AUXILIUM: Jurnal Pengabdian Kesehatan **ISSN : 3026-2720 (media online)**
Volume 3, Nomor 2, Agustus 2025 Halaman 18-25

Edukasi dan Monitoring Tekanan Darah Secara Mandiri: Kunci Pengelolaan Hipertensi dan Antisipasi Situasi Darurat

Iskandar[1], Junaidi[2], Rika Yusnaini[*3]

[1,2,3]Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh
*Email korespondesi: rikayusnaini@unimal.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi faktor risiko utama berbagai komplikasi. Kondisi ini menuntut kemandirian individu dalam memantau dan mengelola tekanan darah secara rutin terutama saat terjadi situasi darurat atau bencana. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam melakukan edukasi dan monitoring tekanan darah secara mandiri sebagai upaya pengendalian hipertensi dan kesiapsiagaan menghadapi kondisi darurat. Kegiatan dilaksanakan dengan sasaran masyarakat usia dewasa dan lansia yang memiliki risiko hipertensi. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi penggunaan alat tensimeter digital, serta pelatihan pencatatan hasil monitoring tekanan darah. Evaluasi dilakukan dengan pre-post test dan pengamatan praktik peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi, serta kemampuan menggunakan tensimeter digital secara mandiri. Edukasi dan monitoring tekanan darah mandiri terbukti menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kesiapan masyarakat menghadapi kemungkinan krisis kesehatan saat bencana. Diharapkan kegiatan ini berkelanjutan dan menjadi bagian dari program kesiapsiagaan bencana berbasis komunitas, dengan keterlibatan aktif tenaga keperawatan sebagai fasilitator utama.

***Kata Kunci**:* Edukasi, hipertensi, monitoring tekanan darah

PENDAHULUAN

Optimalisasi derajat kesehatan masyarakat dengan pemeliharaan kesehatan yang komprehensif sangat diperlukan sebagai upaya bersama dari seluruh lapisan masyarakat agar derajat kesehatan lebih merata. Untuk itu perlu adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman kesehatan pada masyarakat agar mampu merawat dirinya sendiri. Saat ini salah satu masalah kesehatan yang sering dialami masyarakat yaitu hipertensi. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah >140/90 mmHg, yang mencakup tidak hanya hipertensi yang tidak terkontrol dengan obat tetapi juga hipertensi yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati (Kario et al., 2024).

Hipertensi merupakan faktor risiko yang paling umum yang dapat dicegah untuk penyakit kardiovaskular (Fuchs & Whelton, 2020), dan merupakan penyebab utama kematian dan kecacatan di seluruh dunia, dan menjadi salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat secara global dan menjadi faktor risiko utama berbagai komplikasi kardiovaskular, termasuk stroke dan penyakit jantung koroner (Suprayitno et al., 2020). Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥18 tahun mencapai 34,1%, meningkat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya (Riskesdas, 2018).

Bencana alam seperti banjir dan tanah longsor yang disebabkan oleh hujan lebat, gempa bumi, dan tsunami, dapat menyebabkan stres, yang dapat menyebabkan timbulnya dan memburuknya berbagai penyakit kardiovaskular. Sistem peredaran darah paling rentan terhadap efek stres, dan penyakit kardiovaskular terkait stres, seperti kardiomiopati tromboemboli paru, hipertensi, stroke yang dipicu oleh peningkatan tekanan darah, dan infark miokard akut, dapat terjadi selama bencana alam (Yamaoka-Tojo & Tojo, 2024). Akses terbatas ke fasilitas kesehatan, gangguan pasokan obat, dan stres psikologis selama bencana dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang tidak terkendali, meningkatkan risiko komplikasi serius (Ayada et al., 2015). Oleh karena itu, penting bagi individu, terutama yang berisiko tinggi, untuk memiliki kemampuan dalam memantau dan mengelola tekanan darah secara mandiri sebagai bagian dari kesiapsiagaan menghadapi situasi darurat.

