

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Kepatuhan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi

Penulis Pertama* :Sonhaji
Institusi :Universitas Karya Husada Semarang
Alamat institusi :Jl. R. Soekanto No.46, Sambiroto, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50276
Asal Negara :Indonesia

Penulis Kedua :Sri Puji Lestari
Institusi :Universitas Karya Husada Semarang
Alamat institusi :Jl. R. Soekanto No.46, Sambiroto, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50276
Asal Negara :Indonesia

Penulis Ketiga :Rina Puspitasari
Institusi :Universitas Karya Husada Semarang
Alamat institusi :Jl. R. Soekanto No.46, Sambiroto, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50276
Asal Negara :Indonesia

***Email Korespondensi:** soni_aji84@yahoo.com

Diterima : 3 Jun 2025 Direvisi: 22 Jul 2025 Disetujui : 18 Des 2025 Dipublikasikan : 26 Des 2025

ABSTRAK

Peningkatan tekanan darah tinggi pada lanjut usia merupakan suatu proses penuaan yang berhubungan dengan usia seseorang, karena dengan bertambahnya usia manusia akan mengalami proses perubahan dalam tubuhnya. Dengan bertambahnya usia maka fungsi-fungsi organ tubuhpun berkurang. Adapun perubahan yang terjadi pada lanjut usia antara lain perubahan di mulai dari sel tubuh sampai ke seluruh organ tubuh, diantaranya terjadi peningkatan tekanan darah. Kepatuhan pasien tentang gizi dan diet rendah garam penting karena mempunyai tujuan membantu turunya tekanan darah serta mempertahankan tekanan darah menjadi normal. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen *dengan one group pretest-posttest design* pada pasien hipertensi sebanyak 30 responden secara *purposive sampling*. Intervensi berupa pendidikan kesehatan tentang diet rendah garam dan Pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Adapun hasil dalam penelitian ini nilai rata-rata untuk kepatuhan sesudah dilakukan intervensi sebesar 1,13. Nilai rata-rata tekanan darah Tekanan darah sesudah intervensi sistolik 139,30 mmHg dan diastolik adalah 83,47 mmHg. Ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang kepatuhan diet rendah garam terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi dengan $Pvalue= 0,000$.

Kata kunci: Diet Rendah garam, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Increased high blood pressure in the elderly is an aging process related to a person's age, because with increasing age humans will experience a process of change in their bodies. With increasing age, the functions of body organs also decrease. The changes that occur in the elderly include changes starting from body cells to all organs of the body, including increased blood pressure. Patient compliance with nutrition and a low-salt diet is important because it aims to help lower blood pressure and maintain normal blood pressure. This study used a quasi-experimental design with one group pretest-posttest design in 30 hypertensive patients with purposive sampling. The intervention was in the form of health education about a low-salt diet and blood pressure measurement before and after the intervention. The results of this study showed that the average value for compliance after the intervention was 1.13. The average value of blood pressure Blood pressure after the intervention was systolic 139.30 mmHg and diastolic was 83.47 mmHg.

There was an effect of health education about low-salt diet compliance on blood pressure in the elderly with hypertension with $P\text{value} = 0.000$.

Keywords: Low salt diet, hypertension, elderly

PENDAHULUAN

Peningkatan tekanan darah dapat mempengaruhi kondisi orang dari semua umur, mengakibatkan peningkatan penderita hipertensi, ada sekitar 50 juta jiwa (21,7 persen). Di negara kita populasi penderita hipertensi biasanya tidak menunjukkan suatu gejala atau adanya suatu gejala tapi ringan.¹ WHO mencatat ada sebagian besar atau 2/3 tinggal di negara yang berpendapatan minim dan sedang. Diperkirakan 46 persen usia dewasa yang menderita tekanan darah tinggi tidak mengetahui atau merasakan penyakit hipertensi yang sedang mereka alami. Sekitar 42 persen usia dewasa, penderita tekanan darah tinggi dapat didiagnosis dan diobati. Diperkirakan 1 dari 5 usia dewasa yaitu sekitar 21 persen bisa mengendalikannya. Penyakit tekanan darah tinggi menjadi sebab utama angka

kematian dini. Hipertensi adalah menjadi salah satu target global yaitu dengan mengurangi populasi penderita tekanan darah tinggi sebanyak tiga puluh tiga persen pada tahun 2010 sampai 2030.²

