

EDUKASI PENATALAKSANAAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI JOYOTAKAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS KRATONAN

Wahyuni*, Ika Silvitasari, Siti Fatmawati

Universitas Aisyiyah Surakarta

Abstrak

Hipertensi pada lansia, semakin hari dan semakin tahun jumlah lansia yang harus dikontrol tekanan darahnya semakin meningkat sehingga dengan meningkatnya jumlah lansia mestinya dibarengi dengan upaya meningkatkan derajat kesehatan para lansia tersebut. Salah satu upaya yang telah dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia tersebut adalah pemberdayaan masyarakat lansia dengan memberikan informasi melalui sosialisasi pengetahuan yang terkait dengan penatalaksanaan hipertensi dengan mengajak lansia berpartisipasi dalam kegiatan di wilayahnya, menyebarluaskan informasi kesehatan. Permasalahan yang dihadapi oleh kelompok lansia di Kelurahan Joyotakan wilayah Puskesmas Kratonan tersebut adalah: 1). Masih rendahnya pengetahuan lansia tentang pengertian hipertensi 2) Masih rendahnya pengetahuan lansia tentang penyebab hipertensi 3) Masih rendahnya pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi 4) Masih rendahnya pengetahuan lansia tentang penatalaksanaan hipertensi 5)Belum adanya lansia yang dapat mempraktekkan tentang senam hipertensi. Tujuan pengabdian ini adalah : 1) Lansia bertambah pengetahuannya terkait pengertian hipertensi 2) Lansia bertambah pengetahuannya terkait penyebab hipertensi ; 3) Lansia bertambah pengetahuannya terkait pencegahan hipertensi, 4) Lansia bertambah pengetahuannya terkait penatalaksanaan hipertensi 5) Diharapkan lansia setelah menerima sosialisasi dan praktek tentang senam hipertensi kader mampu mempraktekkan senam hipertensi. Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini meliputi sosialisasi tentang pengertian hipertensi, pencegahan hipertensi, penyebab hipertensi dan penatalaksanaan hipertensi.

Kata kunci: edukasi, hipertensi, penatalaksan

EDUCATION ON THE MANAGEMENT OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY IS FOCUSED ON THE KRATONAN COMMUNITY HEALTH CENTER WORKING AREA

Wahyuni*, Ika Silvitasari, Siti Fatmawati

Abstract

Hypertension in the elderly. As the years go by, the number of elderly people whose blood pressure must be controlled is increasing, so that increasing the number of elderly people should be accompanied by efforts to improve the health status of these elderly people. One of the efforts that has been made to improve the health status of the elderly is empowering the elderly community by providing information through the dissemination of knowledge related to the management of hypertension by inviting the elderly to participate in activities in their area, disseminating health information. Problems faced by the elderly group in the Joyotakan sub-district of the community health center area. The cartons are: 1) The elderly's knowledge about the meaning of hypertension is still low. 2) The elderly's knowledge about the causes of hypertension is still low. 3) The elderly's knowledge about the prevention of hypertension is still low. 4) The elderly's knowledge about the management of hypertension is still low. 5) There are no elderly who can practice hypertension exercises. The objectives of this service are: 1) Elderly people increase their knowledge regarding the meaning of hypertension. 2) Elderly people

increase their knowledge regarding the causes of hypertension; 3) The elderly will increase their knowledge regarding the prevention of hypertension, 4) The elderly will increase their knowledge regarding the management of hypertension. 5) It is hoped that after receiving socialization and practice regarding hypertension exercises, the cadres will be able to practice hypertension exercises. The solutions offered in this service activity include: socialization was carried out about the meaning of hypertension, prevention of hypertension, causes of hypertension and management of hypertension.

Keywords: education, hypertension, management

Korespondensi: Wahyuni. Universitas Aisyiyah Surakarta, Indonesia. email: yunyskh@aiska-university.ac.id

LATAR BELAKANG

Hipertensi termasuk masalah yang besar dan serius karena sering tidak terdeteksi meskipun sudah bertahun-tahun. Ketika gejala timbul, hipertensi sudah menjadi penyakit yang harus diterapi seumur hidup, pengobatan yang harus dikeluarkan cukup mahal dan membutuhkan waktu yang lama. *World Health Organization* (WHO, 2015), memperkirakan 1,13 miliar orang diseluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di Negara berpenghasilan rendah dan menengah. Pada tahun 2015, 1 dari 4 laki-laki dan 1 dari 5 perempuan mengalami hipertensi WHO (2019).

