

Gambaran perawatan diri pada pasien hipertensi di puskesmas Kalijati Subang

Isania Nuril Aini¹, Rosiah², Minanton³

Program studi D3 keperawatan Politeknik Negeri Subang

Jl. Brigjen Katamso No.37, Dangdeur, Kec. Subang, Kabupaten Subang, Jawa Barat 41211

Korespondensi penulis: isanianurilaini30@gmail.com, rosrosiah80@gmail.com, minanton@polsub.ac.id

Abstract. *Hypertension is a non-communicable disease characterized by an increase in blood pressure above normal limits. Hypertension is a disease that increases every year and can cause complications. Hypertension can be prevented from complications by doing good self-care to control blood pressure. Self-care is an action taken independently to improve health, prevent disease and maintain health. Here are 5 components of self-care for people with hypertension, namely self-integration, self-regulation, interaction with health workers and others, monitoring blood pressure, and adherence to recommended rules. The purpose of this study was to determine the description of self-care in hypertensive patients at Puskesmas Kalijati Subang. This research design is descriptive with cross sectional design. The population in this study was 921 people, where the research sample was 91 people. The sampling technique used purposive sampling. The results of this study found that self-care in hypertensive patients at Kalijati Subang Health Center was 61.5% in the bad category and 38.5% in the good category. The conclusion is that most of the self-care in hypertensive patients at Puskesmas Kalijati Subang is in the bad category. It is hoped that future researchers can develop related factors that affect self-care in hypertensive patients.*

Keywords: *Hypertension, self-care*

Abstrak. Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular ditandai dengan naiknya tekanan darah dari batas normal, hipertensi ini meningkat setiap tahunnya dan dapat menyebabkan komplikasi, dan juga dapat di cegah dengan perawatan diri yang baik untuk mengontrol tekanan darah. Perawatan diri meliputi tindakan yang dilakukan secara mandiri untuk meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit dan mempertahankan kesehatan. Berikut ini 5 komponen perawatan diri penderita hipertensi yaitu integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perawatan diri pada pasien hipertensi di Puskesmas Kalijati Subang. Rancangan penelitian ini bersifat Deskriptif dengan Desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 921 orang, dimana sampel penelitian sebanyak 91 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling* dan analisis data yang di gunakan yaitu analisis univariat. Hasil penelitian ini di dapatkan perawatan diri pada pasien hipertensi di Puskesmas Kalijati Subang yaitu 61,5% kategori buruk dan 38,5% berkategori baik. Kesimpulannya adalah pasien hipertensi sangat penting untuk mencapai 5 komponen perawatan diri dalam upaya menjaga tingkat kesehatan secara optimal. Berdasarkan hasil dari penelitian ini di harapkan tenaga kesehatan terutama perawat dapat lebih memperhatikan perawatan diri dengan baik pada pasien hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, perawatan diri

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah *sistol* 140 mmhg dan tekanan *diastol* sekitar 90 mmhg (WHO, 2020). Hipertensi dikenal oleh masyarakat sekitar dengan istilah “darah tinggi” karena hal ini mengindikasikan tingginya tekanan darah. Penderita hipertensi tidak memiliki gejala yang spesifik sehingga muncul istilah "pembunuh diam-diam". ketika hipertensi mencapai tahap yang lebih parah akan muncul gejala-gejala seperti penglihatan kabur, telinga berdenging, mimisan, dan detak jantung yang tidak teratur. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan gagal jantung, stroke, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Oleh

Received: Mei 05, 2024; Accepted: Juni 07, 2024; Published: Juli 31, 2024

* Isania Nuril Aini, : isanianurilaini30@gmail.com

karena itu, pemantauan tekanan darah secara rutin sangat penting untuk mencegah hipertensi dan gangguan terkait (Maria, 2022).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan di Indonesia maupun Dunia, di perkirakan 1,28 miliar orang dewasa menderita hipertensi dengan penyebab kematian dini yang sering terjadi (WHO,2020). Fenomena hipertensi yang tidak terkontrol menyumbang sekitar 40% dari kematian, penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka perlu minum obat anti hipertensi secara terus-menerus dan mempraktikkan perawatan diri untuk mengurangi resiko komplikasi. Di perkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang terkena hipertensi dan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (Kemenkes,2019).

Menurut Riskesdas (2018), di Indonesia penderita hipertensi mengungkapkan *prevalensi* sebesar 34,1%, dan di provinsi Jawa Barat (2022) sebesar 13,59%. Sedangkan di daerah Subang sendiri penderita hipertensi sebanyak 82.954 penderita (Dinkes Subang,2023).

Hipertensi dapat disebabkan oleh faktor yang dapat di kontrol dan tidak di kontrol, Faktor yang tidak dapat dikontrol meliputi genetika, jenis kelamin, dan usia, faktor yang dapat dikontrol meliputi obesitas, tekanan darah tinggi, diet, stres, aktivitas fisik, dan merokok. Hipertensi dapat di kontrol dengan membatasi perilaku yang beresiko hipertensi yaitu, merokok, pola makan yang tidak sehat. seperti kurang konsumsi sayur dan buah, garam dan lemak berlebih, kegemukan, kurangnya aktifitas fisik, mengkonsumsi alkohol dan stres yang berlebihan (Bayu,2023). Dalam upaya pencegahan hipertensi pemerintah mengeluarkan istilah CERDIK yaitu, cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktifitas fisik, diet seimbang, istirahat yang cukup, dan kelola stress dengan baik (Kemenkes,2022). Individu yang menderita hipertensi merawat diri sendiri secara optimal dapat menjaga nilai tekanan darah dalam kisaran normal (Sholihah, 2023).

