

## PENINGKATAN PENGETAHUAN HIPERTENSI MELALUI AKSI BERSAMA CEGAH HIPERTENSI (AKAMSI) DIREBAN BATANG

Wahyuningsih<sup>1</sup>, Yulis Indriyani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan  
email: ninin230@gmail.com

### Abstrak

Hipertensi dalam beberapa dekade terakhir masih menjadi prioritas penyakit yang menyebabkan resiko kematian tertinggi dan menjadi faktor resiko utama terjadinya penyakit kardiovaskuler aterosklerotik, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan, dimana sekitar 25 % dari seluruh penduduk didunia mengalami hipertensi dan diperkirakan akan naik menjadi 29 % pada tahun 2025. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap warga masyarakat desa reban terkait hipertensi dengan kegiatan AKAMSI (Aksi Bersama Cegah Hipertensi). Metode yang dipakai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah edukasi berupa penyuluhan (ceramah), diskusi dan tanya jawab dengan peserta. Penyuluhan menggunakan media berupa poster. Evaluasi hasil penyuluhan dengan cara *Pre-test and Post-test Design*. Evaluasi tersebut bertujuan untuk melihat apakah terdapat peningkatan skor pengetahuan peserta tentang hipertensi apabila dilakukan penyuluhan dengan media poster. Pengetahuan diukur dengan menggunakan kuesioner. Sasaran kegiatan ini adalah Wanita usia produktif Dukuh Krajan Reban Batang. Masyarakat diharapkan berperan serta aktif dalam kegiatan yang tujuannya untuk peningkatan Kesehatan dan Pemerintah diharapkan selalu melakukan pendampingan dan edukasi terhadap warga terutama usia produktif guna mencegah timbulnya penyakit degenerative sejak dini.

**Kata kunci:** Hipertensi, Pengetahuan, Usia Produktif

### Abstract

In the past few decades, hypertension has remained a priority as a disease causing the highest risk of death and a major risk factor for atherosclerotic cardiovascular diseases, heart failure, stroke, and kidney failure. The prevalence of hypertension continues to increase, with approximately 25% of the world's population experiencing hypertension, and it is estimated to rise to 29% by 2025. The goal of this community service is to enhance the knowledge and attitudes of the residents of Reban village regarding hypertension through the AKAMSI (Joint Action to Prevent Hypertension) program. The method used in this community service includes educational activities such as lectures, discussions, and Q&A sessions with participants. Information is conveyed through the use of posters. The evaluation of the results is conducted using a Pre-test and Post-test Design to assess whether there is an increase in participants' knowledge scores about hypertension after the educational session with the poster medium. Knowledge is measured using a questionnaire. The target audience for this activity is productive-age women in Dukuh Krajan Reban Batang. The community is expected to actively participate in activities aimed at improving health, and the government is encouraged to provide continuous support and education to the community, especially those of productive age, to prevent the onset of degenerative diseases from an early stage.

**Keywords:** Hypertension, Knowledge, Productive Age

### PENDAHULUAN

Hipertensi dalam beberapa dekade terakhir masih menjadi prioritas penyakit yang menyebabkan resiko kematian tertinggi dan menjadi factor resiko utama terjadinya penyakit kardiovaskuler aterosklerotik, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Penyakit ini menyerang di berbagai kelompok usia termasuk mereka yang berada dalam rentang usia produktif. Dalam beberapa tahun terakhir, terdapat peningkatan kasus hipertensi pada kelompok usia ini, yang dapat memberikan dampak serius terhadap kesejahteraan dan produktivitas individu. (Anggreni Lende et al., 2022; Azizah et al., 2022). Prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan, dimana sekitar 25 % dari seluruh penduduk didunia mengalami hipertensi dan diperkirakan akan naik menjadi 29 % pada tahun 2025. (Amaral et al., 2015). World Health Organization mencatat bahwa 1 diantara 4 lelaki serta 1 diantara 5 perempuan dan kurang lebih sebanyak 1,13 miliar orang di dunia mengalami hipertensi.(World Health Organisation, 2018)

