

HUBUNGAN PERILAKU “CERDIK” DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Shuci Muliani¹, Lira Mufti Azzahri², Nislawaty³

Prodi S1 Kesehatan Masyarakat ,Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai ^{1,2,3}

Email : Shucimauliani4@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku “CERDIK” ialah perilaku sehat yang mampu membantu seseorang atau sekelompok orang yang berisiko terkena tekanan darah tinggi, agar dapat terhindar dan memiliki kualitas kesehatan yang lebih baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan perilaku “CERDIK” dengan tekanan darah pada lansia mengalami hipertensi di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang tahun 2023. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif analitik dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dimulai pada tanggal 22-27 Mei 2023 dengan populasi 363 lansia hipertensi dan jumlah sampel 190 responden yang didapat dengan teknik *systematic random sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini melalui kuesioner perilaku “CERDIK”. Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat dan bivariat dengan *uji chi-square*. Hasil analisa univariat diperoleh 99 responden (52,1%) perilaku “CERDIK” yang buruk, 60 responden (31,6%) lansia mengalami hipertensi tidak terkontrol. Hasil *uji chi-square* dimana ada hubungan perilaku “CERDIK” dengan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan $p\text{ value} = 0,000 (< 0,05)$. Diharapkan pada lansia bisa melakukan penatalaksanaan nonfarmakologi yang sesuai melalui pencegahan dengan menghindari asap rokok dan merokok, makanan bersantan serta dapat mengelola stres dengan baik , melakukan aktivitas fisik 3 kali dalam seminggu selama minimal 30 menit sehari, dan mengurangi makanan yang asin dan makanan yang berminyak.

Kata kunci : CERDIK, Lansia, Perilaku, Tekanan Darah

ABSTRACT

“CERDIK” behavior is healthy behavior that can help a person or group of people who are at risk of developing high blood pressure, so they can avoid it and have better quality health. The aim of this research is to analyze the relationship between “CERDIK” behavior and blood pressure in elderly people experiencing hypertension in Tarai Bangun Village, the UPT Puskesmas Tambang Working Area in 2023. This research uses quantitative analytical research with a cross sectional design. This research began on 22-27 May 2023 with a population of 363 hypertensive elderly and a sample size of 190 respondents obtained using a systematic random sampling technique. Data collection in this research was through the “CERDIK” behavioral questionnaire. The data analysis used was univariate and bivariate analysis with the chi-square test. The results of univariate analysis showed that 99 respondents (52.1%) had bad “CERDIK” behavior, 60 respondents (31.6%) elderly had uncontrolled hypertension. The results of the chi-square test show that there is a relationship between “CERDIK” behavior and blood pressure in hypertensive elderly with $p\text{ value} = 0.000 (< 0.05)$. It is hoped that the elderly can carry out appropriate non-pharmacological management through prevention by avoiding cigarette smoke and smoking, eating coconut milk and being able to manage stress well, doing physical activity 3 times a week for at least 30 minutes a day, and reducing salty and oily foods.

Keywords: CERDIK, Elderly, Behavior, Blood pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah lebih tinggi dari batas normal. Hipertensi juga dikenal sebagai “the silent killer” dikarenakan tidak mempunyai tanda-tanda dan gejala, sehingga mereka yang memiliki tekanan darah tinggi tidak sadar dan setelah

terjadi komplikasi mereka baru menyadarinya (Aulia et al., 2021). Seiring berjalannya usia, lansia rentan mengalami hipertensi karena ada perubahan kondisi pembuluh darah dan jantung.

Menurut World Health Organization (WHO) seseorang yang usianya lebih dari 60 tahun disebut dengan lansia. Seiring dengan bertambahnya usia, lansia mengalami perubahan fisik dan mental terutama penurunan variasi keterampilan dan bakat yang pernah mereka miliki. Hipertensi pada lansia adalah lansia dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg (Manuntung, 2019).