Angka kejadian tekanan darah tinggi di negara kita yaitu usia diatas 17 tahun yaitu sebanyak 25,8 persen (65.048.110 jiwa) penderita, angka tertinggi di Bangka Belitung yaitu 30,9 persen, berikutnya di Kalimantan Selatan 30,8 persen, Populasi penderita tekanan darah tinggi di Jawa Tengah adalah 37,5 persen. Populasi penderita tekanan darah tinggi pada perempuan adalah 40,17 persen lebih banyak dari laki-laki yaitu 34,83 persen. Jumlah populasi penderita hipertensi di wilayah perkotaan lebih tinggi jika dibandingkan dengan perdesaan yaitu terpaut sekitar 1 persen. Dapat dilihat dari Profil Kesehatan Jawa Tengah 2021 didapatkan angka hipertensi tertinggi di Kota Semarang berkisar 67.100 kasus dan prevalensi berkisar 19,55 persen. Kota Semarang menjadi ranking satu angka kejadian tekanan darah tinggi di usia produktif sebanyak 510 pasien (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2021). Penyakit tekanan darah tinggi di Kota Semarang meningkat di tiap tahun.³

Saat ini lansia yang mengalami Hipertensi dan sering kambuh kembali dikarenakan kurang pemahannya tentang pengetahuan gizi yang sehat dan diet rendah garam pada lansia. Asupan garam yang tinggi dilaporkan dikaitkan dengan resiko hipertensi dan kejadian kardiovaskuler, pembatasan asupan garam telah dilakukan diusulkan untuk menjadi metode pencegahan hipertensi. Pengurangan garam menjadi target penting pada tahun 2025 untuk mengurangi angka kematian penyakit tidak menular utama oleh Kesehatan Dunia Organisasi (WHO). bertambahnya usia lansia maka fungsi-fungsi organ tubuhpun berkurang. Adapun perubahan yang terjadi pada lanjut usia antara lain perubahan di mulai dari sel tubuh sampai ke seluruh organ tubuh, diantaranya terjadi peningkatan tekanan darah. Ketika usia semakin bertambah tua maka hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah *sistolik* terjadi sampai usia 80 tahun dan peningkatan tekanan darah *diastolik* terjadi sampai di usia 55 tahun dan mulai terjadi penurunan di usia 60 tahun.⁴ Upaya mencegah serta mengendalikan hipertensi, mengurangi relative asupan garam pada kelompok masyarakat.⁵

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Kepatuhan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. Dalam jurnal penelitian Saputra (2022) tentang Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia yang melibatkan pasien hipertensi yang menerima intervensi edukasi kesehatan berupa presentasi, leaflets, dan diskusi interaktif mengenai diet rendah garam rata-rata skor pengetahuan meningkat dari nilai awal sebelum edukasi menjadi nilai setelah edukasi dengan nilai $P\text{ Value } 0,000$

Penelitian ini memiliki beberapa sisi kebaruan yaitu intervensi yang dilakukan secara khusus berfokus pada diet rendah garam, bukan hanya pada edukasi hipertensi secara umum. Penelitian ini menasar kelompok lansia yang memiliki karakteristik khusus dalam hal penerimaan informasi

dan perilaku kesehatan, sehingga pendekatan pendidikan yang digunakan disesuaikan dengan kebutuhan mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *One-Group Pretest-Posttest* untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang diet rendah garam terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, dengan cara membandingkan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama. Responden dalam penelitian ini adalah pasien dengan Hipertensi sebanyak 30 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Uji statistik yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Paired T-Test dengan pengolahan data menggunakan *SPSS*¹⁴.

HASIL PENELITIAN

1. Kepatuhan diet rendah garam sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan

Tabel 1 Kepatuhan Diet Rendah Garam sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Pre test	30	2.30	.466	2	3
Post test	30	1.13	.346	1	2

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan jumlah sampel sebanyak 30 responden dengan nilai mean untuk kepatuhan pre test 2,30, standar deviasi 0,466, nilai minimum 2 dan maksimum 3. Sedangkan nilai mean post test kepatuhan sebesar 1,13 dengan nilai standar deviasi 0,346, nilai minum 1 dan nilai maksimum 2.

2. Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan kesehatan

Tabel 2.1 Tekanan Darah Sistolik sebelum dan setelah diberikan Pendidikan kesehatan

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Pre test	30	154.53	11.852	141	187
Post test	30	139.30	14.257	111	180

Dari tabel 2.1 diatas didapatkan jumlah sampe 30 responden dengan nilai pre test untuk tekanan darah sistolik nilai mean 154,53, nilai standar deviasi 11,852 dengan nilai minimum 141 dan nilai maksimum 187. Untuk nilai post test tekanan darah sistolik nilai mean 139,30 dengan nilai standar deviasi 14,257, nilai minimum 111 dan nilai maksimum 180.

Tabel 2.2 Tekanan Darah Diastolik sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan kesehatan

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Pre test	30	95.47	5.463	90	119
Post test	30	83.47	9.012	67	118

Berdasarkan tabel 2.1 diatas didapatkan jumlah sampe 30 responden dengan nilai pre test untuk tekanan darah diatolik nilai mean 95,47, nilai standar deviasi 5,463 dengan nilai minimum 90 dan nilai maksimum 119. Untuk nilai post test tekanan darah diastolik nilai mean 83,47 dengan nilai standar deviasi 9,012, nilai minimum 67 dan nilai maksimum 118.

3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Kepatuhan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan

Darah

Tabel 3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Kepatuhan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah

	<i>Mean Rank</i>	<i>P Value</i>
<i>Z</i>	-4.882 ^b	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

Berdasarkan tabel 3 diatas hasil *Uji Wilcoxon* antara nilai *Mean Rank* -4,882 dan nilai *P Value* 0,000 dengan hasil ada pengaruh Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Kepatuhan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah.

PEMBAHASAN

1. Kepatuhan diet rendah garam sebelum dan setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan didapatkan hasil rata-rata kepatuhan sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan 2,30 yang artinya cukup patuh dan kepatuhan setelah Pendidikan Kesehatan mendapatkan hasil rata-rata 1,13 yang berarti patuh. Penelitian ini menunjukkan kepatuhan meningkat hal ini disebabkan karena responden menjadi patuh dan terdapat perubahan pola pikir serta perilaku setelah di berikan Pendidikan Kesehatan tentang gizi dan diet rendah garam yang dilaksanakan satu kali pertemuan. Didukung oleh teori bahwa Kepatuhan adalah perubahan perilaku seseorang yang mengarah kebaikan, yang menunjukkan sikap positif, dan mematuhi suatu aturan serta prinsip.⁶ Kepatuhan merupakan perlakuan yang awalnya tidak menaati aturan dan berakhir mengikuti aturan.⁷

Cara mengukur kepatuhan dilakukan dengan cara metode : menanyakan pada petugas klinis, menanyakan pada individu menjadi pasien, menanyakan pada individu lain yang selalu memonitor keadaan pasien, menghitung banyak obat dikonsumsi pasien sesuai saran medis diberikan oleh dokter, memeriksa bukti-bukti kimia.⁸ Kepatuhan diet rendah garam pada hakekatnya merupakan diet dengan mengkonsumsi makanan tanpa garam. Umumnya makanan di masak dengan tidak menggunakan garam atau mengurangi garam, membatasi makanan yang mengandung pengawet, MSG/ penyedap rasa dan makan buah-buahan dan makan sayur mayur. Diet rendah garam adalah pembatasan asupan natrium berupa diet rendah garam adalah satu cara terapi diet untuk mengontrol tekanan darah. Dukungan keluarga menjadi prioritas dalam menjaga kestabilan tekanan darah, diet rendah garam karena peranan keluarga membantu pasien untuk makan sehat, berolahraga, serta mengajak kontrol tekanan darah.⁹

Hasil penelitian menunjukan mayoritas besar responden patuh dalam menjalani diet rendah garam, ditunjukan dengan hasil data setelah mendapatkan Pendidikan kesehatan dan responden mau mengontrolkan tekanan darah ke pusat kesehatan terdekat dengan mengikuti prolans rutin di setiap bulannya. Dan mereka mau mematuhi anjuran-anjuran dari petugas kesehatan mengenai diet hipertensi, selain itu dukungan dan motivasi keluarga sangatlah penting dalam menumbuhkan kepatuhan dalam diet hipertensi pada responden sehingga responden berperilaku lebih baik lagi dalam melaksanakan diet rendah garam dengan benar dengan harapan penyakitnya tidak kambuh lagi. Beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan adalah pengetahuan, motivasi, dukungan keluarga, pemahaman tentang instruksi, kualitas interaksi, isolasi sosial keluarga, keyakinan, sikap keluarga, akomodasi, modifikasi faktor lingkungan sosial dan perubahan model terapi.⁸ Adapun cara-cara untuk meningkatkan kepatuhan dari segi penderita yaitu dengan meningkatkan kontrol diri dalam menjalani pengobatan, Meningkatkan efikasi diri untuk mematuhi pengobatan dan mencari informasi tentang pengetahuan sehingga timbul kepatuhan pada diri penderita.⁸

