

## PENCEGAHAN HIPERTENSI DENGAN EDUKASI DAN PEMBERIAN INFUSED WATER SERTA SENAM HIPERTENSI

Roulita<sup>1</sup>, Tetty Rina Aritonang<sup>2</sup>, Aluwi Nirwana Sani<sup>3</sup>, Maslan Pangaribuan<sup>4</sup>, Riris Octryna Silitonga<sup>5</sup>, Kartika Nurwahyuni<sup>6</sup>

<sup>1,5,6</sup>Program Studi Keperawatan, <sup>2,4</sup>Program Studi Kebidanan, <sup>3</sup>Program Studi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

[rroulita1@gmail.com](mailto:rroulita1@gmail.com)

### Abstract

Hypertension (high blood pressure) occurs when the pressure in your blood vessels is too high (140/90 mmHg or higher). This blood pressure puts stress on the circulatory system and the organs supplied with blood (including the heart and brain). One way to stabilize blood pressure is by performing hypertension exercises and consuming infused water made from lemon and cucumber. The purpose of this study is to increase public knowledge about hypertension. The implementation method involves conducting educational Q&A sessions with the community, with steps including pre-test, Q&A, and post-test, followed by statistical testing. The pre-education knowledge level score was 5.84, and after the education session, the knowledge level score was 8.68. Statistical testing resulted in a P-Value of 0.000, indicating that the P-Value (0.000) is less than the Alpha value (<0.05), meaning the null hypothesis (Ho) is rejected. The conclusion of this activity is that hypertension education, the provision of infused water, and hypertension exercises have an effect on the knowledge of adults and the elderly.

**Keywords:** Hypertension education, infused water, hypertension exercise.

### Abstrak

Hipertensi (tekanan darah tinggi) terjadi ketika tekanan dalam pembuluh darah Anda terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Tekanan darah tersebut membuat sistem sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah (termasuk jantung dan otak) menjadi tegang. Salah satu cara untuk menstabilkan tekanan darah dengan melakukan senam hipertensi dan konsumsi *infused water* berbahan dasar lemon dan mentimun. **Tujuan** pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menambah pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. **Metode** pelaksanaan dilaksanakan kegiatan edukasi tanya jawab dilakukan kepada masyarakat. dengan tahapan *pre- test*, tanya jawab dan *post test* yang kemudian dilakukan uji statistik. **Hasil** nilai tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi yaitu sebesar 5,84. Dan setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan terdapat sebesar 8,68. Uji statistik diperoleh nilai P-Value sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan *P-Value* (0,000) lebih kecil dari nilai Alpha (<0.05) yang berarti Ho ditolak. **Kesimpulan** pada kegiatan ini adalah adanya pengaruh penyuluhan hipertensi, pemberian *infused water* dan senam hipertensi terhadap pengetahuan dewasa dan lansia.

**Kata Kunci:** Edukasi, hipertensi, *infused water*, senam hipertensi.

Submitted: 2024-08-09

Revised: 2024-08-19

Accepted: 2024-09-05

### Pendahuluan

Edukasi merupakan satu bentuk tindakan mandiri keperawatan untuk membantu klien baik individu, kelompok, maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran, yang di dalamnya perawat sebagai perawat pendidik. Untuk merubah perilaku biasanya ada beberapa faktor yang sangat memengaruhi, salah satunya adalah pengetahuan seseorang tentang objek baru tersebut (Sutrisno, 2010) dalam buku (Nuridayanti, 2024)

Menurut Potter & Perry (2009) dalam (Nuridayanti, 2024), memberikan edukasi merupakan salah satu fungsi penting perawat dalam membantu dan memenuhi kebutuhan pasien terhadap informasi untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal melalui tindakannya sendiri.

Risiko terjadinya hipertensi pada seseorang dengan pendidikan yang rendah dan lambat menerima informasi baik dari media massa maupun sumber lainnya. Oleh karena itu diperlukannya peran pendidik/penyuluh kesehatan untuk berperan aktif dalam menyampaikan informasi kesehatan khususnya hipertensi sehingga kejadian hipertensi yang disebabkan oleh rendahnya

pengetahuan dapat diminimalisir. Menurut Riskesdas (2013) penyakit hipertensi cenderung tinggi pada pendidikan rendah dan menurun sesuai dengan peningkatan pendidikan (Nuridayanti, 2024)