Menurut WHO, diperkirakan di tahun 2025 sebanyak 972 juta penderita hipertensi di seluruh dunia akan meningkat dari 26,4% menjadi 29,2%. Terdapat 333 juta orang tinggal di Negara maju dan 639 juta tinggal di Negara berkembang termasuk Indonesia, dari 972 juta orang penderita hipertensi (WHO, 2018). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia tahun 2018, masalah kesehatan dengan frekuensi yang cukup tinggi yaitu sebesar 34,1% adalah hipertensi. Jika dibandingkan dengan angka Riskesdas tahun 2013, sebesar 25,8% angka tersebut meningkat secara signifikan (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Riau tahun 2018, sebesar 21,15% masyarakat mengalami hipertensi. Kejadian hipertensi tertinggi dengan 892 kasus terdapat pada usia 45-54 tahun, 746 kasus pada usia 55-59 tahun dan 728 kasus pada usia 60-69 tahun (Dinkes Provinsi Riau, 2018). Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar pada tahun 2022, kasus hipertensi tertinggi berada di UPT Puskesmas Tambang yaitu berjumlah 5.179 orang.

Faktor penyebab seseorang mengalami hipertensi terbagi dua, yaitu faktor langsung (umur, jenis kelamin, dan keturunan) dan faktor tidak langsung (kegemukan, merokok, kurang aktivitas fisik, stres, alcohol, konsumsi makanan asin dan manis). Salah satu upaya untuk menjaga tekanan darah adalah perilaku "CERDIK". Perilaku adalah segala tindakan yang dapat diamati. Sedangkan "CERDIK" merupakan singkatan dari Cek kesehatan secara berkala, Enyah asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres (Kementerian Kesehatan, 2018). Perilaku "CERDIK" ialah perilaku sehat yang mampu membantu seseorang atau sekelompok orang yang berisiko terkena tekanan darah tinggi, agar dapat terhindar dan memiliki kualitas kesehatan yang lebih baik. Selain hipertensi, perilaku "CERDIK" juga bisa digunakan pada penyakit tidak menular lainnya seperti jantung, ginjal kronis, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), diabetes mellitus, gangguan kejiwaan dan lain-lain (Kementerian Kesehatan, 2018).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), memeriksakan kesehatan secara rutin untuk menilai tekanan darah, kolesterol, berat badan, dan lingkar perut minimal setahun sekali, perokok yang masih merokok dapat mencoba untuk berhenti dan rutin berolahraga minimal 30 menit sehari, mengkonsumsi buah dan sayuran, kurangi konsumsi lemak yang berlebihan, gula, garam, mengelola stress dengan melakukan kegiatan yang disukai, contohnya melihat televisi dan mengobrol dengan teman dekat, dan tidur yang cukup selama 6-8 jam sehari merupakan tindakan yang tepat untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Hubungan Perilaku "CERDIK" Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang tahun 2023".

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu rancangan penelitian yang melibatkan pengukuran atau observasi secara bersamaan. (Hidayat, 2015). Penelitian ini dimulai pada tanggal 22-27 Mei 2023. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Tarai Bangun wilayah kerja UPT Puskesmas Tambang. Populasi dalam penelitian ini adalah

semua lansia yang berusia 60-69 tahun yang menderita hipertensi di Desa Tarai Bangun yang berjumlah 363 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *systematic random sampling* dengan jumlah sampel 190 responden.

HASIL

Adapun hasil penelitian ini akan disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan kategori sebagai berikut ini :

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan Terakhir, dan Pekerjaan Lansia di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur (tahun)			
1	60-65	110	57,9
2	66-69	80	42,1
Total			100
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	60	31,6
2	Perempuan	130	68,4
Total			100
Pendidikan Terakhir			
1	SD	83	43,7
2	SMP	64	33,7
3	SMA	28	14,7
4	Perguruan Tinggi	15	7,9
Total			100
Pekerjaan			
1	Buruh	25	13,2
2	Wiraswasta	61	32,1
3	Pensiun	10	5,3
4	IRT	94	49,5
Total			100

Berdasarkan dari tabel 1 dari 190 responden, sebanyak 110 responden (57,9%) berusia 60-65 tahun, 130 responden (68,4%) berjenis kelamin perempuan, 83 responden (43,7%) memiliki pendidikan terakhir tingkat SD, dan sebanyak 94 responden (49,5%) bekerja sebagai IRT.

