

Mengatasi dan Mencegah dengan Kenali Hipertensi untuk Pola Hidup Sehat Di Kelurahan Cipadung Wetan Kota Bandung

Rahmat Santoso, Mufti Fauzi Rahman, Heni Nurakillah, Ade Tika Herawati
Uum Safari, Dimas Wahyudinata, Zahra Tarisa, Yandi Triana, Yuniar Hikmaya Setiawan

Universitas Bhakti Kencana Jl.Soekarno-Hatta No.754 Bandung, Jawa Barat 40614
E-mail :rahmat.santoso@bku.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit kronik akibat desakan darah yang berlebihan dan hampir tidak konstan pada pembuluh arteri, berkaitan dengan meningkatkan tekanan pada arterial sistematik, baik diastolik maupun sistolik, atau bahkan keduanya secara terus-menerus (JNC8). Penyakit katastrofik adalah penyakit yang banyak diderita pasien bpjs, dan terbukti menguras anggaran yang cukup besar. Penyakit hipertensi sebagai bagian dari penyakit katastrofik yang harus dikelola dengan baik. Metode yang diterapkan dalam pengabdian masyarakat, diantaranya dengan menyebarkan kuisioner pada masyarakat. Karakteristik responden dilihat dari masalah mengenai penyakit hipertensi yang dirasakan responden, Hasil menunjukkan bahwa data lebih difokuskan pada jenis kelamin, pekerjaan, dan masalah yang dihadapi ketika terpapar hipertensi serta pencegahannya. 90% lansia di Kelurahan Cipadung Wetan Kota Bandung mengalami sakit kepala karena disebabkan oleh tekanan darah tinggi. 10% responden merasakan gejala pusing. 80% responden segera mengkonsumsi obat hipertensi dan obat pereda pusing, dengan harga terjangkau serta memiliki khasiat yang cepat. Sebagian responden lainnya hanya membiarkan dengan istirahat yang cukup, bila mengalami hipertensi. Kebiasaan tidak sehat yang dilakukakam oleh responden wanita, jarang melakukan aktivitas berolahraga, sedangkan untuk responden laki laki adalah sulitnya menghindari kebiasaan merokok. Terdapat responden (penggerak PKK) yang rutin melakukan olahraga seperti berjalan kaki setiap pagi, senam dan olahraga ringan lainnya.

Kata kunci : Hipertensi Lansia, Kualitas Hidup

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a chronic disease due to excessive and almost constant blood pressure in the arteries, associated with increasing the pressure in the arterial system, both diastolic and systolic, or even both continuously (jnc8). Catastrophic disease is a disease that many bpjs patients suffer from, and is proven to drain a considerable budget. hypertension as part of a catastrophic disease that must be managed properly. methods applied in community service, including by distributing questionnaires to the community. Characteristics of respondents seen from the problems of hypertension perceived respondents, the results showed that the data are more focused on gender, occupation, and problems faced when exposed to hypertension and prevention. 90% of the elderly in cipadung wetan bandung experience headaches due to high blood pressure. 10% of respondents felt symptoms of dizziness. 80% of respondents immediately consume hypertension and dizziness medication, at affordable prices and have rapid efficacy. Some other respondents only let with adequate rest, when experiencing hypertension. unhealthy habits are dilakukakam by female respondents, rarely do sports activities, while for male respondents is the difficulty of avoiding smoking. There are respondents (pkk activists) who regularly do sports such as walking every morning, gymnastics and other light sports.

Keyword : Elderly Hypertension, Quality Of Life

1. PENDAHULUAN

Pencegahan (Prevention) Pencegahan adalah suatu bentuk usaha atau tindakan yang dilakukan secara dini sebelum suatu kejadian terjadi untuk mencegah terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan (Noor, 2008) Menurut (Leavell dan Clark, 1965) upaya preventif adalah sebuah usaha yang dilakukan individu dalam mencegah terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan. Preventif secara etimologi berasal dari bahasa latin *pravenire* yang artinya datang sebelum/antisipasi/mencegah untuk tidak terjadi sesuatu. Dalam pengertian yang luas preventif diartikan sebagai upaya secara sengaja dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan, kerusakan, atau kerugian bagi seseorang. Rehabilitasi merupakan usaha pengembalian fungsi fisik, psikologis dan sosial seoptimal mungkin yang meliputi rehabilitasi fisik/medis (seperti pemasangan protese), rehabilitasi mental (psychorehabilitation) dan rehabilitasi sosial, sehingga setiap individu dapat menjadi anggota masyarakat yang produktif dan berdaya guna



Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang saat ini masih menjadi masalah di Indonesia. Data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa sekitar 25,8% penduduk Indonesia mengidap hipertensi. Di tahun 2016, Survei 5 Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) menyebut adanya kenaikan persentase penduduk yang mengidap hipertensi menjadi 32,4%. Hipertensi menjadi berbahaya karena memiliki banyak

komplikasi. Stroke, penyakit jantung, hingga gagal ginjal merupakan penyakit-penyakit katastrofik yang tak hanya memiliki angka kematian tinggi, namun juga membebani ekonomi keluarga.

Di dunia diperkirakan 7,5 juta kematian disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Pada tahun 1980 jumlah orang dengan hipertensi ditemukan sebanyak 600 juta dan mengalami peningkatan menjadi hampir 1 milyar pada tahun 2008 (WHO, 2013). Hasil riset WHO pada tahun 2007 menetapkan hipertensi pada peringkat tiga sebagai faktor resiko penyebab kematian dunia. Hipertensi telah menyebabkan 62% kasus stroke, 49% serangan jantung setiap tahunnya

2. PERMASALAHAN

Hipertensi adalah keadaan di mana tekanan darah mengalami peningkatan yang memberikan gejala berlanjut pada suatu organ kerusakan yang lebih berat, misalnya stroke (terjadi pada otak dan menyebabkan kematian yang cukup tinggi), penyakit jantung koroner (terjadi kerusakan pembuluh darah jantung), dan hipertrofi ventrikel kiri (terjadi pada otot jantung). Hipertensi juga dapat menyebabkan penyakit gagal ginjal, penyakit pembuluh lain dan penyakit lainnya. Sebagian masyarakat kurang pengetahuan mengenai HIPERTENSI baik dalam penanganan maupun pengetahuan. Kurang pedulinya terhadap penyakit HIPERTENSI sehingga menimbulkan penyakit yang komplikasi

Gejala Hipertensi

- Sakit pada bagian kepala
- Leher terasa kaku
- Sering kelelahan bahkan mual
- Pandangan jadi kabur karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung, dan ginjal
- Bahkan sebagian besar hipertensi ini tidak memiliki gejala

Akibat Jika Kita Memiliki Hipertensi

Apabila seseorang memiliki tekanan darah yang tinggi, maka kemungkinan besar akan menyebabkan terjadinya berbagai penyakit antara lain sebagai berikut :

- a. Penyakit Jantung
- b. Gagal Jantung, kongesif
- c. Stroke
- d. Gangguan penglihatan
- e. Gagal Ginjal
- f. Gagal jantung
- g. Bahkan komplikasi

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hipertensi

- a. Genetik (keturunan) : Seseorang berkemungkinan besar menderita hipertensi jika orang tuanya penderita hipertensi juga.
- b. Gaya Hidup/Pola Hidup : Gaya hidup sangat berpengaruh terhadap peningkatan resiko hipertensi
- c. Jenis Kelamin : Pada umumnya tekanan darah pria lebih tinggi dibanding tekanan darah wanita
- d. Usia : Apabila umur seseorang bertambah, maka akan menyebabkan bertambahnya tekanan darah pula
- e. Kebiasaan Meroko : Meroko menyebabkan peningkatan tekanan darah. Peroko berat dapat dihubungkan dengan peningkatan insiden hipertensi maligna dan resiko terjadinya stenosis arteri renal yang mengalami aterioklerosis.