Menurut (WHO, 2023) Hipertensi (tekanan darah tinggi) terjadi ketika tekanan dalam pembuluh darah Anda terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Orang dengan tekanan darah tinggi mungkin tidak merasakan gejala. Satu-satunya cara untuk mengetahuinya adalah dengan memeriksakan tekanan darah. Tekanan darah tinggi menjadi masalah hanya bila tekanan darah tersebut persisten. Tekanan darah tersebut membuat sistem sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah (termasuk jantung dan otak) menjadi tegang (Palmer, 2005) dalam (Manuntung, 2018)

Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg tekanan sistolik dan 80-90 mmHg tekanan diastolik. Seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya >140/90 mmHg. Sedangkan menurut JNC VII 2003 tekanan darah pada orang dewasa dengan usia di atas 18 tahun diklasifikasikan menderita hipertensi stadium I apabila tekanan sistoliknya 140-159 mmHg dan tekanan diastoliknya 90-99 mmHg. Diklasifikasikan menderita hipertensi stadium II apabila tekanan sistoliknya lebih 160 mmHg dan diastoliknya lebih dari 100 mmHg, sedangkan hipertensi stadium III apabila tekanan sistoliknya lebih dari 180 mmHg dan tekanan diastoliknya lebih dari 116 mmHg. Hipertensi pada lansia didefinisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg (Smeltzer, 2001) dalam (Manuntung, 2018)

Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik). Tekanan darah kurang dari 120/80 mmHg didefinisikan sebagai "normal". Hipertensi biasanya terjadi pada tekanan darah 140/90 mmHg atau ke atas, diukur di kedua lengan tiga kali dalam jangka beberapa minggu. Jadi, dapat disimpulkan bahwa hipertensi merupakan keadaan tekanan darah yang sama atau melebihi 140 mmHg sistolik dan/atau sama atau melebihi 90 mmHg diastolik (Manuntung, 2018)

Prevalensi hipertensi Menurut WHO (2019) dalam (Afriani et al., 2023) ada sekitar satu milyar orang di dunia yang mengalami hipertensi dan berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang sebesar dua per-tiganya. Jika tidak dilakukan pencegahan jumlah ini akan terus meningkat, dan diprediksi tahun 2025, akan menjadi 29 % atau 1,6 miliar orang di seluruh dunia yang mengalami hipertensi. WHO mencatat sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2019. Tahun 2022 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi.

Berdasarkan data di Kemenkes (2019) prevalensi kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 45,9% pada umur 55 – 64 tahun, 57,6% umur 65 – 74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun. Berdasarkan pengukuran tekanan darah prevalensi hipertensi di Indonesia pada umur  $\geq 18$  tahun adalah sebesar 25,8%. Tertinggi di Provinsi Bangka Belitung sebesar 30,9%, kedua Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 30,8%, dan ketiga di Provinsi Kalimantan Timur sebesar 29,6% (Kemenkes RI, 2019). Di provinsi Sumatera selatan berdasarkan data laporan kesehatan jumlah lansia yang menderita hipertensi di Sumatera selatan tahun 2022 sebanyak (217 052 %). Provinsi Sumatera Selatan merupakan salah satu wilayah Indonesia yang mempunyai prevalensi hipertensi yang tinggi dibandingkan dengan wilayah-wilayah lain.

Menurut (Afriani et al., 2018) Angka prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat merupakan angka prevalensi hipertensi tertinggi dibandingkan dengan provinsi lainnya yang ada di Indonesia, yaitu sebesar 39,6%. Kota Bogo merupakan kota atau kabupaten di Jawa Barat yang memiliki jumlah penderita hipertensi tertinggi, yaitu sebanyak 830.741 orang.

Potensi penduduk di RT 03/RW 03 Kelurahan Sepanjang Jaya menunjukkan bahwa dari total populasi, terdapat 33 orang dewasa dan lansia yang mengalami hipertensi dengan persentase 32%. Dari hasil observasi mahasiswa/i, data menunjukkan bahwa 17 orang dewasa dan lansia mengalami hipertensi dan 8 orang di antaranya tidak rutin melakukan pengecekan tekanan darah

di fasilitas kesehatan terdekat. Hal ini menunjukkan kurangnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan cara pencegahannya.