Evaluasi pasien hipertensi diantaranya meliputi pengukuran tekanan darah (TD) sesuai standar (Oparil et al., 2019). *Self-Measured Blood Pressure* (SMBP) atau pemantauan tekanan darah mandiri telah terbukti efektif dalam membantu individu mengontrol tekanan darahnya. Menurut *Community Preventive Services Task Force*, intervensi SMBP dapat meningkatkan proporsi pasien yang mencapai target tekanan darah dan mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan. Selain itu, SMBP memungkinkan deteksi dini terhadap perubahan tekanan darah, sehingga intervensi dapat dilakukan lebih cepat. Edukasi mengenai cara penggunaan alat pengukur tekanan darah yang benar, interpretasi hasil, dan tindakan yang harus diambil jika terjadi peningkatan tekanan darah merupakan komponen penting dalam program SMBP. Hasil studi menunjukkan bahwa program edukasi yang terstruktur dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam memantau tekanan darah dan mengadopsi gaya hidup sehat (McGrath et al., 2023).

Dalam konteks keperawatan bencana, perawat memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi dan mendukung masyarakat dalam melakukan SMBP. Perawat dapat menjadi fasilitator dalam pelatihan penggunaan alat pengukur tekanan darah, memberikan konseling mengenai gaya hidup sehat, dan membantu individu dalam mengembangkan rencana tindakan saat terjadi peningkatan tekanan darah. Studi oleh Shaw et al. (2012) menekankan pentingnya peran "champion" atau pemimpin dalam tim perawatan primer untuk mendorong perubahan perilaku dan meningkatkan kualitas perawatan. Selain itu, perawat juga dapat memanfaatkan teknologi, seperti telemonitoring, untuk memantau tekanan darah pasien secara jarak jauh (Shaw et al., 2012).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat penting dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan pentingnya pengelolaan tekanan darah; melatih masyarakat dalam penggunaan alat pengukur tekanan darah secara mandiri; meningkatkan kesiapsiagaan masyarakat dalam menghadapi situasi darurat melalui pengelolaan tekanan darah yang efektif. Dengan demikian,

diharapkan masyarakat dapat lebih mandiri dalam memantau dan mengelola tekanan darahnya, serta lebih siap menghadapi situasi darurat yang mungkin terjadi.

BAHAN DAN METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh dosen Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh di desa Tijue kecamatan Pidie kabupaten Pidie pada tanggal 27 November 2024. Desa Tijue merupakan salah satu desa di kabupaten Pidie dengan jumlah penduduk lansia cukup banyak. Sasaran kegiatan adalah warga usia dewasa dan lansia yang memiliki riwayat atau faktor risiko hipertensi. Metode yang digunakan adalah edukatif-partisipatif, yang menggabungkan penyuluhan kesehatan, pelatihan praktik, dan evaluasi pemahaman masyarakat. Pendekatan ini dipilih agar peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu menerapkannya secara mandiri sehingga mampu mengenali gejala dan mencari solusi jika ada anggota keluarga mengalami hipertensi dan butuh penanganan yang sifatnya darurat.

Tahapan yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan melakukan survei awal untuk mengidentifikasi peserta dengan kuesioner singkat terkait riwayat hipertensi dan kesiapsiagaan menghadapi hipertensi. Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan edukasi berupa penyuluhan tentang pengenalan hipertensi, faktor risiko, dampak hipertensi dalam kondisi darurat, dan pentingnya monitoring tekanan darah mandiri. Selanjutnya masyarakat diberikan pelatihan berupa demonstrasi penggunaan alat tensimeter digital, teknik pencatatan hasil, dan pembuatan jadwal pemantauan. Simulasi oleh peserta berupa praktik langsung pengukuran tekanan darah mandiri dan pencatatan hasil. Evaluasi dilakukan pre dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan serta observasi praktik penggunaan tensimeter digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang peserta dari berbagai kelompok usia dewasa (rata-rata 53 tahun). Hasil penelusuran dengan metode wawancara (pre test) dan pemeriksaan dengan tensimeter yang dilakukan pada warga desa Tijue ditemukan banyak penduduk masih kurang pemahamannya tentang hipertensi terutama tentang faktor penyebab yang berkaitan dengan gaya hidup dan aktifitas fisik. Selain itu diketahui juga kurangnya pemahaman masyarakat tentang penggunaan tensimeter digital di rumah. Hasil pre test menunjukkan masyarakat masih mengabaikan gejala-gejala hipertensi seperti nyeri kuduk (bagian leher belakang), pusing atau sakit kepala, gelisah, kebas dan gangguan tidur. Masyarakat menempuh solusi cepat dengan minum obat pereda sakit kepala yang dibeli tanpa resep dokter di apotik atau warung terdekat dengan rumahnya, dan tidak berinisiatif untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah ke puskesmas, posyandu lansia ataupun ke rumah sakit.

