

PENYULUHAN PENCEGAHAN HIPERTENSI DENGAN DENGAN DISIPLIN (*DIET DASH*, ISI PIRINGKU, PHBS UNTUK LINDUNGI KELUARGA DARI HIPERTENSI)

Ikrima Medyna¹⁾, Muhammad Rizqi¹⁾, Dewi Rahmawati¹⁾, Dhea Vaneza Prillia¹⁾,
Ihya Hazairin Noor²⁾

¹⁾Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia

²⁾Departemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia

Corresponding author : Ikrima Medyna
E-mail : 1910912120015@mhs.ulm.ac.id

Diterima 17 Mei 2022, Direvisi 06 Juni 2022, Disetujui 07 Juni 2022

ABSTRAK

Hasil diagnosa komunitas pada kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) 1 di RT.005 RW.002 Kelurahan Guntung Paikat Banjarbaru menunjukkan bahwa hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan dengan prevalensi tertinggi yaitu sebesar 13,5% dengan faktor risiko yang ditemukan berupa pola makan dan pola hidup. Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan terkait pengetahuan *dash diet*, isi piringku dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah *door to door* yaitu dengan melakukan kunjungan dari satu rumah ke rumah lainnya. Responden dalam kegiatan diperoleh dari hasil diagnosa komunitas pada kegiatan PBL 1 dan berjumlah sebanyak 7 orang. Media informasi yang digunakan berupa poster *dash diet* dan kalender isi piringku serta PHBS. Hasil dari penyuluhan ini terjadi peningkatan pengetahuan pada kategori baik dari yang sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 57% dan setelah dilakukannya penyuluhan menjadi 83,34%. Hasil statistik menggunakan uji *Wilcoxon* ($p\text{-value}=0,039$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna rata-rata skor pengetahuan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Kata kunci: *diet dash*; hipertensi; isi piringku; PHBS.

ABSTRACT

The results of community diagnosis from Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) 1 in RT.005 RW.002 Kelurahan Guntung Paikat Banjarbaru indicate that hypertension is one of the health problems with the highest prevalence of 13.5% with risk factors found in the form of diet and lifestyle. Counseling was carried out related to the dash diet, the contents of my plate and clean and healthy behavior (PHBS) which aims to increase residents about preventing and controlling hypertension. The method used in this activity is door to door, visits from one house to another. Respondents in the activities obtained from community diagnosis in PBL 1 activities and as many as 7 people. The information media used are in the form of a dash diet poster and a calendar of contents of my plate and PHBS. The results of this counseling increased knowledge in the good category from 57% before counseling and after counseling to 83.34%. Statistical results using the Wilcoxon test ($p\text{-value} = 0.039$) showed that there was a significant difference in the average score of knowledge about prevention and control of hypertension between before and before counseling.

Keywords: diet dash; hypertension; isi piringku; PHBS.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih tinggi hingga saat ini. Hipertensi merupakan suatu keadaan di mana tekanan darah dalam arteri meningkat. Hipertensi disebabkan oleh dua faktor utama yaitu jantung yang memompa dengan kuat dan arteriol yang sempit sehingga darah mengalir menggunakan tekanan untuk melawan dinding pembuluh darah. Hipertensi

sering disebut sebagai *Silent Killer Disease* karena timbul tanpa menunjukkan gejala dan juga dikenal dengan *heterogeneous group disease* karena hipertensi dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur, sosial, dan ekonomi (Morika and Yurnike, 2016).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi.

Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Berdasarkan data dari WHO tahun 2018 menyebutkan bahwa Indonesia termasuk dalam 100 peringkat teratas dengan kematian akibat hipertensi sebesar 14,41%, sedangkan prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan data dari RISKESDAS tahun 2013 sebesar 25,8% yang mana persentase tersebut mengalami kenaikan pada tahun 2018 menjadi sebesar 34,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2018; Hidayat and Agnesia, 2021)

Data dari RISKESDAS tahun 2018 penderita hipertensi di Indonesia mencapai 8,4% berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 18 tahun. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk prevalensi penderita hipertensi di Indonesia adalah sekitar 34,1%, sedangkan pada tahun 2013 hasil prevalensi penderita hipertensi di Indonesia adalah sekitar 25,8%. Hasil prevalensi dari pengukuran tekanan darah pada penderita hipertensi terdapat pada provinsi Kalimantan Selatan dengan prevalensi penderita sekitar 44,1% atau lebih tinggi dari rata-rata prevalensi hasil pengukuran darah di Indonesia. Berdasarkan grafik data kunjungan penyakit terbanyak di Puskesmas Banjarbaru Selatan tahun 2019, kunjungan hipertensi menempati urutan kedua dengan jumlah kunjungan mencapai 2861 orang. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia dari 18 tahun keatas menderita hipertensi (Hidayat and Agnesia, 2021).