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku “CERDIK” di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023

No	Perilaku CERDIK	Frekuensi (f)	Persentase (n)
1	Baik	91	47,9
2	Buruk	99	52,1
Total		190	100

Berdasarkan dari tabel 2 didapatkan hasil sebagian besar lansia mengalami perilaku “CERDIK” yang buruk yaitu sebanyak 99 responden atau 52,1% responden yang mengikuti penelitian ini.

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Komponen “CERDIK” di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023

NO	Kriteria	Jumlah (n=190)	Persentase %
1	Cek kesehatan secara rutin Melakukan cek kesehatan secara rutin	119	62,6

	Tidak melakukan cek kesehatan secara rutin	71	37,4
	Jumlah	190	100
2	Enyah asap rokok		
	Tidak merokok dan menghindari dari asap rokok	88	46,3
	Merokok atau sering terpapar asap rokok	102	53,7
	Jumlah	190	100
3	Rajin aktivitas fisik		
	Rajin melakukan aktivitas fisik (minimal 30 menit sehari)	101	53,2
	Tidak melakukan rajin aktivitas fisik	89	46,8
	Jumlah	190	100
4	Diet seimbang		
	Melakukan diet seimbang	78	41,1
	Tidak melakukan diet seimbang	112	58,9
	Jumlah	190	100
5	Istirahat yang cukup		
	Melakukan istirahat yang cukup	149	78,4
	Tidak melakukan istirahat yang cukup	41	22,6
	Jumlah	190	100
6	Kelola stres		
	Dapat mengelola stres dengan baik	165	86,8
	Tidak dapat mengelola stres dengan baik	25	13,2
	Jumlah	190	100

Berdasarkan dari tabel 3 dari masing-masing komponen pada pelaksanaan perilaku “CERDIK” menunjukkan bahwa seluruh responden telah menerapkan enam perilaku. Sebanyak 119 orang atau (62,6%) dari seluruh responden melakukan cek kesehatan secara rutin. Sebanyak 102 orang atau (53,7%) dari seluruh responden merokok atau sering terpapar asap rokok. Sebanyak 101 orang atau (53,2 %) dari seluruh responden rajin melakukan aktivitas fisik (minimal 30 menit sehari). Sebanyak 112 orang atau (58,9%) dari seluruh responden tidak melakukan diet seimbang. Sebanyak 149 orang atau (78,4%) dari seluruh responden melakukan istirahat yang cukup. Sebanyak 165 orang atau (86,8%) dari seluruh responden dapat mengelola stres dengan baik.

Tabel 4: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023

No	Tekanan Darah	Frekuensi (f)	Persentase (n)
1	Terkontrol	130	68,4
2	Tidak Terkontrol	60	31,6
Total		190	100

Berdasarkan tabel 4 diperoleh bahwa sebagian besar lansia mengalami Hipertensi terkontrol yaitu sebanyak 130 responden atau 68,4 % responden yang mengikuti penelitian ini.

Tabel 5: Hubungan Perilaku “CERDIK” Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Mengalami Hipertensi Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023

Perilaku CERDIK	Tekanan Darah				Total	P Value	POR CI
	Tidak Terkontrol		Terkontrol				
	F	%	F	%			
Buruk	60	60,6	39	39,4	99	100	
Baik	22	24,2	69	75,8	91	100	0,000
Total	82	43,2	108	56,8	190	100	

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa dari 99 responden yang memiliki perilaku “CERDIK” yang buruk terdapat 39 responden (39,4%) yang hipertensi terkontrol. Sedangkan dari 91

responden yang memiliki perilaku “CERDIK” yang baik terdapat 22 responden (24,2%) yang hipertensi tidak terkontrol.

Berdasarkan uji statistik dengan chi-square, diperoleh nilai P-value 0.000 ($< 0,05$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Perilaku “CERDIK” Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023.