Hipertensi tergolong dalam penyakit tidak menular . Secara global, pada tahun 2016, penyakit

tidak menular menyumbang 41 juta (71%) kematian dari 57 juta kematian. Penyebab kematian terbesar adalah penyakit kardiovaskular dan hipertensi sebesar 17,9 juta kematian (44% dari semua kematian penyakit tidak menular dan 31% dari semua penyebab kematian global), kanker sebesar 9 juta kematian (22% dari semua kematian penyakit tidak menular dan 16% dari semua penyebab kematian global), penyakit pernafasan kronis sebesar 3,8 juta kematian (9% dari semua kematian penyakit tidak menular dan 7 dari semua penyebab kematian global), serta diabetes mellitus tipe 2 sebesar 1,6 juta kematian (4% dari semua kematian penyakit tidak menular dan 3% dari semua penyebab kematian global). Hal yang lebih mengkhawatirkan adalah 75 % kasus kematian akibat penyakit tidak menular terjadi pada populasi usia dewasa muda. (Bhalge et al., 2018)

Prevalensi hipertensi di Indonesia Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%).

Hipertensi dapat dipicu oleh faktor tidak dapat terkontrol (keturunan, jenis kelamin, dan umur) maupun faktor yang dapat dikontrol (kegemukan, kurang olahraga, merokok, serta konsumsi alkohol dan garam), penyakit biasa dinamakan "silent killer" karena dapat terjadi tanpa tanda dan gejala. Apabila tidak ditangani secara cepat dan tepat, hipertensi dapat menimbulkan komplikasi seperti stroke, serangan jantung, edem paru, gagal ginjal, kebutaan, dan pendengaran menurun. (Manurung & Wibowo, 2016). Berdasarkan penyebabnya, ada dua jenis hipertensi yang umum terjadi yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer adalah jenis hipertensi yang berkembang dari waktu ke waktu tanpa penyebab yang dapat diidentifikasi. Sedangkan, hipertensi sekunder adalah jenis hipertensi yang terjadi dengan cepat dan bisa menjadi lebih parah daripada hipertensi primer. Penanganan hipertensi akan lebih baik jika memang itu timbul atas kesadaran diri pribadi karena jika Awareness tersebut datang dari diri sendiri maka keinginan atau motivasi untuk bisa menjaga gaya hidup akan lebih long lasting. Namun masih banyak masyarakat yang terkadang mengabaikan kondisi tersebut, terlebih lagi dengan penerapan gaya hidup yang serba instan saat ini akhirnya memicu kondisi yang lebih buruk lagi.

Peran serta dari pemerintah juga sudah mulai dirasakan, seperti dengan adanya program Prolanis yang secara spesifik diperuntukkan bagi kelompok yang memiliki riwayat penyakit degenerative kronis. Namun tidak hanya itu justru peran serta masyarakat sangatlah diperlukan dalam menyukseskan program tersebut dan melakukan pencegahan sejak dini terhadap penyakit Hipertensi ini. Oleh karena itu tim pengabdian masyarakat Prodi Kesmas Univeritas Pekalongan memberikan kontribusi dalam meningkatkan awareness masyarakat tentang resiko dan dampak yang timbul tentang penyakit hipertensi ini dengan melakukan rencana Aksi Bersama Cegah Hipertensi (AKAMSI) bertempat di Dusun Krajan Ngadirejo Reban Batang.

## METODE

Metode yang digunakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi melalui AKAMSI (Aksi Bersama Cegah Hipertensi) melalui edukasi berupa penyuluhan (ceramah), diskusi dan tanya jawab dengan peserta. Penyuluhan menggunakan media berupa poster. Evaluasi hasil penyuluhan dengan cara Pre-test and Post-test Design. Evaluasi tersebut bertujuan untuk melihat apakah terdapat peningkatan skor pengetahuan peserta tentang hipertensi apabila dilakukan penyuluhan dengan media poster. Pengetahuan diukur dengan menggunakan kuesioner.

Sementara itu, metode yang digunakan dalam kegiatan penunjang yaitu pendampingan senam hipertensi dan kerja bakti. Lainnya, kegiatan perlombaan berupa lomba kampanye poster dengan tema hipertensi ataupun cerdas cermat tentang hipertensi. Rangkaian kegiatan tersebut dilaksanakan pada tanggal 2-4 Juni 2023 di Dukuh Krajan, Desa Ngadirejo, Kecamatan Reban, Kabupaten Batang, Provinsi Jawa Tengah. Sasaran atau target kegiatan penyuluhan hipertensi, senam hipertensi, kerja bakti serta lomba cerdas cermat tentang hipertensi yaitu warga di Dukuh Krajan Desa Ngadirejo yang berada pada usia produktif (15-64 tahun) termasuk ibu-ibu kader kesehatan setempat. Adapun sasaran kegiatan lomba kampanye poster hipertensi yaitu wanita atau laki-laki usia remaja pertengahan (15-18 tahun) di Dukuh Krajan Desa Ngadirejo, dimana mereka merupakan anggota dari organisasi keagamaan setempat.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**  
**ETHES (Evaluasi Terhadap Hipertensi)**