Pencegahan Hipertensi

- a. **Mengatasi Obesitas/ Menurunkan Kelebihan Berat Badan**
Prevalensi hipertensi pada obesitas jauh lebih besar. Risiko relatif untuk menderita hipertensi pada orang-orang gemuk 5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang badannya normal (Kemenkes RI, 2014)
- b. **Mengurangi asupan garam didalam tubuh**
Batasi asupan garam sampai dengan kurang dari 5 gram (1 sendok teh) per hari pada saat memasak.
- c. **Ciptakan Keadaan Rileks**
Bebagai cara relaksasi seperti meditasi, yoga atau hipnosis dapat

mengontrol sistem saraf yang akan menurunkan tekanan darah.

d. Melakukan Olahraga Teratur

Berolahraga seperti senam aerobic atau jalan cepat selama 30-45 menit sebanyak 3-4 kali dalam seminggu dapat menambah kebugaran dan memperbaiki metabolisme tubuh yang akhirnya mengontrol tekanan darah (Kemenkes.RI,2014).

e. Berhenti merokok

Zat-zat kimia beracun seperti nikotin dan karbon monoksida yang dihisap melalui rokok yang masuk ke dalam aliran darah dapat merusak jaringan endotel pembuluh darah arteri yang mengakibatkan proses artero sclerosis dan peningkatan tekanan darah.

Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Penyebabnya

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibedakan menjadi dua golongan yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder, dimana dapat dilihat pada penjelasan di bawah ini :

- Hipertensi primer atau hipertensi esensial terjadi karena peningkatan persisten tekanan arteri akibat ketidak teraturan mekanisme kontrol homeostatik normal.
- Hipertensi sekunder atau hipertensi renal merupakan hipertensi yang penyebabnya diketahui. Hampir semua hipertensi sekunder berhubungan dengan gangguan sekresi hormon dan fungsi ginjal. Umumnya hipertensi sekunder dapat disembuhkan dengan penatalaksanaan penyebabnya secara tepat.

Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Tingginya Tekanan Darah

1. Berdasarkan tingginya tekanan darah, hipertensi diklasifikasikan sebagai berikut :
2. Hipertensi bordeline : tekanan darah antara 140/90 mmHg dan 160/95 mmHg

3. Hipertensi ringan : tekanan darah antara 160/95 mmHg dan 200/110 mmHg
4. Hipertensi moderate : tekanan darah antara 200/110 mmHg dan 230/120 mmHg
5. Hipertensi berat : tekanan darah antara 230/120 mmHg dan 280/140 mmHg

Nilai Normal Tekanan Darah

Kategori	Sistolik	Diastolik
Normal	Di bawah 130	Di bawah 85
Normal tinggi	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Hipertensi ringan	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Hipertensi sedang	160-179 mmHg	100-109 mmHg
Hipertensi berat	180-209 mmHg	110-119 mmHg
Hipertensi maligna	210 mmHg atau lebih	120 mmHg atau lebih

Tips Bagi Penderita Hipertensi

A. Tips jika tensi lebih dari normal

- Mengonsumsi makanan sehat
- Mengurangi konsumsi garam dan kafein Berhenti merokok (jika merokok)
- Berolahraga secara teratur
- Menurunkan berat badan, jika diperlukan Mengurangi konsumsi minuman keras
- Teratur memeriksakan diri kepetugas kesehatan terdekat

B. Tips jika tensi kurang dari normal

- Konsumsi banyak lemak nabati
- Kurangi gula dan alkohol
- Banyak minum air putih
- Bangunlah dari tidur atau duduk secara perlahan Hindari mandi air panas dan spa terlalu lama Olahraga secara teratur
- Hindari mengangkat beban yang terlalu berat Tidur berkualitas selama 8 jam sehari
- Monitor tekanan darah anda
- Teratur memeriksakan diri ke petugas kesehatan terdekat

C. Tips mengontrol hipertensi

- Ketahui tekanan darah anda (tekanan darah normal 120/80 mmHg).

- Kontrol tekanan darah anda secara teratur. Tekanan darah yang tidak terkontrol akan menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi, gangguan saraf dan gangguan serebral (otak).
- Pastikan ketersediaan obat di rumah. Obat penting untuk menjaga tekanan darah anda.
- Minum obat teratur dan sesuai anjuran dokter
- Ketahui efek samping obat yang anda minum Berhati-hati menggunakan obat bebas.