Dari hasil analisis diperoleh Prevalence Odd Ratio (POR) = 4,825 artinya responden yang memiliki perilaku “CERDIK” yang buruk mempunyai risiko 4,825 kali lebih tinggi mengalami tekanan darah tidak terkontrol dibandingkan responden yang mempunyai perilaku “CERDIK” yang baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari tabel 4.5 dari 99 responden yang perilaku “CERDIK” buruk tetapi tekanan darah terkontrol 39 orang, sedangkan dari 91 responden perilaku “CERDIK” tetapi tekanan darah tidak terkontrol 22 orang. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan chi-square, diperoleh nilai P-value 0.000 ($< 0,05$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Perilaku “CERDIK” Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023. Dari hasil analisis diperoleh Prevalence Odd Ratio (POR) = 4,825 artinya responden yang memiliki perilaku “CERDIK” yang buruk mempunyai risiko 4,825 kali lebih tinggi mengalami tekanan darah tidak terkontrol dibandingkan responden yang memiliki perilaku “CERDIK” yang baik.

Menurut asumsi peneliti bahwa 39 responden yang perilaku “CERDIK” buruk tetapi tekanan darah terkontrol, hal ini disebabkan oleh lansia rutin minum obat antihipertensi yang diresepkan oleh dokter sehingga dapat mengontrol tekanan darah. Sangat penting kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi karena tekanan darah dapat dikontrol dan resiko terjadinya kerusakan organ-organ dapat dikurangi dengan minum obat antihipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Aprilia dkk (2019) mengungkapkan obat antihipertensi terbukti efektif menurunkan tekanan darah namun efektivitasnya menurun jika tidak didukung dengan kepatuhan minum obat.

Menurut asumsi peneliti bahwa 22 responden yang perilaku “CERDIK” baik tetapi tekanan darah tidak terkontrol, hal ini disebabkan karena lansia mengkonsumsi obat-obatan yang dapat memicu hipertensi seperti obat penghilang nyeri, obat batuk dan pilek, obat sakit kepala. Peningkatan tekanan darah terjadi karena obat tersebut dapat mempersempit pembuluh darah, sehingga meningkatkan tekanan darah. Selain itu faktor umur juga dapat mempengaruhi tekanan darah tidak terkontrol sebab tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini sejalan dengan penelitian Desy Amanda (2018) mengungkapkan bahwa usia merupakan salah satu penyebab yang mempengaruhi tekanan darah. Seiring bertambahnya usia semakin berisiko terserang tekanan darah tinggi. Menurut asumsi peneliti dari hasil penyebaran kuesioner didapatkan wanita merupakan sebagian besar responden yang mempunyai tekanan darah tinggi. Wanita lebih rentan terkena tekanan darah tinggi pada usia 55 tahun ke atas karena proses menopause.

