tessa Amanda Primadhini[5]
[1,2,5] Prodi Farmasi Klinis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia
[3] Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia[3]
[4] Prodi Keperawatan Anastesiologi, Fakultas Vokasi, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia
*ullychairunisa1234@gmail.com

Abstrak: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak dijumpai di Indonesia dan sering tidak bergejala, sehingga baru diketahui setelah timbul komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Guru termasuk kelompok yang berisiko karena beban kerja dan stres kerja yang tinggi, namun pemeriksaan tekanan darah secara rutin belum menjadi kebiasaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan pemahaman guru SMA Negeri 2 Painan tentang pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin sebagai upaya deteksi dini hipertensi serta mempromosikan gaya hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) USR 08 Universitas Baiturrahmah pada Jumat, 2 Agustus 2024, dengan sasaran seluruh guru SMA Negeri 2 Painan. Metode yang digunakan meliputi pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensimeter digital sesuai prosedur standar, edukasi mengenai hipertensi dan faktor risikonya, pelatihan pengukuran tekanan darah mandiri, serta konseling sesuai hasil pemeriksaan. Kegiatan berjalan lancar dan guru berpartisipasi aktif, banyak mengajukan pertanyaan, mampu menjawab pertanyaan pemateri tentang faktor yang memengaruhi tekanan darah, dan dapat mempraktikkan pengukuran tekanan darah mandiri dengan benar. Hasil pemeriksaan menunjukkan 25 guru (60%) memiliki tekanan darah dalam kategori normal-tinggi atau hipertensi. Pemeriksaan tekanan darah yang disertai edukasi efektif meningkatkan kesadaran guru terhadap kesehatan kardiovaskular dan perlu dilanjutkan melalui pemantauan berkala di sekolah.

Kata Kunci: hipertensi; tekanan darah; deteksi dini; guru; edukasi kesehatan

Abstract: *Hypertension is common in Indonesia and often asymptomatic, so it is frequently detected only after complications such as heart disease, stroke, or kidney failure occur. Teachers are at risk because of high workload and occupational stress, yet routine blood pressure checks are uncommon. This community service program aimed to raise awareness among teachers of SMA Negeri 2 Painan about routine blood pressure screening for early detection of hypertension and to promote a healthy lifestyle. The activity was conducted by students of the USR 08 Community Service Program (KKN) of Universitas Baiturrahmah on 2 August 2024, targeting all teachers of the school. It comprised standardized blood pressure measurement using digital sphygmomanometers, education on hypertension and its risk factors, training in self-measurement, and counseling based on the results. The teachers participated actively, asked many questions, correctly answered questions on factors affecting blood pressure, and performed self-measurement properly 25 teachers (60%) had high-normal blood pressure or hypertension. Screening combined with education raised teachers' awareness of cardiovascular health and should be continued through periodic monitoring at school.*

Keywords: *hypertension; blood pressure; early detection; teachers; health education*

Article History:

Received	Revised	Published
19 September 2026	11 November 2026	15 November 2026

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia. Pada tahun 2010, diperkirakan 31,1% orang dewasa di dunia, atau sekitar 1,39 miliar jiwa, mengalami hipertensi (Mills et al., 2020), dan jumlah orang dewasa usia 30–79 tahun dengan hipertensi meningkat dua kali lipat sejak tahun 1990 menjadi 1,28 miliar jiwa pada tahun 2019 (NCD Risk Factor Collaboration [NCD-RisC], 2021). Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun ke atas mencapai 34,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hipertensi sering tidak menimbulkan gejala sehingga banyak penderita baru mengetahui kondisinya setelah terjadi komplikasi serius, seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal (Unger et al., 2020).

Guru sekolah menengah atas merupakan kelompok profesional yang berperan penting dalam pendidikan, tetapi sering menghadapi beban kerja yang tinggi, tuntutan akademik, serta interaksi yang intens dengan siswa dan orang tua. Kondisi tersebut dapat menimbulkan stres kerja yang berpotensi memengaruhi kesehatan kardiovaskular. Stres psikososial, termasuk stres di tempat kerja, diketahui berkontribusi terhadap perkembangan dan perburukan penyakit kardiovaskular (Kivimäki & Steptoe, 2018). Studi pada 335 guru sekolah menengah di India menemukan prevalensi hipertensi sebesar 45%, dan prevalensi tertinggi (84,6%) dijumpai pada guru yang melaporkan stres sebagai masalah (Chetia et al., 2017). Skrining pada guru dan orang tua siswa di Indonesia juga menemukan 34,1% peserta mengalami hipertensi (Syafariah et al., 2024).