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kepatuhan diet rendah garam pada lansia setelah diberikan pendidikan kesehatan. Rata-rata skor kepatuhan menurun dari 2,30

(cukup patuh) menjadi 1,13 (patuh). Penurunan skor ini menunjukkan bahwa responden mengalami perubahan perilaku positif dalam mengikuti anjuran diet yang diberikan, yaitu mengurangi konsumsi garam dan makanan tinggi natrium¹⁶.

Temuan ini memperkuat teori bahwa pengetahuan merupakan faktor penting dalam mendorong perilaku kepatuhan. Lansia yang sebelumnya kurang memahami pentingnya diet rendah garam cenderung tidak disiplin, namun setelah mendapatkan informasi yang relevan dan mudah dipahami, mereka menjadi lebih termotivasi untuk mematuhi anjuran tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2022) bahwa pengetahuan merupakan domain kognitif yang menjadi dasar untuk terbentuknya sikap dan tindakan.

2. Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden, Tekanan darah sebelum dan setelah diberikan Pendidikan Kesehatan adalah :

1) Tekanan darah sebelum :

Tekanan darah sistolik nilai rata-rata 154,53mmHg, dengan nilai terendah 141mmHg dan tertinggi 187mmHg. Tekanan darah diastolik Mean 95,47mmHg, Minimum 90mmHg, Maximum 119mmHg.

2) Tekanan darah sesudah :

Tekanan darah sistolik post Mean 139,30mmHg, Minimum 111mmHg, Maximum 180mmHg.

Tekanan darah diastolik setelah Pendidikan Kesehatan adalah Mean 83,47mmHg, Minimum 67mmHg, Maximum 118mmHg.

Dari data diatas dapat disimpulkan setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan tentang diet rendah garam terdapat perubahan pola pikir dan perilaku sehingga responden patuh melaksanakan program diet rendah garam. Penurunan tekanan darah dengan nilai rata-rata sistolik 139,30mmHg dan diastolik 83,47mmHg. Diet rendah garam dapat menurunkan tekanan darah karena garam meningkatkan retensi air sehingga menambah volume darah dan menyebabkan pembuluh darah menyempit, pengurangan garam membuat pembuluh darah rileks sehingga menurunkan tekanan darah.^{10;11} Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai diet rendah garam efektif dalam meningkatkan kepatuhan lansia terhadap diet hipertensi, yang berdampak nyata pada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan. Temuan ini mendukung dan sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, baik dari segi arah maupun dampaknya. Penelitian oleh Widodo (2024) menunjukkan bahwa edukasi gizi secara terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pasien hipertensi terhadap diet rendah garam. Hasilnya adalah penurunan tekanan darah setelah intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 15,23 mmHg dan diastolik sebesar 12 mmHg setelah edukasi.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Safitri (2020), yang menemukan bahwa intervensi edukasi berbasis kelompok lansia secara signifikan meningkatkan kepatuhan terhadap diet dan aktivitas fisik, serta menurunkan tekanan darah. Dalam penelitiannya, perubahan gaya hidup setelah edukasi menjadi faktor utama dalam pengendalian hipertensi. Pendidikan Kesehatan memiliki beberapa tujuan antara lain satu, perubahan kebiasaan seseorang dalam melakukan kebiasaan hidup sehat dan bersih, berperan aktif dalam meningkatkan angka Kesehatan yang maksimal.⁷

3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Kepatuhan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah

Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dengan nilai hasil sig 0,000

menggunakan *Uji Wilcoxon*.. Kepatuhan merupakan suatu perubahan perilaku dari perilaku yang tidak mentaati peraturan ke perilaku yang mentaati peraturan.⁷ Adapun cara untuk meningkatkan kepatuhan diet dilihat dari segi penderita diantaranya meningkatkan kontrol diri dan meningkatkan efikasi diri, Dari segi tenaga medis yaitu meningkatkan ketrampilan komunikasi para dokter, memberikan informasi yang jelas kepada pasien, memberikan dukungan sosil dan pendekatan perilaku.⁸ Hasil Uji statistik tekanan darah menunjukkan ada perbedaan dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,005$). Penurunan rata-rata tekanan darah sebelum 154/95,47mmHg dan setelah intervensi 139,30/83,47mmHg jadi didapatkan ada penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi. Pengukuran tekanan darah dengan batas tekanan 140/90mmHg, hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku diet dan kondisi fisiologis lansia penderita hipertensi .¹² sehingga sejalan dengan peneliti

Beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ekarini (2022) didapatkan bahwa pemberian edukasi diet rendah garam pada penderita hipertensi meningkatkan kepatuhan diet serta menurunkan tekanan darah secara signifikan. Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dan memperkuat hasil penelitian sebelumnya, yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi terhadap pola makan sehat dan secara nyata dapat menurunkan tekanan darah. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokus kepada lansia, pengukuran efek langsung edukasi terhadap tekanan darah, serta penggunaan pendekatan edukatif sederhana yang mudah diterapkan di pelayanan kesehatan primer.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian menunjukkan bahwa Pendidikan Kesehatan Tentang Kepatuhan Diet Rendah Garam dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Rata-rata Penurunan Tekanan darah sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang kepatuhan diet rendah garam untuk tekanan darah sistolik nilai Mean 139,30 mmHg, Minimum 111 mmHg, Maximum 180 mmHg dan Tekanan darah diastolik setelah Pendidikan Kesehatan nilai Mean 83,47 mmHg, Minimum 67 mmHg, Maximum 118 mmHg dengan p-value adalah 0,000, hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang kepatuhan diet rendah garam memberikan pengaruh terhadap tekanan darah. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar salah satu cara pendidikan kesehatan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia, tenaga kesehatan diharapkan bisa memberikan edukasi rencana perawatan untuk memaksimalkan penurunan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, S. (2021). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
2. Ayu, M. S. (2021). Analisis Klasifikasi Hipertensi dan Gangguan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(2),131-136.
3. Cashman, K. D., Kenny, S., Kerry, J.P., Leenhardt, F., & Arendt, E. K. (2019). 'Low-Salt' bread as an important compenent of a pragmatic reduced-salt diet for lowering blod pressure in adult with elevated blood pressure. *Nutrients*, 11(8). <https://doi.org/10.3390/nu11081725>
4. Diartin, S. A., Zulfritri, R., & Erwin, E. (2022). Gambaran Interaksi Sosial Lansia Berdasarkan Klasifikasi Hipertensi Pada Lansia Di Masyarakat. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 126-137.
5. Dinkes Jateng. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. Semarang: Dinkes Jateng.
6. Niven, N. (2020). *Psikologi Kesehatan : Pengantar Untuk Perawat & Profesional Kesehatan Lain*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
7. Notoatmodjo, S. (2022). *Pengantar Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

8. Smet, B. (2022). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Grasindo.
9. Wahyudi, W. T., Herlianita, R., & Pagis, D. (2020). Dukungan keluarga, kepatuhan dan pemahaman pasien terhadap diet rendah garam pada pasien dengan hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 110-117. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.1843>.
10. WHO, W H. O. (2023). *Hypertension*. March. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
11. Kemenkes RI (2023). *Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat pertama*.
12. Sabar, Syamsuriyana, and Lestari Ayu.(2020). “Efektifitas Latihan Progressive Muscle relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada pasien Hipertensi Di Makasar.’Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah 09(1); 1-9. Doi:<https://doi.org/10.12345/jikp.v9i1.135>.
13. Saputra, A. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Taman Bacaan Palembang.Jurnal Lantera Ilmiah Kesehatan, 1(1), 6-11.
14. Hidayat, A. A. A. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta : Penerbit Salemba Medika.
15. Ekarini, N. L Wahyuni, J., & Sulistyowati, D. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa JKEP*, 5(1), 61-73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>.
16. Kurnia, Anih. (2020). *Self Management Hipertensi*. Edited by T. Lestari, Surabaya: CV Jakad Media Publishing.