Klasifikasi hipertensi didasarkan pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dan hasil pengukuran sistole per diastole yakni 140/90 mmHg. Hipertensi menjadi faktor risiko penyumbang rata-rata kematian di seluruh dunia, sebesar 25% penduduk dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi yang diperkirakan akan mengalami peningkatan sebesar 29% pada tahun 2025, sedangkan WHO memperkirakan sebesar 40% atau sekitar 1,13 miliar orang di dunia memiliki tekanan darah tinggi dan lebih dari dua per tiga nya hidup di negara dengan penghasilan rendah dan menengah, serta hanya 13,2% dari penderita hipertensi yang terkontrol (Tamamilang *et al.*, 2018).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi berarti ada tekanan tinggi di dalam pembuluh

darah arteri. Arteri merupakan pembuluh darah yang membawa darah dari jantung menuju ke seluruh jaringan dan organ tubuh. Tekanan darah dikatakan normal pada angka 120/80 mmHg. Tekanan darah antara 120/80 mmHg dan 139/89 mmHg disebut prehipertensi. Lebih dari 140/90 mmHg sudah tergolong hipertensi. Dengan menggunakan alat yang bernama tensimeter, bisa diketahui seberapa tinggi atau rendahnya tekanan darah. Angka sistolik (atas) menunjukkan tekanan dalam pembuluh darah saat jantung berkontraksi dan memompa darah menuju arteri. Angka diastolic (bawah) menunjukkan tekanan dalam pembuluh darah saat jantung beristirahat (Tamamilang *et al.*, 2018).

Hipertensi telah lama diketahui sebagai penyakit yang melibatkan banyak faktor baik faktor internal seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor eksternal seperti pola makan, kebiasaan olahraga dan lain-lain (Zaenurrohman and Rachmayanti, 2017). Untuk terjadinya hipertensi perlu peran faktor risiko tersebut secara bersama-sama dengan kata lain satu faktor risiko saja belum cukup menyebabkan timbulnya hipertensi. Saat ini terdapat kecenderungan pada masyarakat perkotaan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan masyarakat pedesaan. Hal ini antara lain dihubungkan dengan adanya gaya hidup masyarakat kota yang berhubungan dengan risiko hipertensi seperti stress, obesitas (kegemukan), kurangnya olahraga, merokok, alkohol, dan makan makanan yang tinggi kadar lemaknya (Runtukahu *et al.*, 2015; Sartik *et al.*, 2017).

Berdasarkan hasil observasi terhadap kondisi yang terjadi pada warga RT. 005 RW. 002 Kelurahan Guntung Paikat didapatkan data mengenai masalah kesehatan di daerah tersebut. Sebanyak 89 responden terdapat 12 responden (13,5%) yang mengalami hipertensi dari seluruh penyakit yang terdapat dalam instrumen kuesioner. Berdasarkan hasil diagnosis komunitas pada masyarakat RT. 005 RW.002 Kelurahan Guntung Paikat serta data sekunder dari Puskesmas Banjarbaru Selatan diketahui bahwa hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan dengan prevalensi tertinggi. Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan terkait pengetahuan *dash diet*, isi piringku dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi.

METODE

Kegiatan penyuluhan berlokasi di Kelurahan Guntung Paikat RT. 005 RW. 002 Banjarbaru. Sampel diambil menggunakan

teknik *purposive sampling*, dimana sampel berasal dari hasil diagnosa komunitas pada kegiatan PBL 1 yang berjumlah sebanyak 7 orang. Penyuluhan dilakukan dengan metode *door to door*. Sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan terlebih dahulu dilakukan perencanaan dan persiapan terkait bentuk dan tema kegiatan, materi yang akan disampaikan, media informasi yang akan digunakan dan melakukan percetakan, menyusun *pre-post test*, dana kegiatan, dan timeline kegiatan. Penyuluhan dilakukan selama 2 hari yaitu pada tanggal pada tanggal 16 Oktober 2021-17 Oktober 2021 melalui kunjungan dari satu rumah ke rumah responden yang lain, dengan setiap kunjungan memakan waktu sekitar 30 menit. Kegiatan terdiri dari perkenalan dan penjelasan mengenai maksud dan tujuan penyuluhan, pengisian *pre test*, penyuluhan dan tanya jawab, pengisian *post test*, serta dokumentasi.

