

Gambaran Perilaku Hidup Sehat Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Temajuk

Mustika Dewi Pane, Dedi Irawan Saputra, Muhammad Arsyad Elfiqah Rambe
(email : mustikadewipane@gmail.com)

ABSTRAK

Perilaku adalah suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak disadari. Salah satu upaya untuk mencegah penyakit hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya yang direkomendasikan oleh Pemerintah yaitu dengan menerapkan program CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istrahat cukup, dan Kelola stres). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku hidup sehat hipertensi rawat jalan di Puskesmas Temajuk berdasarkan program CERDIK. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif, dengan jumlah sampel sebanyak 223 orang dengan metode pengambilan sampel *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan paparan asap rokok mayoritas tinggi yaitu 134 orang (60,1%), berdasarkan aktivitas fisik mayoritas tidak cukup sebanyak 129 orang (57,8%), berdasarkan kebiasaan makan dan minum mayoritas kurang baik sebanyak 134 orang (60,1%), berdasarkan tingkat stres mayoritas stres ringan sebanyak 88 orang (39,5%). Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan untuk penderita hipertensi untuk lebih menjaga kesehatan terutama dalam hal rokok, aktivitas fisik, dan diet seimbang. Diharapkan juga bagi petugas kesehatan untuk lebih menegakkan pendidikan kesehatan bagi penderita hipertensi.

Kata kunci : Perilaku, perilaku hidup sehat, hipertensi

ABSTRACT

Behavior is an action that can be observed and has a specific frequency, duration and purpose both consciously and unconsciously. One of the efforts to prevent hypertension and other non-communicable diseases recommended by the Government is by implementing the CERDIK program (regular health checks, Get rid of cigarette smoke, Diligent physical activity, Balanced diet, Adequate rest, and Manage stress). This study aims to describe the healthy behavior of outpatient hypertension at the Temajuk Health Center. This study used a descriptive quantitative design, with a total sample of 223 people using purposive sampling method. The results of this study indicate that based on exposure to cigarette smoke, the majority were high, namely 134 people (60.1%), based on physical activity, the majority were not sufficient, as many as 129 people (57.8%), based on eating and drinking habits, the majority were not good, as many as 134 people (60.1%), based on the stress level, the majority of them had mild stress, as many as 88 people (39.5%). Based on the results of this study, it is hoped that people with hypertension will take better care of their health, especially in terms of smoking, physical activity, and a balanced diet.

Keywords : Behavior, healthy lifestyle, hypertension

1. PENDAHULUAN

Perilaku adalah kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi (Wawan & Dewi, 2016 dalam (Via komalasar, dkk, 2020). Perilaku merupakan perbuatan atau tindakan dan perkataan seseorang yang sifatnya dapat diminati, digambarkan dan dicatat oleh oranglain ataupun oleh orang yang melakukannya, berdasarkan sifat perilaku terbagi dua yaitu, perilaku baik dan perilaku buruk, tolak ukur perilaku yang baik dapat dinilai dari tolak ukur dari nilai norma-norma yang berlaku dimasyarakat, berupa norma agama, hukum, kesopanan, kesusilaan dan norma lainnya.

Hipertensi juga dikenal sebagai *heterogeneous group of disease* karena dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur dan kelompok sosial-ekonomi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia dan menjadi penyebab kecacatan di seluruh dunia.

Penyakit hipertensi menimbulkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) yang tinggi. Hipertensi membuka peluang 12 kali lebih besar bagi pada penderitanya untuk menderita stroke dan 6 kali lebih besar untuk mengalami serangan jantung, serta 5 kali lebih besar kemungkinan meninggal karena gagal jantung (*congestive heart failure*), dan penderita hipertensi juga berisiko besar mengalami gagal ginjal (Hayana, 2022).