Selain hal diatas, salah satu cara pemeliharaan kebugaran jasmani dengan melakukan senam, karena dapat merangsang aktifitas kerja jantung untuk melakukan perubahan yang menguntungkan dalam tubuh seseorang yang melaksanakannya.

Manfaat senam hipertensi

- Untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru serta membakar lemak yang berlebihan di tubuh karena aktifitas gerak untuk menguatkan dan membentuk otot dan beberapa bagian tubuh lainnya, seperti pinggang, paha, pinggul, perut dan lain-lain.
- Meningkatkan kelentukan, keseimbangan koordinasi, kelincahan, daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan atau olahraga lainnya.
- Bila seseorang mempunyai motivasi untuk berlatih rutin dapat merupakan suatu program penurunan berat badan.

Cara Menurunkan Tekanan Darah

- Mengurangi berat badan
- Menjalani pola makan sehat
- Membatasi konsumsi garam
- Rutin berolahraga
- Mengurangi stress
- Berhenti merokok dan konsumsi alkohol

- Mengonsumsi obat-obatan anti hipertensi dengan resep dokter

Melalui program KKN ini diharapkan mahasiswa diperkenalkan secara langsung dengan kehidupan bermasyarakat secara langsung dengan segenap permasalahannya. Dengan ditemukannya masalah di dalam masyarakat, mahasiswa dituntut untuk mencari pemecahannya melalui mekanisme sistem kerja interdisipliner keilmuan masing-masing.

Tabel1. Relasai Pemecahan Masalah

No	Masalah	Solusi
1.	Sebagian masyarakat kurang pengetahuan mengenai HIPERTENSI baik dalam penanganan maupun pengetahuan	Memberikan penyuluhan dan pengarahan edukasi mengenai penyakit HIPERTENSI Melakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah,
2.	Kurang pedulinya terhadap penyakit HIPERTENSI sehingga menimbulkan penyakit yang komplikasi	serta memberikan pengertian mengenai komplikasi-komplikasi yang mungkin terjadi

3. METODOLOGI

Pada acara pelaksanaan program pengabdian masyarakat kelompok 3 KKN Tematik yang dilaksanakan pada tanggal 03 Agustus 2022 dengan tema “Kenali, Mencegah dan Mengatasi Hipertensi”, program ini berhasil terlaksana dengan lancar, hal ini didukung oleh beberapa faktor, antara lain peran Kecamatan Panyileukan, Kecamatan Cipadung Wetan Dan Masyarakat Umum dengan menyulut semangat masyarakat dalam mengikuti kegiatan. Dilakukan pemberian informasi dan edukasi terkait pengetahuan Mencegah dan Mengatasi Hipertensi, tanda, gejala dan cara Mengatasi Hipertensi, pentingnya Menerapkan Pola Makan Sehat Rendah Garam, Rutin, Berolahraga, Menjaga Berat Badan Ideal, Mengelola Stres, Berhenti

Merokok dan Minum, Alkohol, Mengurangi Kafein, Rutin Cek Tekanan Darah. dengan narasumber dari kelompok KKN Tematik 3, dalam kegiatan ini masyarakat dapat memahami dan sangat antusias terhadap yang disampaikan.



Gambar 1. Narasumber Dan Perwakilan KKN Universitas Bhakti Kencana

Penyuluhan pada Masyarakat

Kegiatan ini dibuka langsung oleh perwakilan kepala kelurahan Cipadung Wetan dan apt.Drs.Rahmat Santoso, M.Si, MH.Kes selaku ketua tim Dosen Pembimbing



Universitas Bhakti Kencana dan Dimas Wahyudinata selaku ketua kelompok 3 KKN Universitas Bhakti Kencana, yang dihadiri oleh masyarakat kelurahan Cipadung Wetan selaku mitra dari kelompok 3 KKN UBK yang dilaksanakan secara offline.