Kegiatan diawali dengan perkenalan dan penjelasan mengenai maksud dan tujuan dari dilaksanakannya penyuluhan, jika responden setuju maka responden akan diminta untuk menjawab soal *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan responden mengenai materi yang akan disampaikan. Setelah selesai menjawab soal kemudian dilakukan pemberian materi mengenai *dash diet*, isi piringku dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan media informasi berupa poster dan kalender. Pemberian materi dilakukan pada hari yang bersamaan dengan pengisian *pre-test*.

Setelah pemberian materi selesai, para penyuluh mempersilahkan responden untuk bertanya mengenai materi yang sudah disampaikan. Tujuannya agar responden lebih memahami materi yang dirasa kurang paham sehingga penyuluh dapat menjelaskan lebih lanjut terkait poin-poin yang belum dipahami dari materi tersebut. Setelah pemberian materi dan tanya jawab selesai, dilanjutkan dengan pengisian soal *post-test*. Setelah responden selesai menjawab *post test*, kami melakukan *cross check* data untuk memastikan kelengkapan data, kemudian dilakukan pemberian kenang-kenangan pada responden dan dokumentasi. Setelah kegiatan selesai dilakukan perekapan data dan analisis data dengan uji statistik menggunakan aplikasi SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilakukan terhadap 7 responden dengan membagikan kuesioner *pre-test* sebelum dilakukan penyuluhan dan *post-test* setelah dilakukan penyuluhan. Setelah dilakukan pengolahan data maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	5	71,5
Perempuan	2	28,5
Usia		
<40 tahun	2	28,5
≥40 tahun	5	71,5
Pekerjaan		
Karyawan	3	43
Pensiunan	2	28,5
Ibu Rumah Tangga	2	28,5
Total	7	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden adalah laki-laki sebanyak 5 orang (71,5%) sedangkan responden perempuan sebanyak 2 orang (28,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami hipertensi di Kelurahan Guntung Paikat RT.005 RW.002 berjenis kelamin laki-laki. Jenis kelamin berpengaruh terhadap penyakit tidak menular tertentu seperti hipertensi dimana laki-laki lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan perempuan. Hal ini disebabkan karena laki-laki mempunyai tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kejadian hipertensi berhubungan dengan jenis kelamin. Jenis kelamin laki-laki lebih cenderung lebih berisiko untuk mengalami peningkatan tekanan darah karena pada laki-laki tidak terdapat hormon layaknya yang terdapat pada jenis kelamin perempuan seperti hormon estrogen, sehingga laki-laki tidak memiliki perlindungan terhadap hipertensi serta komplikasinya (Arum, 2019).

Adapun hasil dari pengelompokan umur, umur <40 tahun sebanyak 2 orang (28,5%) dan >40 tahun sebanyak 5 orang (71,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami hipertensi berumur >40 tahun. Umur menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap penyakit hipertensi, semakin tua seseorang maka semakin besar pula risiko untuk mengalami hipertensi. Terkait dengan kejadian hipertensi dimana terjadinya perubahan fisiologis yang diakibatkan oleh peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik. Pada umur diatas 40 tahun elastisitas arteri berkurang yang memiliki risiko 2,9 kali mengalami tekanan darah tinggi sehingga menjadi lebih mudah dan rentan terkena penyakit hipertensi sedangkan pada usia diatas 45 tahun dinding arteri akan mengalami penebalan akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh

darah berangsur menyempit dan menjadi kaku (Maulia *et al.*, 2021).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif. Risiko hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan usia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 mengungkapkan bahwa hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia. Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada lansia meningkat seiring dengan peningkatan kelompok umur. Pada usia 45-54 tahun didapatkan prevalensi sebesar 12,62%, 55-64 tahun sebesar 18,31%, sedangkan pada kelompok usia 65-74 tahun dan diatas 75+ tahun didapatkan prevalensi berturut-turut sebesar 21,31% dan 24,04% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).