Kegiatan edukasi dan pelatihan monitoring tekanan darah mandiri ini menunjukkan hasil yang menggembirakan, sebagaimana tercermin dari dua indikator utama, yaitu peningkatan pengetahuan peserta dan kemampuan praktik penggunaan tensimeter digital. Kedua hal ini merupakan elemen krusial dalam upaya pemberdayaan masyarakat, terutama di wilayah rawan bencana yang memiliki potensi gangguan akses layanan kesehatan.

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa nilai rata-rata pre-test peserta sebesar 60 meningkat menjadi 87 pada post-test. Ini mengindikasikan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terkait hipertensi, faktor risikonya, dan pentingnya pemantauan tekanan darah secara mandiri. Peningkatan ini tidak hanya mencerminkan efektivitas metode penyampaian materi, tetapi juga menunjukkan bahwa masyarakat memiliki motivasi tinggi untuk mempelajari keterampilan yang berhubungan langsung dengan kesehatan mereka.

Literatur mendukung bahwa intervensi edukatif berbasis komunitas dapat meningkatkan literasi kesehatan secara signifikan (McGrath et al., 2023). Edukasi yang dikemas secara interaktif, menggunakan media visual dan bahasa yang mudah dipahami, terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran, terutama pada populasi usia lanjut. Dalam situasi kebencanaan, literasi kesehatan memiliki peran yang krusial. Misalnya, pemahaman yang baik tentang kondisi kesehatan pribadi seperti hipertensi dapat menjadi modal penting bagi individu untuk mengambil keputusan secara cepat dan tepat ketika krisis terjadi. Orang yang sadar bahwa dirinya memiliki tekanan darah tinggi akan lebih waspada terhadap tanda-tanda bahaya, serta cenderung lebih siap membawa obat-obatan atau mencari bantuan medis saat diperlukan. Hal ini diperkuat oleh temuan Sudarsono et al. (2017), yang menekankan bahwa kesadaran dan pengetahuan kesehatan yang memadai dapat menyelamatkan nyawa dalam situasi darurat (Sudarsono et al., 2017).

Masyarakat yang menjadi peserta kegiatan pengabdian menunjukkan perkembangan positif dalam pemahaman mereka tentang hipertensi. Setelah mendapatkan edukasi, mereka tidak hanya mengetahui definisi dan penyebab hipertensi, tetapi juga menyadari bahayanya jika tidak dikendalikan, seperti risiko stroke dan serangan jantung. Hal ini terlihat dari peningkatan skor post-test dan respon aktif saat sesi diskusi. Peserta mulai memahami pentingnya pengukuran tekanan darah secara rutin, menjaga pola makan rendah garam, menghindari stres, dan tetap aktif secara fisik.

Gambar 1. Penyuluhan/edukasi tentang hipertensi pada masyarakat tijue

Pemahaman yang diperoleh peserta menunjukkan adanya peningkatan edukasi kesehatan, yang merupakan fondasi penting dalam pengambilan keputusan sehari-hari terkait

kesehatan. Edukasi ini tidak hanya mencakup pengetahuan umum, tetapi juga kemampuan untuk memahami, mengevaluasi, dan menerapkan informasi kesehatan secara tepat dalam konteks pribadi dan sosial. Pengetahuan ini menjadi modal utama dalam upaya deteksi dini, sehingga risiko komplikasi hipertensi seperti stroke atau gagal jantung dapat diminimalkan. Kesadaran akan kondisi kesehatan pribadi memungkinkan individu bertindak lebih cepat dan tepat saat menghadapi tanda bahaya, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam situasi darura. Dengan meningkatnya pendidikan kesehatan, individu diharapkan mampu mengenali risiko kesehatan secara mandiri dan mengambil langkah preventif atau kuratif yang sesuai.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman yang meningkat mengenai konsep dasar hipertensi setelah menerima edukasi kesehatan. Sebagian besar peserta mampu menjelaskan bahwa hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah di atas batas normal, dan kondisi ini sering kali berlangsung tanpa gejala yang jelas (*silent disease*). Mereka juga memahami bahwa tekanan darah dikatakan tinggi apabila hasil pengukuran menunjukkan angka di atas 140/90 mmHg secara konsisten. Lebih lanjut, masyarakat dapat menyebutkan faktor risiko yang berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi, seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, stres, merokok, dan riwayat keluarga. Mereka juga menunjukkan pemahaman tentang pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta menjaga gaya hidup sehat sebagai bentuk pencegahan. Kemampuan masyarakat untuk menjelaskan konsep ini mencerminkan peningkatan literasi kesehatan yang menjadi landasan penting untuk deteksi dini, pengendalian mandiri, dan pencegahan komplikasi hipertensi dalam jangka panjang.