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko paling berpengaruh sebagai penyebab penyakit kardiovaskular di dunia, yang diderita oleh lebih dari 800 juta orang di seluruh dunia. Lebih kurang 10 - 30% persen penduduk di hampir semua negara mengalami hipertensi. Sebanyak 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit hipertensi. Bahkan diperkirakan kasus hipertensi meningkat sekitar 80% yaitu menjadi 1,6 milyar kasus pada tahun 2025 terutama di negara berkembang (Hayana, 2022).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2019 menunjukkan kejadian hipertensi sekitar 1,13 juta orang di dunia dan paling banyak dialami oleh negara-negara dengan pendapatan rendah. Negara Afrika merupakan salah satu negara di dunia

dengan proporsi hipertensi tertinggi, yaitu sebesar 27%. Yang perlu diwaspadai, Asia Tenggara ternyata menempati posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduknya. (Zavia putri salsabila, dkk, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menyatakan bahwa pravelensi kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian hipertensi di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Berdasarkan Laporan Perhimpunan Dokter Hipertensi (Indonesian Society of Hypertension) tahun 2018 menunjukkan bahwa pada sampel 68.486 orang dengan rentang usia rata-rata 45 tahun sebanyak 16,3%, ditemukan (30,8%) adalah hipertensi (Jihan Apriyanti, 2022).

Salah satu upaya untuk mencegah penyakit hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya yang direkomendasikan oleh Pemerintah yaitu dengan menerapkan program CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet semibang, Istrahat cukup, dan Kelola stres). Sedangkan Program Kemenkes yang direkomendasikan bagi pasien yang sudah menderita penyakit Hipertensi adalah PATUH (Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upaya aktivitas fisik dengan aman, Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik) (Profil rumah sakit Umum Daerah Sultan Fatah Kabupaten Demak, 2021).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini, dengan tujuan untuk mengetahui gambaran perilaku hidup sehat hipertensi rawat jalan di Puskesmas Temajuk.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan desain yang digunakan yaitu deskriptif. Penelitian ini berlokasi di UPT Puskesmas Temajuk, Kecamatan Paloh, Kabupaten Sambas, Provinsi Kalimantan

Barat. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 223 orang, dengan kriteria sampel yaitu pasien hipertensi (diastole > 130 mmHg, dan sistole > 84 mmHg), tidak dalam kondisi hamil, sehat jasmani dan rohani. Pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling* dengan menggunakan rumus *Slovin* dengan batas kesalahan 5%. Pengambilan sampel menggunakan kuesioner dengan melihat gambaran setiap item sub-variabel. Item-item yang diteliti pada penelitian ini yaitu aktivitas fisik, kebiasaan merokok, kebiasaan makan, dan tingkat stres. Instrumen untuk sub-variabel stres menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang terdiri dari 14 pernyataan yang sering dihadapi dalam sehari-hari.

3. HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Hipertensi di UPT Puskesmas Temajuk (n = 223)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
40 – 50 tahun	92	41,26
50 – 60 tahun	91	40,81
> 60 tahun	40	17,93
Jenis Kelamin		
Perempuan		
Laki-laki	115	51,56
	108	48,44
Agama		
Islam	89	39,91
Kristen	55	24,66
protestan		
Katolik	56	25,11
Budha	10	4,48
Hindu	13	5,84
Pendidikan		
SD	30	13,33
SMP	48	21,33
SMA	87	39,01
Sarjana (S1/S2)	58	26,33
Pekerjaan		
Petani	88	39,46
PNS	23	10,31
Wiraswasta	34	15,25

Ibu rumah tangga (IRT)	42	18,83
Lainnya		
	36	16,15
Tekanan Darah		
Hipertensi grade I	138	61,88
Hipertensi grade II	85	38,12
Total	223	100

Berdasarkan tabel 1 Karakteristik Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Temajuk mayoritas berusia 40-50 tahun sebanyak 92 orang (41,26%), berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 115 orang (51,56%), berdasarkan agama mayoritas Islam sebanyak 89 orang (39,91%), berdasarkan pendidikan mayoritas SMA sebanyak 87 orang (39,01%), berdasarkan pekerjaan mayoritas petani sebanyak 88 orang (39,46%), dan berdasarkan nilai tekanan darah mayoritas *grade I* (sistole : 140-159 mmHg dan diastole : 99 mmHg) sebanyak 138 orang (61,88%).

Tabel 2. Gambaran Perilaku Hidup Sehat Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Temajuk (n = 223)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kebiasaan Aktivitas Fisik		
Aktivitas fisik cukup	94	42,16
Aktivitas fisik tidak cukup	129	57,84
Kebiasaan Merokok		
Kebiasaan rokok rendah	89	39,92
Kebiasaan rokok tinggi	134	60,08
Kebiasaan Diet		
Kurang baik	134	60,08
Baik	89	39,92

Tingkat Stres		
Tidak stres	13	5,82
Stres ringan	88	39,46
Stres sedang	66	29,59
Stres berat		
Stres berat sekali	33	14,79
	23	10,34
Total	223	100

Berdasarkan tabel 2 gambaran perilaku hidup sehat bagian aktivitas fisik mayoritas memiliki aktivitas fisik tidak cukup sebanyak 129 orang (57,84%), berdasarkan bagian kebiasaan merokok mayoritas paparan asap rokok tinggi sebanyak 134 orang (60,08%), berdasarkan bagian kebiasaan diet mayoritas kurang baik sebanyak 134 orang (60,08%), dan berdasarkan bagian tingkat stres mayoritas stres ringan sebanyak 88 orang (39,46%).