Pemeriksaan tekanan darah secara rutin merupakan langkah sederhana namun penting untuk deteksi dini hipertensi. Agar hasilnya akurat, pengukuran perlu dilakukan dengan prosedur yang terstandar, karena posisi tubuh, ukuran dan letak manset, serta kondisi peserta saat diukur dapat memengaruhi hasil (Amiruddin et al., 2015; Muntner et al., 2019). Pemeriksaan tersebut juga perlu disertai edukasi mengenai gaya hidup sehat, mencakup pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, serta menghindari merokok dan konsumsi alkohol (Lukito et al., 2019; Unger et al., 2020). Berbagai kegiatan pengabdian telah memadukan pemeriksaan tekanan darah dengan edukasi bagi masyarakat umum, ibu hamil, maupun kelompok senam (Adawiyah et al., 2022; Angria & Sugiarti, 2023; Lexi et al., 2023; Putri Darma et al., 2025). Di Nagari Painan sendiri, kegiatan edukasi kesehatan oleh tim KKN Universitas Baiturrahmah sebelumnya terbukti meningkatkan literasi tenaga kesehatan dan masyarakat dalam pengelolaan obat yang benar melalui sosialisasi DAGUSIBU (Rasyadi, Marsellinda, et al., 2025). Namun, kegiatan yang secara khusus menyasar guru sekolah menengah sebagai kelompok kerja yang rentan stres masih terbatas, termasuk di Kabupaten Pesisir Selatan.

Berdasarkan uraian tersebut, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) USR 08 Universitas Baiturrahmah Kelompok Nagari Painan melaksanakan kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi gaya hidup sehat bagi guru SMA Negeri 2 Painan. Kegiatan ini bertujuan untuk: (1) melakukan deteksi dini hipertensi melalui pemeriksaan tekanan darah; (2) meningkatkan pengetahuan guru tentang hipertensi, faktor risiko, dan cara pencegahannya; (3) melatih guru agar mampu mengukur tekanan darahnya secara mandiri; dan (4) mempromosikan gaya hidup sehat

untuk mencegah hipertensi dan komplikasinya.

Metode

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan skrining kesehatan yang disertai edukasi partisipatif, yaitu pendekatan yang melibatkan sasaran secara aktif sejak penyampaian materi hingga praktik langsung, sebagaimana diterapkan pada kegiatan pengabdian berbasis KKN sebelumnya (Rasyadi, Suandi, et al., 2025). Kegiatan merupakan bagian dari program "Generasi Sehat" tim KKN USR 08 Universitas Baiturrahmah dan dilaksanakan pada hari Jumat, 2 Agustus 2024, pukul 08.00 WIB sampai selesai di SMA Negeri 2 Painan, Nagari Painan, Kecamatan IV Jurai, Kabupaten Pesisir Selatan, Sumatera Barat. Sasaran kegiatan adalah seluruh guru SMA Negeri 2 Painan, dengan jumlah peserta sebanyak 100 orang. Kegiatan terdiri atas dua bentuk, yaitu sosialisasi perilaku hidup sehat dan praktik pemeriksaan tekanan darah.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi tentang hipertensi dan gaya hidup sehat, serta penyiapan alat berupa tensimeter digital dan lembar pencatatan hasil. Pada tahap pelaksanaan, tim melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada setiap guru dengan mengikuti prosedur standar yang diringkas pada Tabel 1 (Muntner et al., 2019; Unger et al., 2020). Hasil pemeriksaan dikelompokkan berdasarkan klasifikasi tekanan darah Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (Lukito et al., 2019). Selain pemeriksaan, tim memberikan edukasi mengenai pengertian tekanan darah, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta upaya pencegahan hipertensi, dan melatih guru mengukur tekanan darahnya sendiri menggunakan tensimeter digital.