Menurut jurnal (Fandizal et al., 2020) yang didapatkan Peran preventif perawat pada klien dengan Hipertensi yang tidak terkontrol untuk menghindari terjadinya komplikasi dapat dilakukan dengan menganjurkan pola hidup sehat. Gaya hidup sehat dapat diberikan terapi Air Infus dengan mentimun, lemon dan semangka dan juga senam hipertensi. Hasil berbagai penelitian didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah dengan jus mentimun, lemon dan semangka dengan hasil signifikan 0,000; 0,006; 0,000. Air infus mentimun mengandung magnesium yang berfungsi untuk melancarkan aliran darah, sedangkan kalium dapat menurunkan sekresi renin sehingga tekanan darah menjadi turun. Fospor, asam folat dan vitamin C dapat menghilangkan ketegangan atau stress sehingga dapat menurunkan tekanan darah Senam hipertensi merupakan salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan oksigen kedalam otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung. Senam atau berolahraga dapat menyuplai kebutuhan oksigen di dalam sel yang akan meningkat menjadi energi, sehingga dapat meningkatkan denyut jantung, curah jantung dan pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan menurun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali lagi ke tekanan darah sebelum snam. Jika olahraga di lakukan secara rutin maka penurunan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah melakukan kegiatan berolahraga yaitu olahraga mampu merilekskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga dengan melebarnya pembuluh darah maka tekanan darah akan menurun(Martani et al., 2022).

Air lemon mengandung kalium dan asam askorbat yang dapat mencegah kerusakan oksida nitrat pada pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tingginya tekanan darah. Kandungan anti hipertensi yang terdapat pada semangka merah yaitu potassium, beta karoten, dan kalium. Untuk menjaga tekanan darah semangka memiliki kandungan air yang banyak, asam amino, dan L-arginine melapisi sel.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kesadaran dan pengetahuan masyarakat RT 03/RW 03 tentang hipertensi dan cara pencegahannya, serta dampak hipertensi terhadap kualitas hidup dan produktivitas mereka. Selain itu, penelitian ini juga akan mengevaluasi perubahan kualitas hidup penderita hipertensi setelah mengikuti edukasi, program infused water, dan senam hipertensi.

## **Metode**

Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, maka dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini ditawarkan beberapa metode pendekatan yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang ada yaitu dengan melakukan metode penyuluhan dan bimbingan, pemberian infused water dan senam hipertensi. sehingga masyarakat yang belum memahami terkait hipertensi, dapat menerima wawasan yang tepat. Pengabdian masyarakat kepada para lansia ini berlokasi di Kelurahan Sepanjang Jaya RT 03 / RW 03 dengan tatap muka, yang dilaksanakan pada hari Minggu 14 Juli 2024.

## **Khalayak Sasaran**

Khalayak sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah para lansia RT 03 / RW 03 dengan kapasitas kurang lebihnya 25 orang.

### **Tahapan Kegiatan**

Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring/evaluasi. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan.

#### **1. Tahap Persiapan**

- a. Penyusunan kegiatan penyuluhan dan bimbingan  
Penyusunan kegiatan penyuluhan dan bimbingan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Kegiatan ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (time schedule).
- b. Penyusunan modul penyuluhan  
Modul penyuluhan ini meliputi teknik pendampingan, penanganan dan penyuluhan berkesinambungan. Persiapan sarana dan prasarana pelatihan. Persiapan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana tempat penyuluhan dan bimbingan.
- c. Koordinasi lapangan  
Koordinasi lapangan akan dilakukan oleh Tim. Sosialisasi program pengabdian masyarakat ini dilakukan dilokasi kegiatan yaitu sesuai yang akan disepakati. Kegiatan sosialisasi ini akan dilakukan 1 (satu) kali kegiatan agar terdapat pemahaman dan persamaan persepsi tentang tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

#### **2. Tahapan Pelaksanaan**

- a. Pemberian pre test  
Pemberian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi sebelum di berikan penyuluhan di RT 03 / RW 03.
- b. Penyuluhan hipertensi  
Penyuluhan ini bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci tentang pengertian, gejala serta penatalaksanaan hipertensi pada masyarakat RT 03 /RW 03. Kegiatan ini akan dihadiri oleh Pemateri, Ketua Pelaksana, Tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) STIKes Medistra Indonesia, dan Tim Operator.
- c. Pemberian infused water  
Infused water ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah tinggi kepada masyarakat RT 03 / RW 03.
- d. Senam hipertensi  
Senam hipertensi ini bertujuan untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit dari hipertensi di RT 03 / RW 03.
- e. Pemberian post test  
Pemberian post ini guna mengetahui pengetahuan masyarakat setelah di berikan penyuluhan di RT 03 / RW 03.