Hipertensi terjadi karena banyak faktor yang mempengaruhi dapat berlangsung cepat maupun perlahan-lahan. Beberapa penyebab hipertensi antara lain adalah usia, stress, obesitas, merokok, alkohol, kelainan pada ginjal dan lain-lain (Purwaningsih.T, 2020). Apabila hipertensi tidak terkontrol maka kedepannya dapat menyebabkan stroke, serangan jantung, gagal ginjal serta kebutaan. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengendalian faktor resiko hipertensi yakni dengan kombinasi upaya inisiatif pemeliharaan kesehatan mandiri oleh petugas kesehatan dan individu yang bersangkutan.

Semakin hari semakin tahun jumlah lansia yang harus dikontrol

tekanan darahnya semakin meningkat sehingga dengan meningkatnya jumlah lansia mestinya dibarengi dengan upaya meningkatkan derajat kesehatan para lansia tersebut. Salah satu upaya yang telah dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia tersebut adalah pemberdayaan masyarakat lansia dengan memberikan informasi melalui sosialisasi pengetahuan yang terkait dengan penatalaksanaan hipertensi dengan mengajak lansia berpartisipasi dalam kegiatan di wilayahnya, menyebarluaskan informasi kesehatan, mengelola Posyandu dan melakukan pencatatan dan pelaporan masalah-masalah Kesehatan lansia (Purwaningsih. T, 2020).

Peningkatan penduduk lanjut usia diperlukan kepedulian dari seluruh pihak dalam mengantisipasi bermacam kasus yang ada (Tina Y et all). Gaya hidup masyarakat lebih menyukai hidangan cepat saji dengan kandungan protein, lemak, tinggi garam serta rendah serat sehingga bisa menimbulkan bermacam permasalahan kesehatan termasuk salah satunya hipertensi atau peningkatan tekanan darah (Suhat, HR., 2014). Peningkatan tekanan darah pada arteri dapat menyebabkan jantung bekerja lebih keras dari biasanya untuk bertugas

dalam mengedarkan darah keseluruh organ (WHO, 2015).

Adapun untuk pemberdayaan lansia dapat diberikan tambahan pengetahuan yang terkait dengan hipertensi diantaranya pengertian hipertensi, pencegahan hipertensi, penyebab hipertensi dan penatalaksanaan hipertensi serta mempraktekkan senam hipertensi. Salah satu upaya untuk melakukan penurunan tekanan darah yaitu dengan senam hipertensi. Senam hipertensi yang dilakukan secara teratur dengan gerakan tertentu terbukti dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah baik sistol maupun distol pada lansia yang menderita hipertensi. Semakin dini dan teratur penderita hipertensi melakukan latihan tersebut maka semakin bermakna perubahan tekanan darah yang ditunjukkan (D. Anwari 2018). Penyakit hipertensi yang dialami oleh masyarakat tentu tidak dapat dibiarkan begitu saja sehingga memerlukan banyak upaya yang perlu dilakukan, diantaranya adalah perubahan gaya hidup, pengembangan pendidikan dan pengetahuan tentang penyakit hipertensi serta memaksimalkan berbagai cara untuk mengontrol tekanan darah supaya tidak terjadi komplikasi. Salah satu usaha pencegahan yang dapat dilakukan untuk meminimalkan terjadinya lonjakan penyakit hipertensi yaitu bisa dilakukan dengan cara olahraga seperti senam anti hipertensi (Mutia., AM. *et al* 2022).

Kelurahan Joyotakan yang berada di wilayah Kerja Puskesmas Kratonan Surakarta, di Rt 1 Rw 02 dari sejumlah lansia 24 orang yang hipertensi ada 22 lansia atau 91,66%. Berdasarkan dari data di atas di atas bahwasannya lansia yang berada di Kelurahan Jotakan masih membutuhkan informasi atau pengetahuan terkait dengan upaya

upaya atau penatalaksanaan hipertensi

Kelompok lansia yang berada di Kelurahan Joyotakan, sebagai Mitra secara umum memiliki dua permasalahan utama dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, mitra memiliki permasalahan pengetahuan terkait dengan hipertensi. Permasalahan bidang pengetahuan kesehatan, meliputi: a) Masalah rendahnya pengetahuan lansia tentang pengertian hipertensi; b) Belum mengetahui penyebab hipertensi; c) Belum mengetahui cara pencegahan hipertensi; d). Belum mengerti cara penatalaksanaan hipertensi.