Tabel 1. Prosedur pemeriksaan tekanan darah yang diterapkan

No.	Tahap	Uraian
1	Persiapan	Peserta dalam keadaan rileks, duduk nyaman, dan diminta tidak berbicara selama pengukuran
2	Posisi peserta	Duduk dengan punggung bersandar, kaki menapak lantai dan tidak menyilang, lengan yang diukur diletakkan sejajar jantung
3	Pemasangan manset	Pakaian yang menutupi lengan atas disingkirkan; manset dipasang 2–3 cm di atas lipatan siku, tidak terlalu longgar atau terlalu ketat
4	Pengukuran dan pembacaan	Tekanan darah diukur dan dicatat dalam format sistolik/diastolik (mmHg)
5	Pengulangan	Pengukuran diulang setelah istirahat 1–2 menit dan dihitung rata-rata dari dua pengukuran
6	Pencatatan	Hasil, waktu pengukuran, posisi peserta, dan lengan yang diukur didokumentasikan
7	Edukasi	Hasil disampaikan kepada peserta disertai saran sesuai kategori tekanan darah

Evaluasi dilakukan melalui observasi kehadiran dan keaktifan peserta, jumlah dan jenis pertanyaan yang diajukan, ketepatan jawaban peserta terhadap pertanyaan pemateri mengenai faktor yang memengaruhi tekanan darah, serta kemampuan peserta mempraktikkan pengukuran tekanan darah mandiri. Data hasil pemeriksaan tekanan darah dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase, sedangkan data observasi dianalisis secara deskriptif kualitatif. Evaluasi formatif berupa pertanyaan lisan dan observasi praktik dipilih karena memadai untuk menangkap perubahan awal pemahaman dan keterampilan peserta dalam kegiatan

berdurasi singkat (Rasyadi, Suandi, et al., 2025).

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi gaya hidup sehat telah dilaksanakan pada hari Jumat, 2 Agustus 2024, pukul 08.00 WIB di SMA Negeri 2 Painan. Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar. Hal ini tampak dari partisipasi guru yang hadir sesuai dengan rencana dan berperan aktif selama pemeriksaan berlangsung. Pemeriksaan dilakukan secara bergantian di ruang sekolah menggunakan tensimeter digital (Gambar 1).



(a) (b)

Gambar 1. (a) Pemeriksaan tekanan darah guru oleh mahasiswa KKN; (b) pemeriksaan dan pelatihan pengukuran tekanan darah mandiri menggunakan tensimeter digital

Distribusi hasil pemeriksaan tekanan darah guru berdasarkan klasifikasi Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi kategori tekanan darah guru SMA Negeri 2 Painan (n = 100)

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)	n	%
Optimal	< 120	dan < 80	[5]	[20]
Normal	120–129	dan/atau 80–84	[5]	[20]
Normal-tinggi	130–139	dan/atau 85–89	[6]	[24]
Hipertensi derajat 1	140–159	dan/atau 90–99	[4]	[16]
Hipertensi derajat 2	160–179	dan/atau 100–109	[2]	[8]
Hipertensi derajat 3	≥ 180	dan/atau ≥ 110	[3]	[12]
Jumlah			25	100

Sumber klasifikasi: Lukito et al. (2019)

Selama kegiatan, antusiasme guru terlihat jelas dari banyaknya pertanyaan yang diajukan tentang tekanan darah dan kesehatan. Para guru juga dapat menjawab dengan baik pertanyaan pemateri tentang faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah. Selain itu, guru dilatih mengukur tekanan darahnya sendiri menggunakan tensimeter digital dan mampu mempraktikkannya dengan benar, mulai dari posisi duduk yang tepat, peletakan manset, hingga pembacaan hasil. Guru dengan hasil pemeriksaan pada kategori normal-tinggi atau hipertensi diberikan saran untuk memperbaiki

gaya hidup, melakukan pemeriksaan ulang secara berkala, dan berkonsultasi ke fasilitas kesehatan terdekat.