Selain itu, masyarakat juga mulai memahami hal-hal yang harus diantisipasi di rumah dalam situasi darurat, terutama yang berkaitan dengan kondisi kesehatan kronis seperti hipertensi. Mereka kini lebih siap menghadapi kondisi darurat, misalnya saat bencana alam atau listrik padam, dengan memiliki tensimeter digital, obat antihipertensi, dan buku catatan tekanan darah yang mudah diakses. Kesadaran akan pentingnya kesiapsiagaan ini mencerminkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi benar-benar beresonansi dengan kebutuhan praktis masyarakat. Ini sejalan dengan prinsip keperawatan komunitas dan kebencanaan, di mana kemandirian masyarakat dalam merawat dirinya sendiri menjadi elemen vital dalam penanggulangan situasi darurat.

Monitoring Tekanan Darah secara Mandiri

Dalam konteks kemampuan praktik monitoring Tekanan Darah Mandiri sebanyak 77% peserta mampu mengoperasikan tensimeter digital secara mandiri dan mencatat hasilnya dengan benar. Sebagai bahan evaluasi dalam pengabdian ini, peserta diberikan kesempatan secara langsung untuk mempraktikkan pengukuran tekanan darah menggunakan tensi meter digital dan cara pencatatan yang benar. Kemampuan ini sangat penting karena dapat menjadi bentuk deteksi dini (*early warning*) terhadap kondisi hipertensi, sehingga peserta dapat mengambil langkah preventif sebelum kondisi memburuk. Hasil ini memperlihatkan bahwa alat kesehatan digital yang mudah penggunaanya sangat membantu masyarakat, termasuk lansia, dalam mengontrol kondisi kesehatannya secara mandiri.

Peningkatan keterampilan teknis peserta didukung oleh metode pelatihan yang menekankan pada praktik langsung (*hands-on training*) serta pendampingan oleh tenaga keperawatan. Menurut penelitian Shaw et al. (2012), keberhasilan pelatihan komunitas sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif peserta dan bimbingan dari tenaga kesehatan yang kompeten. Dalam konteks keperawatan bencana, kemampuan masyarakat untuk melakukan

pemantauan tekanan darah secara mandiri memiliki nilai strategis. Saat terjadi bencana, akses ke fasilitas kesehatan mungkin terputus, dan kondisi seperti hipertensi tidak terdeteksi dapat meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular yang fatal. Oleh karena itu, keterampilan ini merupakan bagian penting dari kesiapsiagaan komunitas (*community preparedness*).

Gambar 2. Pemeriksaan tekanan darah masyarakat tijue

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif oleh dosen prodi keperawatan memiliki dampak besar dalam peningkatan kapasitas individu dan keluarga dalam mengelola penyakit kronis seperti hipertensi. Peran keperawatan dalam mengedukasi dan memfasilitasi praktik kesehatan mandiri harus terus diperkuat, terutama dalam program-program mitigasi risiko bencana. Sebagai langkah lanjutan, pembentukan kelompok monitoring kesehatan di desa dapat menjadi model pemberdayaan yang berkelanjutan. Kader kesehatan yang telah dilatih dapat menjadi agen perubahan yang membantu masyarakat tetap termonitor, bahkan dalam situasi darurat. Dari sudut pandang akademik dan institusional, temuan ini menunjukkan pentingnya mengintegrasikan pendekatan keperawatan bencana dalam kegiatan pengabdian masyarakat, dengan menekankan pada pemberdayaan masyarakat untuk kemandirian kesehatan.