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 gambaran perilaku hidup sehat bagian aktivitas fisik mayoritas memiliki aktivitas fisik tidak cukup sebanyak 129 orang (57,84%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2020), bahwa mayoritas pasien hipertensi tidak melakukan aktifitas fisik yang cukup sebanyak 51 orang (68%). Hasil penelitian lain juga menyebutkan bahwa pasien mayoritas melakukan aktivitas fisik sedang, sebanyak 62,6%, berat 28,3%, dan ringan 9,1% (Maudy, Platini & Pebrianti, 2021).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat diubah pada penderita hipertensi. Aktivitas yang dilakukan secara tepat dan teratur serta frekuensi dan lamanya waktu yang digunakan dengan baik dan benar dapat membantu menurunkan tekanan darah. JNC 7 (The Seventh Report of The Joint National) menganjurkan tingkat aktivitas fisik sebagai modifikasi gaya hidup pada penderita hipertensi yakni aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan intensitas sedang. Hal ini diketahui akan membantu mengurangi tekanan darah sebesar 4-9 mmHg, aktivitas fisik intensitas sedang tersebut setara dengan durasi aktivitas fisik 30-60 menit/hari atau minimalnya dalam 3 hari/minggu (Muhadi, 2016). World Health

Organization (WHO, 2009) menyatakan aktivitas fisik dilakukan cukup dengan aktivitas fisik yang rutin dan dilakukan secara teratur minimal dalam 30 menit dengan aktivitas fisik sedang atau setidaknya dalam 20 menit selama 5 hari/ minggu. Jenis aktivitas fisik yang secara spesifik untuk penderita hipertensi yakni aktivitas rutin dan terkontrol (Herdianto, 2014).

Berdasarkan tabel 2 gambaran perilaku hidup sehat bagian kebiasaan merokok mayoritas paparan asap rokok tinggi sebanyak 134 orang (60,08%). Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kebiasaan merokok. Hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa 52,2% responden memiliki kebiasaan merokok merupakan penderita hipertensi, sedangkan responden hipertensi tetapi tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 27,7% (Sa'adah, 2021).

Rokok mengakibatkan vasokonstriksi pembuluh darah perifer dan pembuluh di ginjal sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Merokok sebatang setiap hari akan meningkatkan tekanan sistolik 10–25 mmHg dan menambah detak jantung 5–20 kali permenit. Merokok secara aktif maupun pasif pada dasarnya mengisap CO (karbonmonoksida) yang mempunyai kemampuan mengikat hemoglobin (Hb) yang terdapat dalam sel darah merah (eritrosit) lebih kuat dibanding oksigen. Sel tubuh yang menderita kekurangan oksigen akan berusaha meningkatkan yaitu melalui kompensasi pembuluh darah dengan jalan menciut atau spasme dan mengakibatkan meningkatnya tekanan darah. Asap rokok juga mengandung nikotin yang menyebabkan perangsangan terhadap hormon epinefrin (adrenalin) yang bersifat memacu peningkatan frekuensi denyut jantung, tekanan darah, kebutuhan oksigenjantung, serta menyebabkan gangguan irama jantung. Menurut kajian, resikomerokok menyebabkan hipertensi berkaitan dengan jumlah rokok yang dihisap per hari, dan bukan pada lama merokok.

Berdasarkan tabel 2 gambaran perilaku hidup sehat bagian kebiasaan diet mayoritas kurang baik sebanyak 134 orang (60,08%). Berdasarkan hasil penelitian

didapatkan bahwa pasien cenderung memiliki kebiasaan makan dan minum yang buruk, diantaranya minum alcohol, kopi, makanan asin, berlemak dan lain-lain. Makanan ini dapat meningkatkan tekanan darah pasien. Makanan asin adalah makanan dengan kadar natrium tinggi. Natrium adalah mineral yang sangat berpengaruh pada mekanisme timbulnya hipertensi (Thomas, 2000 dalam Hanafi, 2016). Natrium dalam klorida yang terdapat dalam garam dapur dalam jumlah normal dapat membantu tubuh mempertahankan keseimbangan cairan dalam tubuh untuk mengatur tekanan darah. Namun natrium dalam jumlah yang berlebih dapat menahan air (resisten), sehingga meningkatkan volume darah. Peningkatan volume darah mengakibatkan tekanan pada dinding pembuluh darah meningkat, Akibatnya jantung harus bekerja lebih keras untuk memompanya dan tekanan darah menjadi naik.