Kegiatan ETHES dilaksanakan pada hari Jumat, 2 Juni 2023 dimulai dari pukul 08.00 sampai dengan pukul 10.30. Kegiatan tersebut berupa penyuluhan diawali dengan persiapan materi dan media edukasi (Kusuma et al, 2020; Rahmawati et al, 2022). Materi disajikan dalam bentuk power point. Media edukasi berupa media cetak poster terdiri dari 4 (empat) jenis poster dengan desain dan sub materi yang berbeda. Poster pertama berisi tentang definisi dan gejala hipertensi. Poster kedua tentang penyebab dan faktor risiko hipertensi. Poster ketiga berisi tentang bahayanya hipertensi. Poster keempat berisi tentang gaya hidup sehat bagi penderita hipertensi. Poster yang digunakan berukuran A3 dengan ukuran 29,7 cm x 42 cm dengan jenis kertas Art Paper. Media pendukung lainnya berupa Metromedia Technologies (MMT) Aksi Bersama Cegah Hipertensi dari bahan Flexi China dengan ukuran 2,5 m x 1,5 m. Selain itu, pelaksanaan kegiatan penyuluhan menggunakan fasilitas sound system, LCD proyektor dan laptop. Penyuluhan dilakukan di Aula Balai Desa Ngadirejo, Reban, Batang dengan setting tempat saling berhadapan antara penyuluh dengan peserta. Jumlah peserta penyuluhan hipertensi yang hadir yaitu 16 orang.



Gambar 1. MMT dan media edukasi berupa poster dalam kegiatan AKAMSI

Penyuluhan diawali dengan pencairan suasana melalui perkenalan dari tim penyuluh. Sebelum penyuluh menyajikan materi tentang hipertensi, peserta diberikan soal Pre-test terlebih dahulu. Soal Pre-test terdiri dari 10 item pernyataan. Peserta diberikan waktu untuk mengerjakan soal Pre-test selama 5 menit. Peserta dapat merespon setiap pernyataan dengan memberikan tanda centang pada kolom “Benar” dan “Salah”. Setiap item yang terjawab secara tepat oleh peserta maka diberikan skor 10. Setelah mengerjakan soal Pre-test, peserta diberikan penyuluhan dengan media poster tentang hipertensi. Penyuluh memberikan materi tentang definisi dan gejala hipertensi, penyebab dan faktor risiko hipertensi, bahayanya hipertensi dan gaya hidup sehat bagi penderita hipertensi. Disela-sela proses penyuluhan, tim penyuluh memberikan penyegaran melalui Ice Breaking dengan mengajak peserta untuk mengikuti gerakan senam hipertensi. Peserta sangat antusias dan berperan aktif selama proses penyuluhan. Proses penyuluhan termasuk diskusi tanya jawab dengan peserta berlangsung selama 60 menit. Usai penyuluhan, peserta diberikan soal Post-test dengan dengan aturan dan tipe soal yang sama dengan Pre-test.

Tabel 1. Distribusi Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan dengan Media Poster tentang Hipertensi

Skor pengetahuan	N	Minimum	Maksimum	P Value
Pre-test	16	30	70	0,001*
Post-test	16	70	100	

\*Wilcoxon Signed Ranks Test

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dengan media poster ada 16 orang. Skor pengetahuan Pre-test memiliki skor minimum sebesar 30 dan skor maksimum sebesar 70. Sementara pada skor pengetahuan Post-test memiliki skor minimum sebesar 70 dan skor maksimum sebesar 100. Berdasarkan Uji Normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai p value < 0,05 sehingga data skor pengetahuan Pre-test dan Post-test tidak

berdistribusi normal. Sehingga, berdasarkan uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh nilai  $p$  value = 0,001. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum (Pre-test) dan sesudah penyuluhan dengan media poster tentang hipertensi (Post-test).