Temuan ini menunjukkan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin pada kelompok guru. Karena hipertensi umumnya tidak bergejala, skrining menjadi satu-satunya cara untuk mengetahui kondisi tersebut sejak dini (Unger et al., 2020). Skrining sebelumnya pada guru dan orang tua siswa menemukan sepertiga peserta mengalami hipertensi (Syafariah et al., 2024), serta pada skrining masyarakat yang menemukan sebagian besar peserta berada pada kategori normal-tinggi atau hipertensi ringan (Putri Darma et al., 2025). Kategori normal-tinggi juga perlu mendapat perhatian, karena pedoman ACC/AHA telah mengklasifikasikan tekanan darah ≥ 130/80 mmHg sebagai hipertensi stadium 1 (Whelton et al., 2018). Pada kelompok guru, beban kerja dan stres kerja menjadi faktor yang perlu diperhatikan karena berhubungan secara bermakna dengan kejadian hipertensi (Chetia et al., 2017; Kivimäki & Steptoe, 2018).

Penerapan prosedur pengukuran yang terstandar menjadi aspek penting dalam kegiatan ini. Tekanan darah bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh posisi tubuh, aktivitas sebelumnya, stres, serta konsumsi kafein dan nikotin sesaat sebelum pengukuran. Hasil pengukuran dapat berbeda bermakna antara posisi duduk dan berdiri (Amiruddin et al., 2015), sehingga posisi duduk dengan punggung bersandar, lengan sejajar jantung, dan pengulangan pengukuran diperlukan agar hasilnya dapat dipercaya (Muntner et al., 2019). Pelatihan pengukuran mandiri dengan tensimeter digital membekali guru untuk memantau tekanan darahnya di rumah, yang direkomendasikan untuk mendukung diagnosis dan pemantauan hipertensi (Unger et al., 2020).

Pemeriksaan tekanan darah yang disertai edukasi juga terbukti meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi dalam berbagai kegiatan pengabdian (Angria & Sugiarti, 2023; Lexi et al., 2023). Edukasi gaya hidup sehat, seperti pengurangan asupan garam, aktivitas fisik teratur, pengendalian berat badan, manajemen stres, serta berhenti merokok, merupakan dasar pencegahan dan pengelolaan hipertensi (Lukito et al., 2019; Unger et al., 2020). Kegiatan aktivitas fisik terstruktur, misalnya senam hipertensi, dapat menjadi pilihan tindak lanjut di lingkungan sekolah (Adawiyah et al., 2022). Guru yang sehat akan lebih mampu menjalankan tugasnya secara optimal dan menjadi teladan bagi siswa dalam menerapkan gaya hidup sehat.

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pemeriksaan dilakukan pada satu waktu sehingga hasilnya belum dapat digunakan untuk menegakkan diagnosis hipertensi, yang memerlukan pengukuran berulang pada kunjungan berbeda. Peningkatan pengetahuan guru juga belum diukur secara kuantitatif. Kegiatan selanjutnya disarankan mencakup pemeriksaan berkala setiap bulan, pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah edukasi, serta kerja sama dengan puskesmas setempat untuk konsultasi lanjutan bagi guru yang berisiko tinggi. Kolaborasi antara perguruan tinggi, pemerintah nagari, dan masyarakat telah terbukti menghasilkan program pengabdian yang sederhana namun berdampak dan berkelanjutan (Rasyadi, Chairunisa, et al., 2026), sehingga pola kerja sama serupa dapat diterapkan antara Universitas Baiturrahmah, SMA Negeri 2 Painan, dan puskesmas setempat.

Kesimpulan

Kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi gaya hidup sehat bagi guru SMA Negeri 2 Painan telah dilaksanakan dengan baik dan lancar pada hari Jumat, 2 Agustus 2024. Guru berpartisipasi aktif, mampu menjawab pertanyaan tentang faktor yang memengaruhi tekanan darah, dan dapat mempraktikkan pengukuran tekanan darah mandiri dengan benar. Pemeriksaan berhasil mengidentifikasi guru dengan tekanan darah normal-tinggi dan hipertensi yang memerlukan

perhatian lebih lanjut. Disarankan agar sekolah mengembangkan pemantauan tekanan darah secara berkala, bekerja sama dengan puskesmas setempat, dan menyelenggarakan kegiatan aktivitas fisik bersama untuk mendukung gaya hidup sehat guru.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Baiturrahmah yang telah memfasilitasi pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) USR 08 Kelompok Nagari Painan; kepada Wali Nagari Painan, Ibu Susmiyar Derita, S.A.P., atas dukungan dan izin yang diberikan; kepada Kepala Sekolah dan seluruh guru SMA Negeri 2 Painan yang telah berpartisipasi aktif; serta kepada seluruh anggota KKN USR 08 Kelompok Nagari Painan atas kerja sama dalam terlaksananya kegiatan ini.