Gambar 2. Penyuluhan Terkait Hipertensi Perwakilan Masyarakat Cipadung Wetan Dan peserta KKN

Pengabdian Pada Masyarakat ini mengusung tema "UBK Support The Sustainable Development Goals" yang berfokus pada pilar kehidupan sehat dan sejahtera, dengan judul kenali mencegah dan mengatasi hipertensi dilaksanakan pada tanggal 03-08 Agustus 2022 dengan agenda Cek kesehatan gratis serta acara Puncak berupa penyuluhan kepada masyarakat dalam rangka peningkatan pengetahuan tentang hipertensi serta senam untuk pencegahan hipertensi. Diharapkan dengan diadakan

kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan secara offline pada tanggal 03 Agustus 2022 yang dihadiri oleh tim dosen dan mahasiswa dari Universitas Bhakti Kencana serta dihadiri oleh perwakilan dari masyarakat Kelurahan Cipadung Wetan selaku Mitra dari kelompok 3 KKN Universitas Bhakti Kencana dalam kegiatan penyuluhan diberikan materi terkait dengan hipertensi.



Gambar 3. Kegiatan Senam Pagi Peserta KKN Bersama Perwakilan Masyarakat Cipadung Wetan

Pada acara pelaksanaan program pengabdian masyarakat kelompok 3 KKN Tematik yang dilaksanakan pada tanggal 05 Agustus 2022 dengan tema “Kenali, Mencegah dan Mengatasi Hipertensi” berjalan dengan baik. Kami mengadakan senam untuk mencegah hipertensi dan partisipan mengikuti kegiatan yang kami adakan dengan aktif. Senam dilaksanakan selama lebih kurang satu jam dimulai pukul 08.00 WIB sampai dengan pukul 09.00 WIB dilanjutkan dengan pembagian jus buah-buahan. Lalu kami mengadakan pembagian doorprize untuk partisipan yang aktif dan berhasil menjawab pertanyaan yang diberikan oleh panitia dengan benar

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada acara pelaksanaan program pengabdian masyarakat kelompok 3 KKN Tematik yang dilaksanakan pada tanggal 07 Agustus 2022 “Kenali, Mencegah dan Mengatasi Hipertensi” berjalan dengan baik. Kami melakukan pengecekan kesehatan berupa tekanan darah dan gula darah. Pengecekan tersebut di mulai pukul 09.00 WIB, pengecekan tersebut di bagi menjadi 2 tempat yaitu RW 3 dan RW 6, setelah kegiatan dilakukan pada dua tempat tersebut, masyarakat memahami bahwa pemeriksaan

kehatan dasar sangat bermanfaat dan penting dilakukan baik dalam keadaan sehat dan sakit untuk mengetahui kesehatan diri, sehingga tidak terlambat untuk mencegah dan mengambil tindakan. Kemudian masyarakat juga lebih mengenal dan memahami tentang



Hipertensi termasuk penyebab, ciri-ciri dari Hipertensi, bagaimana cara mencegah dan mengobatinya, serta apa saja komplikasinya sehingga penyakit tersebut akan lebih cepat ditangani sebelum menimbulkan banyak komplikasi.

Gambar 4. Penutupan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Cipadung Wetan

Penutupan KKN kelompok 3 UBK dengan Kelurahan Cipadung Wetan dilaksanakan pada tanggal 08 Agustus 2022 yang ditutup langsung oleh Lurah Kelurahan Cipadung Wetan dan Mufti Fauzi Rahman, M.kom selaku perwakilan dari Dosen Pembimbing kelompok 3 KKN UBK 2022.

Manfaat Bagi Masyarakat

- a) Memperoleh alternatif pemikiran dan pengetahuan yang baru dan dibutuhkan dalam pengembangan masyarakat, baik skala desa, kecamatan atau kabupaten.
- b) Memperoleh bantuna pemikiran dan ilmu pengetahuan sekaligus mengetahui data-data tentang potensi fisik dan non fisik, sehingga dapat dioptimisasikan melalui pembangunan yang nyata.
 - I. 90% Lansia di Kelurahan Cipadung Wetan mengalami sakit kepala karena disebabkan oleh tekanan darah tinggi.
 - II. 10% Lainnya hanya merasa pusing Dengan beberapa faktor lain Yang ringan 85% Lansia di kelurahan cipadung wetan segera mengkonsumsi obat dengan harga terjangkau tetapi memiliki khasiat yang cepat apabila Merasa pusing

dan 15% lainnya hanya membiarkan dengan istirahat yang cukup .