Tabel 2. Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah, *N-Gain Score* & % *N-Gain Score*

Subyek ke-	Skor pengetahuan sebelum	Skor pengetahuan sesudah	<i>N-Gain Score</i>	% <i>N-Gain Score</i>
1	50	100	1,00	100
2	50	100	1,00	100
3	30	80	0,71	71
4	70	70	0,00	0
5	70	70	0,00	0
6	60	90	0,75	75
7	50	70	0,40	40
8	50	80	0,60	60
9	30	70	0,57	57
10	50	100	1,00	100
11	60	100	1,00	100
12	50	90	0,80	80
13	60	90	0,75	75
14	50	70	0,40	40
15	50	100	1,00	100
16	70	90	0,67	67
Rata-rata	53,13	85,63	0,6657	66,57
SD	11,95	12,63	0,3300	33,00

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan peserta tentang hipertensi mengalami peningkatan (Istiqomah et al, 2022; Mahadewi et al, 2021). Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dengan media poster tentang hipertensi sebesar 53,13 dengan nilai Standar Deviasi (SD) sebesar 11,95. Kemudian rata-rata skor pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan dengan media poster tentang hipertensi sebesar 85,63 dengan nilai SD sebesar 12,63. Selain itu, secara parsial terdapat dua peserta (subyek ke-4 & ke-5) yang tidak mengalami peningkatan pengetahuan karena skor pengetahuan sebelum dan sesudah memiliki skor yang sama sebesar 70 sehingga *N-Gain Score* memiliki skor 0.

Normalized gain atau *N-Gain Score* bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan suatu metode atau perlakuan (treatment) tertentu. Uji *N-Gain Score* dilakukan dengan cara menghitung selisih antara skor Post-test dengan skor Pre-test kemudian dibagi dengan skor ideal dikurangi dengan skor Pre-test. Dengan menghitung *N-Gain Score* tersebut, kita akan dapat mengetahui apakah penerapan metode penyuluhan dengan media poster tentang hipertensi dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Krajan, Reban, Batang efektif atau tidak. Hasil analisis *N-Gain Score* menunjukkan bahwa rata-rata *N-Gain Score* sebesar 0,6657 dan % *N-Gain Score* sebesar 66,57%. Berdasarkan kategori tafsiran efektivitas *N-Gain Score*, penerapan metode penyuluhan dengan media poster tentang hipertensi dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Krajan, Reban, Batang dapat disimpulkan cukup efektif.



Gambar 2. Penyuluhan Hipertensi



### PHBS dan Gotong Royong

Kegiatan hari kedua yaitu PHBS dan gotong royong dilaksanakan pada hari Sabtu, 3 Juni 2023 dimulai pukul 08.00 sampai dengan pukul 10.00 di Balai Desa Ngadirejo. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan senam hipertensi, kerja bakti membersihkan lingkungan Balai Desa Ngadirejo dan pemasangan poster hipertensi di lingkungan Balai Desa Ngadirejo. Senam hipertensi merupakan aktivitas fisik secara khusus untuk menurunkan tekanan darah melalui gerakan pemanasan, peralihan dan pendinginan (Tina et al, 2021). Kegiatan tersebut diikuti oleh ibu-ibu warga Dukuh Krajan, Ngadirejo dan ibu-ibu kader kesehatan. Jumlah orang yang berpartisipasi dalam ada 16 orang. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan pada hari kedua dapat dikatakan sangat baik. Masyarakat mampu mengikuti gerakan senam hipertensi dengan baik dan semangat. Masyarakat juga terlihat kompak memakai pakaian kaos dan bersepatu. Selain itu, mereka aktif membawa peralatan kerja bakti kemudian bergotong royong membersihkan sampah disekitar Balai Desa Ngadirejo. Kegiatan berjalan dengan lancar penuh antusias dan kerjasama yang baik meskipun beberapa masyarakat hadir tidak tepat waktu sesuai perencanaan.



Gambar 3. Kegiatan Senam Hipertensi, Kerja Bakti dan Pemasangan Poster Hipertensi

### Festival Balai Desa

Kegiatan ketiga dilaksanakan pada hari Minggu, 4 Juni 2023 dimulai pukul 08.00 sampai dengan pukul 11.00 di Balai Desa Ngadirejo. Pelaksanaan kegiatan lomba kampanye poster diawali dengan orasi oleh remaja setempat. Jumlah peserta ada 3 orang. Penilaian lomba kampanye poster hipertensi dengan memperhatikan unsur orisinalitas karya, kesesuaian tema, kedalaman eksplorasi tema dan komunikasi dalam menyampaikan pesan serta inovasi ataupun sisi artistik penyajian visual.