Makanan berlemak adalah makanan dengan kadar lemak yang tinggi. Menurut Sugiharto kebiasaan mengonsumsi lemak jenuh erat kaitannya dengan peningkatan berat badan yang berisiko terjadi hipertensi (Hanafi, 2016). Menurut Almatzier lemak berfungsi untuk sumber energi, sumber asam lemak esensial, alat angkut vitamin larut lemak, menghemat protein, memberi rasa kenyang dan kelezatan, sebagai pelumas, memelihara suhu tubuh, dan pelindung organ tubuh (Rustiana, 2014). Namun keberadaan lemak jenuh yang berlebih dalam tubuh akan menyebabkan penumpukan dan pembentuk plak pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah menjadi semakin sempit dan elastisitasnya berkurang.

Berdasarkan tabel 2 gambaran perilaku hidup sehat bagian tingkat stres mayoritas stres ringan sebanyak 88 orang (39,46%). Hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui saraf simpatis yang dapat meningkatkan tekanan darah secara intermiten. Di samping itu juga dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah meningkat. Apabila stres berlangsung lama, dapat mengakibatkan peninggian tekanan darah yang menetap dan

tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul kelainan organ atau perubahan patologis (Sugiyono, 2007 dalam Pramana, 2016).

Saat seseorang mengalami stress, sekresi katekolamin yang disintesis oleh medulla adrenal akan meningkat sehingga angiotensin, renin dan aldosteron pun ikut meningkat. Saraf simpatis akan ikut teraktivasi sehingga terjadi pelepasan hormon norepinefrin ke pembuluh darah. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan curah jantung dan total peripheral resistance (TPR), jika terjadi secara berkepanjangan maka akan terjadi hipertrofi pada jantung dan pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat (Gunawan dan Adriani, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sulistiyowati tahun 2010. Hasil uji chi kuadrat diperoleh nilai p value = 0,001 (<0,05) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan hipertensi. Nilai OR= 11,09 artinya responden yang terkena stres mempunyai risiko terkena hipertensi 11,09 kali lebih besar dibandingkan dengan responden yang tidak terkena stres.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut : Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Temajuk mayoritas berusia 40-50 tahun dengan persentase 41,26% berjumlah 92 orang, berjenis kelamin perempuan 51,56 % dengan jumlah 115 orang, beragama islam 39,91% dengan jumlah 89 orang, berpendidikan terakhir SMA dengan persentase 39,01% berjumlah 87 orang, memiliki pekerjaan sebagai petani berjumlah 88 orang dengan persentase 39,46 %, dan memiliki tekanan darah dengan hipertensi grade I berjumlah 138 orang dengan persentase 61,88%. Pasien hipertensi di UPT Puskesmas Temajuk memiliki perilaku hidup sehat yang kurang baik, dengan mayoritas penderita hipertensi memiliki kebiasaan merokok, kebiasaan makan dan minuman yang kurang baik, dan tingkat stress sedang serta aktifitas fisik yang tidak cukup. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan keperawatan komunitas untuk memperhatikan perilaku hidup sehat pasien

hipertensi, dengan melakukan penyuluhan terkait perilaku hidup sehat pasien berupa kebiasaan makan dan minum, kebiasaan merokok, aktifitas fisik dan mengurangi stress.