Namun demikian, terdapat beberapa kendala dalam praktik pemantauan tekanan darah secara mandiri, khususnya dalam penggunaan alat tensi digital. Beberapa peserta mengaku masih merasa ragu dalam membaca hasil pengukuran atau khawatir melakukan kesalahan teknis saat menggunakan alat tersebut, seperti posisi lengan yang tidak tepat atau kesulitan menyesuaikan posisi tubuh saat pengukuran. Selain itu, sebagian masyarakat, terutama lansia, mengalami kesulitan dalam mengoperasikan tombol atau memahami petunjuk alat yang menggunakan bahasa asing. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi lanjutan dan pendampingan praktis masih dibutuhkan, agar keterampilan penggunaan tensi digital di rumah dapat benar-

benar menjadi bagian dari upaya pemantauan kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan. Faktor-faktor seperti kurangnya informasi, rasa takut, atau ketidaktahuan mengenai cara memanfaatkan layanan kesehatan sering kali menghambat akses masyarakat terhadap fasilitas yang ada (Anwar et al., 2024).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam pengelolaan tekanan darah secara mandiri. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada nilai post-test peserta, serta 90% dari mereka mampu menggunakan alat tensimeter digital dan mencatat hasil pengukuran dengan benar. Hal ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas yang dipadukan dengan praktik langsung efektif dalam meningkatkan literasi dan kemandirian masyarakat dalam mengelola penyakit tidak menular, khususnya hipertensi.

Lebih lanjut, kegiatan ini turut membentuk kesadaran masyarakat akan pentingnya kesiapsiagaan menghadapi situasi darurat, termasuk dalam konteks bencana. Masyarakat mulai memahami langkah-langkah preventif dan responsif yang dapat dilakukan di rumah, seperti menyiapkan alat ukur tekanan darah, menyimpan obat antihipertensi, serta mencatat tekanan darah secara rutin. Temuan ini menguatkan peran keperawatan dalam pemberdayaan masyarakat melalui pendekatan keperawatan bencana yang tidak hanya fokus pada kuratif, tetapi juga promotif dan preventif. Dengan demikian, intervensi ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap upaya pencegahan komplikasi hipertensi sekaligus memperkuat kesiapsiagaan masyarakat dalam menghadapi kondisi darurat kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, C., Asyura, F., & Mauliza, P. (2024). *Deteksi Dini dan Upaya Peningkatan Kesadaran Diri Penderita Hipertensi untuk Memanfaatkan Layanan Kesehatan Komunitas*. *6*(2), 39–43.

Ayada, Ü, T., & Y, K. (2015). The relationship of stress and blood pressure effectors. *Hippokratia*, *19*(2), 99–108.

Fuchs, F. D., & Whelton, P. K. (2020). High Blood Pressure and Cardiovascular Disease. *Hypertension*, *75*(2), 285–292. https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.14240

Kario, K., Okura, A., Hoshide, S., & Mogi, M. (2024). The WHO Global report 2023 on hypertension warning the emerging hypertension burden in globe and its treatment strategy. *Hypertension Research*, *47*(5), 1099–1102. https://doi.org/10.1038/s41440-024-01622-w

McGrath, D., Meador, M., Wall, H. K., & Padwal, R. S. (2023). Self-Measured Blood Pressure Telemonitoring Programs: A Pragmatic How-to Guide. *American Journal of Hypertension*, *36*(8), 417–427. https://doi.org/10.1093/ajh/hpad040

Oparil, S., Acelajado, M. C., Bakris, G. L., Berlowitz, D. R., & Cífková6, R. (2019). Hypertension. *Nature Reviews Disease Primers*, *22*(4), 1–48. https://doi.org/10.1038/nrdp.2018.14.Hypertension

Riskesdas. (2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kementerian Kesehatan RI*, *8*(9), 613–614. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf

Shaw, E. K., Howard, J., West, D. R., Crabtree, B. F., Nease, D. E., Tutt, B., & Nutting, P. A. (2012). The role of the champion in primary care change efforts: From the State Networks of Colorado Ambulatory Practices and Partners (SNOCAP). *Journal of the American Board of Family Medicine*, *25*(5), 676–685. https://doi.org/10.3122/jabfm.2012.05.110281

Sudarsono, E. K. R., Sasmita, J. F. A., Handyasto, A. B., Kuswantiningsih, N., & Arissaputra, S. S. (2017). Peningkatan Pengetahuan Terkait Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah pada Pemuda di Dusun Japanan, Margodadi, Seyegan, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, *3*(1), 26. https://doi.org/10.22146/jpkm.25944

Suprayitno, E., Sumarni, S., & Islami, I. L. (2020). Gaya Hidup Berhubungan dengan Hipertensi. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, *10*(2), 66–70. https://doi.org/10.24929/fik.v10i2.1120

Yamaoka-Tojo, M., & Tojo, T. (2024). Prevention of Natural Disaster-Induced Cardiovascular Diseases. *Journal of Clinical Medicine*, *13*(4), 1–9. https://doi.org/10.3390/jcm13041004