METODE

Bedasarkan hasil kesepakatan dalam FGD antara tim pengusul dengan tim Mitra, maka disepakati kegiatan yang akan dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini sebagai berikut: a) Dilaksanakan sosialisasi tentang pengetahuan tentang pengertian hipertensi; b) Dilaksanakan sosialisasi tentang pengetahuan tentang penyebab hipertensi; c) Dilaksanakan sosialisasi tentang pengetahuan tentang pencegahan hipertensi; d) Dilaksanakan sosialisasi tentang pengetahuan tentang penatalaksanaan hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Pengabdian Masyarakat

Lokasi pengabdian dilaksanakan di Joyotakan RT 02/ RW 01 Kelurahan Joyotakan Surakarta. Terdapat 53 KK . dan berada di wilayah kerja Puskesmas Kratonan didapatkan hasil dari 53 KK terdapat warga dengan jumlah total secara keseluruhan yaitu sebanyak 164 orang. Daerah lingkungan warga binaan memiliki iklim tropis jadi memiliki

2 musim (musim penghujan dan kemarau). Tipe komunitas di daerah warga binaan adalah warga perkotaan yang mayoritas masyarakat urban. Struktur politik terdapat poster, baliho, spanduk partai, pemilihan perangkat desa dipilih secara langsung oleh masyarakat dan masyarakat berperan aktif dalam pemilihan perangkat desa.

B. Data Hasil Pengabdian Masyarakat yang Telah Dilakukan Seperti Terlihat pada Tabel Berikut:

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Hipertensi

Tabel 1.
Karakteristik Responden dari Hipertensi

No	Karakteristik	Jumlah	%
1.	Hipertensi	22	36,7
2.	Tidak hipertensi	38	63,3
Jumlah		60	100%

Sumber : Data Primer Bulan Mei tahun 2024

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden mengalami hipertensi sebanyak 36.7 % dan paling sedikit tidak hipertensi sebanyak 38 (63,3%).

2. Hasil Edukasi Pengetahuan Responden Berdasarkan Pengertian Hipertensi

Hasil edukasi disajikan melalui Tabel 2 yang menunjukkan hasil pre test dan post test distribusi pengetahuan responden berdasarkan pengertian hipertensi, sebagai berikut:

Tabel 2.
Hasil Edukasi Pengetahuan

No	Pengertian	Pre test	Post test
1.	Tinggi	12 (20%)	36 (60%)
2.	Sedang	18 (30%)	20 (33,3)
3.	Rendah	30 (50%)	4 (6,7)
Jumlah		60	60

Sumber : Data Primer Bulan mei Tahun 2024

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden sebelum dilakukan sosialisasi yang berpengetahuan tinggi hanya 12 orang (20%) setelah dilakukan sosialisasi terjadi peningkatan menjadi 36 orang (60%) sedangkan yang berpengetahuan rendah sebelum dilakukan sosialisasi ada 30 orang (50%) setelah dilakukan sosialisasi menjadi 4 orang (6,7%). Hal ini sesuai penelitiannya Nelly S S, dan Wahyu Hidayat (2021) disimpulkan sebagian besar responden berpengetahuan tinggi tentang hipertensi dan telah banyak dari mereka yang telah menerapkan perilaku yang baik dalam pencegahan terjadinya komplikasi hipertensi Oleh karena itu, disarankan kepada perawat untuk memberikan edukasi kesehatan terkait hipertensi kepada warga pada saat melakukan kegiatan seperti posbindu atau pada saat warga kontrol ke puskesmas agar kesehatan masyarakat dapat terkendali dengan baik.

3. Hasil Edukasi Pengetahuan Responden Berdasarkan Penyebab Hipertensi

Tabel 3.
Hasil Pre Test dan Post Test Pengetahuan Responden Berdasarkan Penyebab Hipertensi

No	Penyebab	Pre test	Post test
1.	Tinggi	10 (16,6%)	38 (63,3)
2.	Sedang	19 (31,6%)	12 (20%)
3.	Rendah	31 (51,6)	10 (16,6)
Jumlah		60 (100%)	60 (100%)

Sumber : Data Primer Bulan Mei tahun 2024

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden sebelum dilakukan sosialisasi yang berpengetahuan tinggi hanya 10 orang (16,6%) setelah dilakukan sosialisasi terjadi peningkatan menjadi 38 orang (63,3%) sedangkan yang berpengetahuan rendah sebelum dilakukan sosialisasi ada 31 orang (51,6%) setelah dilakukan sosialisasi menjadi 10 orang (16,6%).