- III. Kebiasaan yang tidak sehat yang dilakukakam oleh masyarakat kelurahan cipadung wetan adalah untuk wanita jarang berolahraga sedangkan untuk laki laki kebiasaan merokok.Namun banyak pula diantara mereka yang rutin melakukan olahraga seperti berjalan kali setiap pagi,senam dan olahraga ringan lainnya
- IV. 100% Lansia kelurahan cipadung wetan sangat setuju bahwa Merokok dan kebiasaan meminum alkohol dapat memicu terjadinya hipertensi.
- V. Lansia di kelurahan cipadung wetan 80% Mengalami susah tidur yang menyebabkan kurangnya tidur pada lansia sedangkan 20% lainnya dapat tidur dengan normal Dan hanya kadang-kadang mereka mengalami sulit tidur.

Faktor pendukung yang terlibat sehingga program kerja kali ini berjalan dengan lancar antara lain:

1. Adanya dukungan dan antusias positif warga setempat dalam pelaksanaan program Kenali, Mencegah dan Mengatasi Hipertensi dengan RT setempat.
2. Kerjasama yang solid dari tim program Kenali, Mencegah dan Mengatasi Hipertensi dengan masyarakat Cipadung Wentan

5. KESIMPULAN

Persoalan yang ada di masyarakat kelurahan Cipadung Wetan dan banyak dijumpai di Indonesia maupun di beberapa Negara yang ada di dunia yaitu penyakit Hipertensi (tekanan darah tinggi). Hipertensi atau yang dikenal dengan nama penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg pada remaja dan dewasa lalu peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 140/90 mmHg pada lansia , pada saat memberikan penyuluhan diharapkan masyarakat yang menderita penyakit kronis yaitu hipertensi dan masyarakat yang tidak menderita penyakit kronis mendapatkan informasi terkait penyakit yang di derita dan bagaimana cara untuk mengontrol penyakit tersebut, mencegah timbulnya komplikasi dari penyakit kronis ini

untuk mencapai kualitas hidup yang optimal. Penyuluhan yang dilakukan di Kelurahan Cipadung Wetan berjalan dengan baik, dimana peran serta semua berperan aktif dan mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh pada saat evaluasi dan pemeriksaan, ada beberapa responden yang aktif bertanya mengenai penyakit Hipertensi dan materi penyuluhan yang telah diberikan. Kegiatan berlangsung sesuai dengan jadwal yang telah dibuat dan selesai dengan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association, 2014. Heart Disease and Stroke Statistics. AHA Statistical Update, p. 205.
- JNC-8. 2014. The Eight Report of the Joint National Commite. Hypertension Guidelines: An In-Depth Guide. Am J Manag Care
- Kemkes RI. (2013). Prevalensi Hipertensi, Penyakit yang Membahayakan. Jakarta
- Nigga, A. R. (2018). Perilaku Pencegahan Hipertensi Dalam Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) di Wilayah Kerja Puskesmas Bontoramba. *Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makasar.*
- Soenarta A.A., Erwinanto and Mumpuni A.S.S., 2015, Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular, 1st ed., Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia (PERKI), Jakarta.
- Soni R.K., Porter A.C., Lash J. p and Unruh M.L., 2011, Health-related quality of life in hypertension, chronic kidney disease and coexistent chronic health conditions, , 17 (4), 1–16.
- Wahyuningtiyas D.A., 2015, Analisis Efektivitas Biaya Terapi Antihipertensi pada Pasien Hipertensi Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Daerah Dr.
- Panduan BPJS, 2017, Apakah Wajib menjadi Peserta BPJS Kesehatan, Terdapat di: <https://www.panduanbpjs.com/apakah-wajib-menjadi-peserta-bpjskesehatan/> [Diakses pada May 23, 2017].
- Rahmatika, fitri, aufa. 2021. Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan

- Kejadian Hipertensi. *Jurnal Medika Utama*. Vol 2, No 2. Hal 707.
- Widiyanto, aris. 2020. Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol 1, No 2. Hal 177-178.
- P2PTM, Kemenkes. 2019. Hipertensi Tekanan Darah Tinggi