Untuk membantu mengontrol tekanan darah pada lansia, perlunya menerapkan perilaku “CERDIK” setiap hari karena perilaku “CERDIK” merupakan perilaku sehat yang mampu membantu seseorang atau sekelompok orang yang berisiko terkena tekanan darah tinggi, agar dapat terhindar dan memiliki kualitas kesehatan yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan perilaku “CERDIK” dengan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang tahun 2023.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada peneliti, serta seluruh pihak yang berkontribusi besar dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alodokter. (2023). *Hipotensi*. <https://www.alodokter.com/hipotensi>. Diakses tanggal 5 April 2023.
- Amanda, D., & Martini, S. (2018). *Hubungan Karakteristik Dan Obesitas Sentral Dengan Kejadian Hipertensi*. Jurnal Berkala Epidemiologi. Jawa Timur.
- Amirah, N. B. (2019). *Hubungan Stres Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa*. Tidak Dipublikasikan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Andi Kasrida Dahlan, S. M. (2018). *Kesehatan Lansia. Jawa Timur: Intimedia*.
- Azhari, M. S. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Tentang Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Koto Perembahan Wilayah Kerja Upt Puskesmas Kampar Timur*. Tidak Dipublikasikan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Bayhakki, S. H. (2019). *Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19*. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*.
- Fitrah, M., & Luthfiah. (2017). *Metodologi Penelitian : Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Sukabumi: CV Jejak.
- Hidayat, A. A. (2015). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Surabaya: Health Books Publishing.
- Kemendes RI, (2016). *Bulan Hipertensi, Saatnya Rutin Cek Tekanan Darah dan Denyut Nadi*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/16052300003/bulan-hipertensi-saatnya-rutin-cek-tekanan-darah-dan-denyut-nadi.html> Diakses tanggal 31 Mei 2023.
- Kemendes RI, (2017). *Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. *Cek Kesehatan Secara Rutin*. [serial online]. <https://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/cek-kesehatan-secara-rutin> Diakses tanggal 8 April 2023.
- Kementerian Kesehatan RI. *Enyahkan Asap Rokok*. [serial online]. <https://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/enyahkan-asap-rokok/> Diakses tanggal 8 April 2023.
- Kementerian Kesehatan RI. *Rajin Aktivitas Fisik*. [serial online]. <https://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/rajin-aktifitas-fisik> Diakses tanggal 8 April 2023.
- Kementerian Kesehatan RI. *Diet Seimbang*. [serial online]. <https://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/diet-seimbang> Diakses tanggal 8 April 2023.
- Kementerian Kesehatan RI. *Istirahat Yang Cukup*. [serial online]. <https://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/istirahat-cukup> Diakses tanggal 8 April 2023.

- Kementerian Kesehatan RI. *Kelola Stres*. [serial online]. <https://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/kelola-stres/> Diakses tanggal 8 April 2023.
- Kowalak Jennifer P. (2013). *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Lestari, W., Apriza, Alini, & Sudiarti, P. E. (2022). *Pengaruh Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Jurnal Kesehatan Tambusai.
- Manuntung, Alfeus. (2019). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang : Wineka Media.
- Nalisa, F. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tindakan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Kuok Wilayah Kerja Upt Blud Puskesmas Kuok*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Naryati, & Priyono, N. N. (2021). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengontrolan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Malahayati Nursing Journal, 156.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa dan Nanda NIC NOC Jilid 1*. Jogjakarta: Mediacion.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 5*. Jakarta Selatan : Salemba Medika.
- Noorhidayah, S. A. (2016). *Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Desa Salamrejo*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Notoadmodjo, S. (2017). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Palimbong, S., Kurniasari, M. D, & Kiha, R. R. (2018). *Keefektifan Diet Rendah Garam Pada Makanan Biasa Dan Lunak Terhadap Lama Kesembuhan Pasien Hipertensi*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah.
- Pambudi, A. (2019). *Hubungan Perilaku CERDIK Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pandawangi Kota Malang*. Universitas Brawijaya.
- Ramadhan, M. A. A, & Setyowati, D. (2021). *Modul Pencegahan Hipertensi Dengan "Kardio"*. Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.
- Sari, W. C. (2022). *Hubungan Riwayat Keluarga, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Upt Puskesmas Air Tiris*. Tidak Dipublikasikan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- South, P., & Jeanette, E. (2014). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi*. Jakarta: Unsrat ejournal
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Suprayitno, E. (2020). *Modul Selfcare (perawatan diri) Penderita Hipertensi*. 1-20.
- Sya'diyah, H. (2018). *Keperawatan Lanjut Usia*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
- Trisnowati, H. (2018). *Pemberdayaan Masyarakat Untuk Pencegahan Faktor Fisiko Penyakit Tidak Menular (Studi pada pedesaan di Yogyakarta)*. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia.
- Upoyo, A. S., Isworo, A., & Ekowati, W. (2021). *Manajemen Stress Psikologis untuk Pengendalian Tekanan Darah dengan Hipnoterapi Pada Kelompok Penderita Hipertensi RW I Mersi Kabupaten Banyumas*. Purwokerto.
- Veronika. (2021). *Pengaruh Pemberian Jus Kunyit Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Lereng Di Wilayah Kerja Upt Blud Puskesmas Kuok*. Tidak Dipublikasikan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.