#### **3. Tahap Evaluasi**

Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Memberikan bimbingan kepada mitra agar tetap terus menerapkan perawatan secara konsisten dan memaksimalkan yang sudah ada untuk meningkatkan kesehatan dan kepedulian, dengan begitu dapat meningkatkan kinerja mitra dan mendukung program pemerintah dalam meningkatkan angka harapan hidup.

**Hasil dan Pembahasan**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan. Penyaji mampu menguasai materi yang diberikan dan selama penyuluhan serta dalam pembagian doorprize, seluruh masyarakat tertib dan mempunyai antusias yang tinggi.

**Tabel 1.** Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi hipertensi

Variabel	Mean	SD	SE	P – value	N
a. Pretest	5,84	0,800	0,160	0,000	25
b. Posttest	8,68	0,802	0,160		25

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 25 responden. Didapatkan nilai tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi yaitu sebesar 5,84. Dan setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan terdapat sebesar 8,68 yang dimana hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan hipertensi.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai P-Value sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan P-Value (0,000) lebih kecil dari nilai Alpha (<0.05) yang berarti Ho ditolak, artinya ada pengaruh penyuluhan hipertensi, pemberian infused water dan senam hipertensi terhadap pengetahuan dewasa dan lansia di RT 03 / RW 03 Kelurahan Sepanjang Jaya, Rawalumbu Kota Bekasi 2024.

Rencana pelaksanaan dalam pemecahan masalah pada lansia melakukan edukasi hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah. Pemeriksaan tekanan darah adalah pemeriksaan untuk mengetahui apakah tekanan saat ini tinggi, rendah atau normal. Pemeberia infused water yang berbahan dasar lemon dan timun kepada masyarakat sebanyak 25 cup. Kemudian acara senam hipertensi bersama seluruh warga dan kader setempat. Kegiatan ini dilaksanakan hari minggu ditanggal 14 Juli 2024.

Berdasarkan hasil data temuan masalah yang telah dilakukan oleh mahasiswa kelompok 6 pada RT 03/RW 03 terdapat dari 191 kk. Kasus pada dewasa dan lansia sebesar 18% yang mengalami hipertensi, Temuan terakhir sebagian masyarakat mengatakan bahwa masyarakat setempat rutin melakukan senam bersama, namun masyarakat tidak tahu mengenai senam hipertensi.

Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa (KKN) Berlangsung selama 19 (Sembilan belas) hari. Dalam kurun waktu 3 (tiga) minggu. Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa Kelompok 6 yang dilaksanakan pada:

- Tanggal : 01 Juni-19 Juli 2024
- Tempat : Kelurahan Sepanjang Jaya RT 003 RW 003
- Peserta : Masyarakat Kelurahan Sepanjang Jaya RT 003 RW 003

Dalam pelaksanaan Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa dalam kurun waktu 3 (tiga) minggu (KKN) Kelompok 6, berikut ini rincian kegiatan yang dilakukan selama Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa Kelompok 6 yang dapat dilihat pada

**Tabel 2.** Kegiatan Selama Penelitian

No	Kegiatan
1	Edukasi Hipertensi
2	Pengecekan tekanan darah
3	Pemberian infused water
4	Senam hipertensi

Dalam melaksanakan kegiatan kuliah kerja nyata mahasiswa kelompok 6 tidak selalu berjalan dengan mulus, ada beberapa kendala atau permasalahan yang terjadi. Namun begitu, kendala yang terjadi dapat segera diatasi dan tidak mempengaruhi pelaksanaan kegiatan kuliah kerja nyata mahasiswa kelompok 6 yang telah dilaksanakan. Adapun kendala tersebut selama kegiatan adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.** Kendala Kegiatan

No	Kegiatan	Kendala Kegiatan
1	Edukasi Hipertensi	- Minimnya Kesadaran Masyarakat - Keterbatasan Sumber Daya - Layar proyektor yang kurang
2	Pengecekan Tekanan Darah	Masyarakat yang kurang kondusif
3	Pemberian infused water	-
4	Senam hipertensi	- Rendahnya partisipasi masyarakat. - Kurangnya pengetahuan tentang senam hipertensi.