4. Distribusi Pengetahuan Responden Berdasarkan Pencegahan Hipertensi

Tabel 4.
Hasil Pre Test dan Post Test Pengetahuan Responden Berdasarkan Pencegahan Hipertensi

No	Pencegahan	Pre test	Post test
1.	Tinggi	16 (26,6 %)	32 (53,3%)
2.	Sedang	15 (25%)	20 (33,3%)
3.	Rendah	29 (48,3)	8 (13,3%)
Jumlah		60 (100%)	60 (100%)

Sumber : Data Primer Bulan mei Tahunn 2024

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan sebagian besar responden sebelum dilakukan sosialisasi yang berpengetahuan tinggi hanya 16 orang (26,6%) setelah dilakukan sosialisasi terjadi peningkatan menjadi 32 orang (53,3%) sedangkan yang berpengetahuan rendah sebelum dilakukan sosialisasi ada 29 orang (48,3%) setelah dilakukan sosialisasi menjadi 8 orang (13,3%). Hal ini sesuai penelitiannya Kurniawan, D. W. (2021). Pengetahuan akan semakin berkembang karena manusia memiliki kemampuan untuk berfikir dan mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi. Akan tetapi keingintahuan yang erat memerlukan cara yang sistematis sehingga memperoleh sebuah pengetahuan. Dengan pengetahuan yang meningkat maka akan terjadi peningkatan terhadap derajat kesehatan dalam diri individu yang berdasarkan kesadaran dan kemauan individu untuk mencegah suatu penyakit (Nixon, M. 2018)).

5. Hasil edukasi pengetahuan responden berdasarkan penatalaksanaan hipertensi

Hasil edukasi pengetahuan responden berdasarkan penatalaksanaan hipertensi dapat dipaparkan dalam tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5.
Hasil Pre Test dan Post Test
Pengetahuan Responden
Berdasarkan Penatalaksanaan
Hipertensi

No	Penatalaksanaan	Pre test	Post test
1.	Tinggi	15 (25%)	32 (53,3%)
2.	Sedang	17 (28,3%)	20 (33,3%)
3.	Rendah	28 (46,6%)	8 (13,3 %)
Jumlah		60 (100%)	32 (100%)

Sumber : Data Primer Bulan Juni tahun 2024

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan sebagian besar responden sebelum dilakukan sosialisasi yang berpengetahuan tinggi hanya 15 orang (25%) setelah dilakukan sosialisasi terjadi peningkatan menjadi 32 orang (53.3%) sedangkan yang berpengetahuan rendah sebelum dilakukan sosialisasi ada 28 orang (46.6%) setelah dilakukan sosialisasi menjadi 8 orang (13,3%).

Pembahasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwani, dkk (2015), tentang pengetahuan klien hipertensi tentang penatalaksanaan hipertensi, dimana pengetahuan responden baik sebanyak 28 (54%) tingkat pengetahuan responden cukup sebanyak 13 (25%) dan pengetahuan responden kurang sebanyak 11 (21%). Hasil ini menunjukkan rata - rata dengan pengetahuan responden baik tentang penatalaksanaan hipertensi. Menurut (Mubarak, 2011). Ada beberapa faktor yang

mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu: pendidikan, pekerjaan, pengalaman, usia, minat, kebudayaan, dan informasi. kebudayaan, dan informasi. Hal ini juga sesuai dengan penelitian (Nengsih., N, 2022), hasilnya didapatkan mayoritas pengetahuan responden tentang penatalaksanaan hipertensi baik (70,9%).

6. Hasil Pendampingan Evaluasi Praktek senam hipertensi

Tabel 6.
Hasil Evaluasi Praktek
Senam Hipertensi pada Kader

No	Praktek	Jumah	%
1.	Mempraktekkan dengan benar	50	83,3
2.	Mempraktekkan kurang benar	10	16,7
Jumlah		60	100

Sumber : Data Primer Bulan Mei tahun 2024

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan sebagian besar responden telah mempraktekkan dengan benar bagaimana cara mempraktekkan senam hipertensi dengan benar sebanyak 83,3 % masih ada 16,7% yang mempraktekkan senam kurang benar pembahasan. Jika mempraktekkan senam dengan benar akan mempunyai dampak yang positif. Berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan di otak mengalami kekakuan. Dengan latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung bertambah karena otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat sehingga otot jantung pada individu tersebut berkontaksi

lebih sedikit dari pada otot jantung individu yang jarang berolahraga, karena olahraga dapat menyebabkan penurunan denyut jantung dan olahraga juga akan menurunkan cardiac output, yang akhirnya dapat menurunkan tekanan darah sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Smeltzer, S. C., Bare, B. G., 2012), sehingga aliran darah bisa kembali lancar. Jika dilakukan secara teratur akan memberikan dampak yang baik bagi lansia terhadap tekanan darahnya. Hal sesuai sesuai penelitiannya Ulfa, U. M., Rahman, H. F., & Fauzi, A. K. (2022) Ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah, Denyut Nadi dan Kolesterol pada kelompok Intervensi di Puskesmas Jabung Sisir Probolinggo sedangkan. Hasil penelitian Rizki, (2016), juga menunjukkan bahwa olahraga senam hipertensi lansia dengan tekanan darah khususnya pada lansia cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah yang dilakukan 6 kali berturut turut.