6. REFERENSI

- Alfeus Manuntung. (2018). Dalam Terapi kognitif pada pasien hipertensi (hal. 2). Malang: Wineka Media.
- Apriani puji hastuti. (2022). Hipertensi. Malang: Lakeisha.
- Apriyani Puji Hastuti. (2022). Hipertensi. Malang: Penerbit Lakeisha.
- Guidelines. (2021, January Sabtu). Panduan Praktis Hipertensi (International Society Of Hypertension 2020), hal. 1.
- Hamria, dkk. (2020). Hubungan pola hidup penderita hipertensi dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna . Jurnal Keperawatan, 20.
- Hamria, dkk. (2020). Hubungan pola hidup penderita hipertensi dengan kejadian hipertensi diwilayah kerja puskesmas bataliworu kabupaten muna. Jurnal Keperawatan stikes kendari, 17-21.
- Hanin Mufarokha. (2022). Dalam Hipertensi dan intervensi keperawatan (hal. 19-22). Jawa tengah: Lakesha.
- Hayana, M. &. (2022). Pola Hidup Sehat pada Penderita Hipertensi di RW 24 Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan (hal. 1-4). Surabaya: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya.
- I.G.A . Merry mahadewi. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pola Hidup Sehat Hipertensi Pada Keluarga The Relation of the Family Support with the Healthy Lifestyle of Hypertension in Family,” Balimedikajurnal, pp. 1–17, 2017. Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi di Rw 24 desa pandau Jaya Kabupaten Kampar, 1.
- Jihan Apriyanti. (2022, Juli Sabtu). World Hypertension Day : InaSH selenggarakan Press Conference “Edukasi Mengendalikan Tekanan Darah”. Dipetik May Kamis, 2022, dari <https://media-infokes.com/2022/05/17/world-hypertension-day-inash-selenggarakan-press-conference-edukasi-mengendalikan-tekanan-darah/>
- Kementrian Kesehatan. (2018, Januari 01). Germas Pola Hidup Sehat. Dipetik Agustus 06, 2022, dari Germas Pola Hidup Sehat: <https://promkes.kemkes.go.id/gaya-hidup-cerdik-60-sec>
- Kementrian Kesehatan. (2019). Info DATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta Selatan: pusdatin.kemkes.go.id.
- Laurenesia, dkk. (2022). Program intervensi pencegahan peningkatan kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sindang Jaya. Fakultas Kedokteran Universitas Taruma Negara, 1227 - 1232.
- Lestari, N. K. Y., & Saraswati, N. L. G. I. (2019). Gambaran Aktifitas Fisik Pada Penderita Hipertensi. Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing, 3(2), 35-39. <https://doi.org/10.36474/caring.v3i2.117>
- Lisa Rossa Veronika sinaga, dkk. (2021). Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: juli 2022.
- Maswarni dan hanaya. (2020). Pola hidup sehat penderita hipertensi di Rw 24 desa pandau jaya kabupaten kampar. Prosding Seminar kesehatan nasional poltekes kemenkes surabaya, 3.
- Maudi, N.Y., Platini, H., & Pebrianti, S. (2021). Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi. Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah.
- Narayana, I Putu Arya & Sudhana, Wayan. (2013). Gambaran Kebiasaan Merokok dan kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Pekutatan I Tahun 2013. Jurnal Medika Udayana Vol 4(2): Universitas Udayana.

- PMK No. 43. (2019). Permenkes tentang Puskesmas. Jakarta: Kemenkes.
- Profil rumah sakit Umum Daerah Sultan Fatah Kabupaten Demak. (2021, Mei 17). CERDIK DAN PATUH. Dipetik Juli 12, 2022, dari Hari hipertensi dunia: <http://rsudsulfat.demakkab.go.id/2021/05/17/hipertensiday/>
- Risma sakti pambudi, khotimatul husna. (2019). *Journal of Pharmaceutical Science and Medical Research*. Tingkat pengetahuan program CERDIK dan informasi obat pada pasien hipertensi di Puskesmas Purwosari dan purwodiningratan Surakarta, Hal 1.
- Sa'adah, Hamidatus Daris. (2021). Analisis Kebiasaan Merokok Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi di Dusun II Desa Bulak Magetan. *Journal of TSCS1Kep*, Vol 6 (2): 23-30
- Sunarti, dkk. (2015). Upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan hidup sehat. *Jurnal ners dan kebidanan*, 122-129.
- Via komalasar, dkk. (2020). *Holistik jurnal kesehatan*, volume 14, no. 4. Gambaran, pengetahuan, sikap dan perilaku tentang manajemen diet pada pasien hipertensi di garut indonesia, 495.
- Yusmina Izzat, dkk. (2021). Riview Literatur : Hidroterapi menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan : Jurnal Of Nursing Science* , 179.
- Zavia putri salsabila, dkk. (2021). *Stepping Up The Pace on Handling Non Communicable Disease*. Jawa barat: FK Universitas Jenderal Achmad Yani.