Gambar 2. Sampul Kalender Media Informasi Isi Piringku dan PHBS

Penyuluhan kesehatan tidak dapat lepas dari media informasi. Melalui media informasi pesan-pesan yang akan disampaikan akan lebih mudah dipahami, dan akan lebih menarik. Media informasi juga dapat menghindari kesalahan persepsi, memperjelas informasi, mempermudah pengertian, dapat mengurangi komunikasi yang verbalistik, dan memperlancar komunikasi. Sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut dan mampu memutuskan mengadopsi perilaku sesuai dengan pesan-pesan yang disampaikan (Veranita *et al.*, 2020).

Tabel 2. Hasil *Pre test* Kuesioner Pengetahuan Penyuluhan Hipertensi

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik ($\geq 82,86$)	4 orang	57
2	Kurang ($< 82,86$)	3 orang	53
Total		7 orang	100

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa sebanyak 4 responden (57%) sebelum mendapatkan materi penyuluhan sudah mendapat nilai dengan kategori baik dan sebanyak 3 responden (53%) memiliki pengetahuan kurang, batas nilai diambil berdasarkan nilai rata-rata hasil *pre test*.

Tabel 3. Hasil *Post test* Kuesioner Pengetahuan Penyuluhan Hipertensi

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik ($> 97,14$)	6 orang	83,34
2	Kurang ($< 97,14$)	1 orang	16,66
Total		7 orang	100

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa sebanyak 6 responden (83,34%) termasuk kategori baik dan 1 orang (16,66%) termasuk kategori kurang, batas nilai diambil berdasarkan nilai rata-rata hasil *post test*. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa terjadi peningkatan



Gambar 1. Poster Media Informasi *Dash diet*

Salah satu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman tentang hipertensi yaitu melalui penyuluhan kesehatan. Penyuluhan adalah suatu upaya yang direncanakan dengan tujuan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, agar masyarakat menjadi sadar, tahu, mengerti, dan mau serta mampu melakukan anjuran yang diharapkan sehingga dapat meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, mempertahankan derajat kesehatan, memaksimalkan fungsi dan peran penderita selama sakit, serta membantu penderita dan keluarga mengatasi masalah kesehatan (Purwati *et al.*, 2014).

pengetahuan pada kategori baik dari 57% menjadi 83,34%.



Gambar 3. Penyuluh memandu responden untuk menjawab *pre-test* (Sumber : PBL 2 Kelompok 10).



Gambar 4. Pemberian materi kepada responden (Sumber : PBL 2 Kelompok 10).



Gambar 5. Sesi tanya jawab dengan responden (Sumber : PBL 2 Kelompok 10).



Gambar 6. Responden melakukan pengisian *post-test* (Sumber : PBL 2 Kelompok 10).

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Rata-Rata Sebelum & Sesudah Dilakukan Edukasi Hipertensi

	Uji Normalitas	Uji <i>Wilcoxon</i>
<i>Pre-test</i>	0,591	
<i>Post-test</i>	0,0001	0,039

Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwa data *pre-test* berdistribusi normal dengan nilai sig 0,591 > 0,05. Data *post-test* tidak berdistribusi normal dengan nilai sig 0,0001 < 0,05 karena terdapat data yang tidak berdistribusi normal sehingga tidak memenuhi syarat untuk uji T. Oleh karena itu uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*. Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa nilai sig 0,039 < 0,05 sehingga H_0 ditolak dan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara nilai kelompok *pre test* dan *post test*.

Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa hasil analisis statistik pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan perilaku klien Hipertensi di Puskesmas Bahu Manado dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha \leq 0,05$) diperoleh bahwa terdapat pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan perilaku klien hipertensi. Secara statistik diperoleh nilai $\rho = 0,000$ ($\rho < 0,05$). Dari hasil penelitian diperoleh pengetahuan perilaku responden sebelum diberikan penyuluhan kesehatan terdapat sebanyak 44% responden yang pengetahuan perilakunya baik dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan tingkat pengetahuan perilakunya menjadi 100% (Purwati *et al.*, 2014).

Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya pengaruh peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Penyuluhan kesehatan memiliki pengaruh terhadap perubahan nilai mean 5,03 pada kepatuhan pola hidup pada klien hipertensi di Puskesmas. Secara statistik didapatkan nilai *p-value* 0,0001 < 0,05 yang berarti pengaruh promosi kesehatan signifikan terhadap kepatuhan pola hidup (*p-value* = 0,000; H_0 ditolak). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata nilai kepatuhan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya pemberian penyuluhan kesehatan maka dapat meningkatkan pengetahuan perilaku seseorang dalam mengintervensi penyakitnya dengan mengontrol dan mencegah terjadinya kenaikan tekanan darah yang melebihi batas normal (Veranita *et al.*, 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan oleh tim mahasiswa PBL 2 pada masyarakat RT.05 RW.02 Kelurahan Guntung Paikat melalui media informasi berupa kalender dan poster berjalan dengan baik. Masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan dengan kategori baik dari sebelum mendapatkan materi sebesar 57% dan setelah mendapatkan materi menjadi 83,34%. Peningkatan pengetahuan terdiri dari pengertian, tujuan, manfaat *diet dash*, komponen-komponen isi piringku, perilaku hidup bersih dan sehat, serta mengetahui cara menerapkannya. Berdasarkan hasil uji statistik ($0,039 < 0,05$) terdapat perbedaan bermakna rata-rata skor pengetahuan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Agar lebih meningkatkan hasil kegiatan disarankan untuk mempelajari kembali kemampuan dalam menjadi fasilitator dan meningkatkan kemampuan dalam berkomunikasi di depan publik terutama komunikasi dengan masyarakat untuk memberikan promosi kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami dari tim Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah ikut membantu dan berpartisipasi aktif dalam menyukseskan kegiatan ini mulai dari pihak Universitas Lambung Mangkurat, Program Studi Kesehatan Masyarakat, khususnya bapak ibu dosen yang telah membantu dan membimbing kami, ketua RT serta masyarakat RT.005 RW.002 Guntung Paikat Banjarbaru yang sudah bersedia menjadi responden dan mengikuti rangkaian kegiatan dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Arum, Y. T. G. (2019) 'Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun)', *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 3(3), pp. 345–356.
- Hidayat, R. and Agnesia, Y. (2021) 'Faktor risiko hipertensi pada masyarakat di Desa Pulau Jambu UPTD Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar', *Jurnal Ners*, 5(23), pp. 8–19.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) 'Laporan Nasional Riskesdas 2018', *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Maulia, M., Hengky, H. K. and Muin, H. (2021) 'Analisis kejadian penyakit hipertensi di Kabupaten Pinrang', *Jurnal Ilmiah*

Manusia Dan Kesehatan, 4(3), pp. 324–331. Available at: <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes/article/view/614>.

- Morika, H. D. and Yurnike, M. W. (2016) 'Hubungan Terapi Farmakologi Dan Konsumsi Garam Dalam Pencapaian Target Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Buaya Padang', *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 7(2), pp. 11–24.
- Purwati, R. D., Bidjuni, H. and Babakal, A. (2014) 'Perilaku Klien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado', *Journal Keperawatan*, 2(2), pp. 1–8.
- Runtutahu, R. F., Rompas, S. and Pondaag, L. (2015) 'Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Melaksanakan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wolaang Kecamatan Langowan Timur', *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), pp. 1–9.
- Sartik, S., Tjekyan, R. S. and Zulkarnain, M. (2017) 'Faktor-faktor risiko dan angka kejadian hipertensi pada penduduk Palembang', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), pp. 180–191. doi: 10.26553/jikm.2017.8.3.180-191.
- Tamamilang, C. D. et al. (2018) 'Hubungan Antara Umur Dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Di Kota Bitung Sulawesi Utara', *Kesmas*, 7(5), pp. 1–8.
- Veranita, A., Pardede, L. and Sianturi, R. (2020) 'Peningkatan Kepatuhan Pola Hidup Melalui Penyuluhan Kesehatan Pada Klien Hipertensi', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 3(2), pp. 38–47. doi: 10.48079/vol3.iss2.66.
- Zaenurrohmah, D. H. and Rachmayanti, R. D. (2017) 'Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia.', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2017), pp. 174–184. doi: 10.20473/jbe.v5i2.2017.174-184.