Referensi

Adawiyah, S. R., Safira, N. A., Pangestuti, W. J., & Fadhilah, S. N. (2022). Pendidikan kesehatan senam hipertensi untuk penurunan tekanan darah tinggi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo, 4*(1), 33–38. Diakses di http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/PKS/index

Amiruddin, M. A., Danes, V. R., & Lintong, F. (2015). Analisa hasil pengukuran tekanan darah antara posisi duduk dan posisi berdiri pada mahasiswa semester VII (tujuh) TA. 2014/2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal e-Biomedik, 3*(1), 125–129.

Angria, N., & Sugiarti, I. (2023). Edukasi penyakit dan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat di Kecamatan Bangkala. *Journal of Community Service (JCOS), 1*(3), 111–117. https://doi.org/10.56855/jcos.v1i3.421

Chetia, D., Gogoi, G., & Baruah, R. (2017). Hypertension and occupational stress among high school teachers of Dibrugarh district. *International Journal of Community Medicine and Public Health, 5*(1), 206–209. https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20175783

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kivimäki, M., & Steptoe, A. (2018). Effects of stress on the development and progression of cardiovascular disease. *Nature Reviews Cardiology, 15*(4), 215–229. https://doi.org/10.1038/nrcardio.2017.189

Lexi, S. A., Winda, D., & Susanti, R. (2023). Pemeriksaan tekanan darah pada ibu hamil sebagai upaya pengendalian hipertensi. *SWAGATI: Journal of Community Service, 1*(2), 59–64. https://doi.org/10.24076/swagati.2023v1i2.1096

Lukito, A. A., Harmeiwaty, E., & Hustrini, N. M. (2019). *Konsensus penatalaksanaan hipertensi 2019*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.

Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology, 16*(4), 223–237. https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2

Muntner, P., Shimbo, D., Carey, R. M., Charleston, J. B., Gaillard, T., Misra, S., et al. (2019). Measurement of blood pressure in humans: A scientific statement from the American Heart Association. *Hypertension, 73*(5), e35–e66. https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000087

NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). (2021). Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: A pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants. *The Lancet, 398*(10304), 957–980. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01330-1

Putri Darma, R., Nasral, Winanda, G. Z., & Suryani, S. D. (2025). Penyuluhan hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah pada warga di Kelurahan Rawa Makmur Bengkulu. *Setawar Abdimas, 4*(1), 9–14. https://doi.org/10.36085/sa.v4i1.7459

Rasyadi, Y., Chairunisa, U., Primadhini, T. A., Suandi, E., Desnita, E., Wahyuni, F., Hartamevia, R., Zahra, Z., & Merwanta, S. (2026). Menumbuhkan kebersamaan dan nasionalisme masyarakat melalui perayaan HUT RI ke-80 di Nagari Sungai Kunyit Barat. *Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 7*(1), 18–26. https://doi.org/10.30651/hm.v7i1.28551

Rasyadi, Y., Marsellinda, E., Ningsih, W., Wahyuni, F., Mahdawanci, Y., & Merwanta, S. (2025). Peningkatan literasi dalam pengelolaan obat melalui sosialisasi “Dagusibu” di Nagari Painan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 5*(2), 148–155. https://doi.org/10.37567/pkm.v5i2.3798

Rasyadi, Y., Suandi, E., Wahyuni, F., Hartamevia, R., Zahra, Z., Delviana, Y., & Merwanta, S. (2025). Strategi pemberdayaan siswa SDN 04 Sungai Gading untuk pemilahan sampah: Pendekatan edukatif partisipatif. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin, 5*(2). Diakses di https://journal.kurasinstitute.com/index.php/japamul/article/download/1929/1208/

Syafariah, Y., Ferdiani, D., Nurhasanah, A., Nurpalah, R., Kusmiati, M., Kasmanto, H., & Meri, M. (2024). Deteksi dini hipertensi: Pemberdayaan guru dan orang tua siswa untuk hidup sehat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 8*(5), 5259–5267. https://doi.org/10.31764/jmm.v8i5.26587

Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., et al. (2020). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension, 75*(6), 1334–1357. https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026

Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Jr., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., et al. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Hypertension, 71*(6), e13–e115. https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065