Gambar 1.
Praktek Senam Hipertensi

KESIMPULAN

Kesimpulan dari paparan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Sebagian besar pengetahuan responden terkait dengan pengertian hipertensi terjadi kenaikan sejumlah 63,3%, terkait dengan pengetahuan penyebab hipertensi terjadi peningkatan sejumlah, terkait dengan pengetahuan penatalaksanaan hipertensi terjadi peningkatan sejumlah, mempraktekkan senam hipertensi dengan benar.

SARAN

Hendaknya tetap digalakkan untuk tetap mempraktekkan senam hipertensi agar tetap terjaga hasil pengukuran tekanan darahnya dan tetap mencari informasi terkait pengetahuan tentang hipertensi

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Aisyiyah Surakarta selaku penyumbang dana dalam pelaksanaan PKM ini, sesuai kontrak No. 015/PKM/III/2024 dengan P3M Universitas Aisyiyah Surakarta dan masyarakat Desa Joyotakan wilayah Puskesmas Kratonan yang telah bersedia menjadi mitra dalam pelaksanaan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anwari, D. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 15(2), 160–164.

- Kemenkes, 2020. Manfaat Dan Jenis-Jenis Senam Untuk Penderita Hipertensi. Kemenkes
- Kurniawan, D. W. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan(A. Rahmawati (ed.); 1st ed.). Rumah Pustaka.
<https://books.google.co.id/books?id=CQAoEAAAQBAJ>
- Mubarak (2011). Promosi Kesehatan: Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar Dalam Pendidikan. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Mutia Agustiani Moonti, Nining Rusmianingsih, Aditiya Puspanegara, Merissa Laora, Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi, Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan Vol. 2 No. 1, Desember 2022, Doi: 10.34305/Jppk.V2i01.529
- Nelly Sulastri S, Wahyu Hidayat, Lindriani, Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Perilaku Pencegahan Terjadinya Komplikasi Hipertensi, *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*Vol.4, No.2, Desember 2021, pp. 89-93ISSN: 2657-0548,DOI: 10.52774/jkfn.v4i2.78
- Nengsih., N (2022). Gambaran Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Penatalaksanaan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2022, Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia Vol.1 No. 1 Agustus 2022 <https://journal-mandiracendikia.com/jbmc>
- Nixon, M. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Lansia Dengan Pencegahan Hipertensi Di Desa Gotting Sidodadi Kabupaten Asahan. *Ocean Modelling*, 22(3), 1361–1369.
- Ravenalla Abdurrahman Al Hakim Sampurna Putra S1, Nilai Sensitivitas, Spesifisitas, Positive Predictive Value Dan Negative Predictive Value Sphygmomanometer Digital Pada Skrining Hipertensi, *Jurnal Kedokteran* Vol. Ix No. 1, April 2021
- Rizki, M (2016). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif padaLansia di Kelurahan Darat. *Tesis FK USU*.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., 2012, “Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner &Suddarth. Vol. 2. E/8”, EGC, Jakarta.
- Suhat Hasanah, R. 2014. Faktor-faktor yang berhubungan dengan keaktifan kader dalam kegiatan posyandu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol. 10 No. 1. Diakses dari <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas> tanggal 12 Juli 2017,01.32 WIB
- Tinah Purwaningsih 1, Maria Ulfah 2, Sadar Prihandana 3, Hudinoto E.Y4., Pelatihan dan pendampingan kader posyandu lansia untuk pencegahan penyakit kardio vasakuler di Kalurahan Bandung kota Tegal, *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, Vol 1 no 2, Agsutus 2020
- Ulfa, U. M., Rahman, H. F., & Fauzi, A. K. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Frekuensi Nadi Dan Kolesterol Pada Klien Hipertensi Di Puskesmas Jabung Sisir Probolinggo. *Jurnal Keperawatan Profesional (Jkp)*, 10(1), 1–13.
<https://doi.org/10.33650/Jkp.V10i1.3407>
- World Health Organization. World health statistics 2015. World Health Organization

WHO. (2019) Hypertension. Diakses pada tanggal 20 Maret 2021 pukul 16.00 WIB dalam website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.

Yuliana Tina, Sri Handayani, Rika Monika. Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia The Effect Of Exercise For Hypertension On Blood Pressure In Elderly. Jurnal Kesehatan Samudra Ilmu.