**Tabel 4.** Solusi Penyelesaian Masalah

No	Kegiatan	Solusi Penyelesaian Masalah
1	Edukasi Hipertensi	- Meningkatkan pendekatan komunikasi dengan masyarakat melalui kampanye yang informatif dan persuasif. Menggunakan media sosial, leaflet, poster, dan diskusi kelompok untuk menyebarkan informasi yang jelas dan mudah dimengerti tentang imunisasi. - Memberikan pendekatan yang empati dan memberikan penjelasan yang ilmiah dan berdasarkan bukti mengenai hipertensi. - Menggunakan leaflet untuk menggantikan layar yang tidak terlihat sehingga masyarakat mengerti.
2	Pengukuran Tekanan Darah	- Tentukan jumlah peserta dan jadwal dengan cermat untuk memastikan waktu yang cukup untuk setiap pengukuran. Pastikan peralatan yang diperlukan tersedia dan berfungsi dengan baik sebelum kegiatan dimulai. - Mengatur masyarakat untuk tertib dan mengantre untuk di cek secara berkala
4	Senam hipertensi	- Lakukan sosialisasi yang efektif tentang manfaat kesehatan dan pentingnya senam hipertensi bagi masyarakat. Libatkan pemimpin masyarakat atau tokoh setempat untuk mendukung dan mempromosikan kegiatan senam hipertensi. - Libatkan instruktur senam atau ahli



---

kebugaran dalam kegiatan KKN sebagai pembimbing untuk memberikan arahan dan bimbingan kepada masyarakat.

---

### **Kesimpulan**

Kegiatan edukasi, pemberian infused water dan senam hipertensi telah berjalan sesuai rancangan yang telah disiapkan oleh dosen pembimbing dan mahasiswa/anggota kelompok. Masyarakat RT 03 / RW 03 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi dengan pendampingan Ketua RT dan Kader menjadi salah satu sasaran terdepan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Pendampingan oleh Ketua RT dan Kader sangat penting dalam kegiatan tersebut. Antusias masyarakat RT 03 RW 03 sangat tinggi sehingga membuat kami sebagai anggota kelompok yang menyelenggarakan penyuluhan menjadi lebih semangat dalam memberikan edukasi, pemberian infused water dan senam hipertensi. Warga sangat aktif dalam bertanya dan menjawab pertanyaan mengenai edukasi, pemberian infused water dan senam hipertensi di RT 03 / RW 03 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi.

Kegiatan seperti ini perlu dilanjutkan dengan kerjasama yang baik antara masyarakat dan fasilitas kesehatan terdekat, sebagai upaya berkelanjutan dalam peningkatan kesehatan masyarakat. Terutama terus mengingatkan masyarakat dewasa dan lansia untuk disiplin mengecek kesehatan di fasilitas kesehatan yang tersedia. Warga yang mengikuti kegiatan ini diharapkan dapat memahami cara mengatasi hipertensi, mengikuti kegiatan seperti ini di rumah diterapkan di kehidupan sehari-hari, melakukan pengecekan kesehatan secara rutin serta teratur dalam mengkonsumsi infused water guna mengatasi hipertensi. Peran pendampingan ketua RT, kader dan keluarga sangat penting dalam proses pemantauan kepada warga khususnya dewasa dan lansia yang menderita hipertensi di RT 03 / RW 03 Kelurahan Sepanjang Jaya.

### **Daftar Pustaka**

- Afriani, B., Camelia, R., Astriana, W., & Indah, G. P. (2023). *Analisis kejadian hipertensi pada lansia*. 5(1), 1–8.
- Afriani, B., Camelia, R., & Astriani, W. (2018). *Fasilitasi Kesehatan Pencegahan Hipertensi di Kampung Nangleng, Desa*. 02(03), 200–205.
- Fandizal, M., Sani, D. N., & Astuti, Y. (2020). *Pengaruh Air Infus Lemon, Semangka, dan Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah*. 10, 172–177.
- Manuntung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Wineka Media.  
[https://www.google.co.id/books/edition/TERAPI\\_PERILAKU\\_KOGNITIF\\_PADA\\_PASIEN\\_HIP/VWGIDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=hipertensi&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/TERAPI_PERILAKU_KOGNITIF_PADA_PASIEN_HIP/VWGIDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=hipertensi&printsec=frontcover)
- Martani, R. W., Kurniasari, G., & Angkasa, M. P. (2022). *PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA : STUDI LITERATURE*. 13(1), 83–87.
- Nuridayanti, A. (2024). *Edukasi Diet Dan Terapi Pada Penderita Hipertensi*.  
[https://books.google.co.id/books?id=QeAUEQAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=P A59&dq=edukasi+hipertensi&hl=id&source=newbks\\_fb&redir\\_esc=y#v=onepage&q=edukasi hipertensi&f=true](https://books.google.co.id/books?id=QeAUEQAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=P A59&dq=edukasi+hipertensi&hl=id&source=newbks_fb&redir_esc=y#v=onepage&q=edukasi hipertensi&f=true)
- WHO. (2023). *Hipertensi*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>