Gambar 4. Lomba Kampanye Poster dan Lomba Cerdas Cermat

Adapun lomba cerdas cermat tentang hipertensi terdiri dari tiga tahapan yaitu tahapan kualifikasi, semi-final dan final. Tahapan kualifikasi diikuti oleh seluruh peserta sejumlah 6 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 3 peserta. Pada tahapan ini peserta mengerjakan soal pilihan ganda kemudian diperoleh 4 kelompok dengan nilai tertinggi untuk mengikuti tahapan semi-final. Model pertanyaan yang pada tahap semi-final adalah tanya jawab secara langsung sehingga diperoleh 3 kelompok dengan nilai tertinggi. Kemudian, pada tahap final diberikan pertanyaan rebutan untuk menentukan juara 1, 2 dan 3. Tahap final ini menggunakan fasilitas peralatan masak seperti panci dan sendok dengan cara membunyikan kedua alat masak tersebut ketika rebutan pertanyaan. Kegiatan tersebut berjalan lancar dan penuh dengan semangat peserta sehingga perlombaan berjalan dengan meriah

meskipun kehadiran peserta tidak tepat waktu.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Dukuh Krajan, Ngadirejo, Reban, Batang, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode penyuluhan dengan media poster tentang hipertensi cukup efektif. Kegiatan senam hipertensi, kerja bakti membersihkan lingkungan sekitar Balai Desa Ngadirejo dan pemasangan poster berjalan dengan lancar penuh antusias dan kerjasama yang baik meskipun beberapa masyarakat hadir tidak tepat waktu. Lomba kampanye poster dan cerdas cermat berjalan lancar dan penuh semangat sehingga perlombaan berlangsung dengan meriah meskipun kehadiran peserta tidak tepat waktu dan partisipasi peserta pada lomba kampanye poster sangat minim.

## SARAN

Dari kegiatan pengabdian yang dilakukan, tim dapat memberikan saran yaitu :

1. Masyarakat diharapkan berperan serta aktif dalam kegiatan yang tujuannya untuk peningkatan Kesehatan
2. Pemerintah diharapkan selalu melakukan pendampingan dan edukasi terhadap warga terutama usia produktif guna mencegah timbulnya penyakit degenerative sejak dini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada prodi Kesmas Unikal yang dalam hal ini mendukung terlaksananya kegiatan Pengabdian Masyarakat tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaral, O., Chaves, C., Duarte, J., Coutinho, E., Nelas, P., & Preto, O. (2015). Treatment Adherence in Hypertensive Patients – A Cross-sectional Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 1288–1295. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.243>
- Anggreni Lende, F., Putri Basuki, P., Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta, M., Babarsari, J., & Bayan, T. (2022). Analisis Faktor Resiko Kejadian Penyakit Hipertensi pada Wanita Usia Produktif. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Azizah, W., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Dharmasari, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Slow Deep Breathing 607 PENERAPAN SLOW DEEP BREATHING TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI IMPLEMENTATION OF SLOW DEEP BREATHING ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4).
- Bhalge, U., Gaikwad, B., Kulkarni, P., Takalkar, A. A., & Bhise, M. D. (2018). Assessment of awareness about cardiovascular diseases risk factors amongst first year medical students. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 6(1), 105. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20185053>
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159–165. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- Kusuma, D. R., Aryawangsa, P. D., Satyarsa, A. B. S., & Aryani, P. (2020). Pada Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mengwi I , Kabupaten Badung. *Buletin Udayana Mengabdi*, 19(2), 178–186. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/jum/article/view/59595/36303%0A>
- Mahadewi, E.P., Mustikawati, I.S., Heryana, A. & Harahap, A. (2021). Public Health Promotion and Education with Hypertension Awareness in West Jakarta Indonesia. *International Journal Of Community Service*, 1(2), 101–107. <https://doi.org/10.51601/ijcs.v1i2.11>
- Manurung, W. P., & Wibowo, A. (2016). Citrullus vulgaris) untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi MAJORITY | Volume 5 | Nomor 5|Desember.
- Rahmawati, N. D., Sartika, R. A. D., & Thabrany, H. (2022). Effect of Health and Nutrition Education on Blood Pressure, Knowledge and Compliance among Hypertensive Patients in Bogor District, Indonesia: A Control Quasi-Experiment. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*, 2(2), 13–23. <https://doi.org/10.7454/ijphn.v2i2.5789>
- Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia the Effect of Exercise for Hypertension on Blood Pressure in Elderly. *Gastronomía*

Ecuatoriana y Turismo Local., 1(69), 5–24.  
World Health Organisation. (2018). Global Health Estimates 2016: Disease burden by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016.