Perawatan diri (self care) yaitu upaya pasien untuk mengendalikan kesehatan dan mempertahankan perilaku yang tepat dalam mengontrol hipertensi (Eriyani et al., 2022). Cara membantu pasien hipertensi mendapatkan terapi yang efektif adalah dengan melakukan perawatan diri yang optimal seperti, mengambil obat resep tepat waktu, memantau tekanan darah, mengubah pola makan yang tidak sehat seperti kurangnya mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, berolahraga seperti berjalan pagi 10-15 menit, dan mengurangi berat badan yang berlebih (Maria, 2022). Perawatan diri (self care) hipertensi sangat penting guna pencegahan penurunan kesehatan, diharapkan juga self care dapat memampukan seseorang dalam melakukan peningkatan guna mempertahankan kesehatan dan kualitas hidup dalam mengontrol tekanan darah (Pramadaningat, 2019

Terdapat 3 gagasan mendasar yang membentuk istilah "perawatan diri" yaitu: pemantauan perawatan diri (seperti pengujian rutin dan pengukuran perubahan secara teratur), manajemen perawatan diri (seperti memodifikasi dosis obat atau diet berdasarkan deteksi dan interpretasi gejala), dan pemeliharaan perawatan diri (mengikuti perilaku perawatan diri seperti olahraga teratur dan minum obat sesuai resep). Hubungan yang erat antara ketiga gagasan pemeliharaan, pemantauan, dan manajemen perawatan diri, ketiga perilaku tersebut diperlukan untuk kinerja perawatan diri yang baik (Riegel, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 30 Januari 2024 tentang perawatan diri hipertensi di Puskesmas Kalijati Subang mendapatkan hasil dari wawancara kepada 2 orang pasien hipertensi bahwa pasien mengatakan jarang mengkonsumsi makanan yang sehat dan jarang berolahraga, pasien juga jarang melakukan perawatan diri dengan baik terutama cek kesehatan secara berkala (kontrol) dan menjaga pola makan dengan alasan malas dan tidak ada waktu. Adapun jumlah penderita hipertensi di puskesmas Kalijati tahun 2023 sebanyak 5361 penderita, yang mana termasuk ranking ke 3 dengan penderita hipertensi terbanyak di kabupaten Subang tahun 2023, dan 921 pasien yang telah melakukan kunjungan selama 3 bulan terakhir tahun 2023

Penelitian ini memiliki tujuan utama untuk mengetahui gambaran perawatan diri pada pasien hipertensi di puskesmas Kalijati Subang. Melalui hasil penulisan karya tulis ilmiah ini di harapkan dapat memberikan pemahaman tentang perawatan diri, identifikasi pola perilaku yang dapat meningkatkan atau menghambat pengelolaan hipertensi, untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan pasien hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan situasi dan fenomena yang ada pada suatu daerah tertentu dalam konteks saat ini, berdasarkan data-data yang ada, dengan metode pendekatan *cross-sectional*. Tempat penelitian ini akan di laksanakan di puskesmas Kalijati Kabupaten Subang. Penelitian ini dilakukan mulai bulan Desember 2023 sampai dengan bulan April 2024. penelitian merupakan keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti (Su'ud, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang melakukan rawat jalan di puskesmas Kalijati Subang dengan jumlah 921 orang penderita hipertensi periode bulan Oktober-Desember tahun 2023. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan menggunakan teknik nonprobability sampling.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner. Kuesioner perilaku perawatan diri diadopsi dari (Mega, 2019) mengenai perilaku perawatan diri pasien hipertensi. Kuesioner ini mencakup 5 indikator yaitu integrasi diri, pengaturan diri, interaksi dengan staf medis dan orang lain, pemantauan tekanan darah, kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan. Kuesioner ini menggunakan skala Likert. Untuk instrumen ini, penulis menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Mega (2019). Cronbach's alpha (α) untuk kuesioner perilaku ditemukan sebesar 0.934. Nilai bahwa $r \text{ tabel } (n-2) < r \text{ hitung}$ atau $0,361 < r \text{ hitung}$ maka dikatakan valid. Reliabilitas adalah ukuran seberapa handal atau dapat diandalkannya suatu alat ukur. Karena instrumen ini menggunakan kuesioner Mega (2019), maka penulis tidak melakukan uji reliabilitas pada kuesioner perilaku perawatan diri.

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif yaitu merupakan metode pengolahan data yang mendeskripsikan data secara ilmiah dalam bentuk tabel dan grafik, dan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat. Penelitian analisis univariat adalah meringkas sekumpulan data hasil pengukuran dan mengubahnya menjadi informasi yang berguna, dan pengolahan datanya hanya melibatkan satu variabel saja, sehingga disebut dengan analisis univariat (Bayu, 2023). Penelitian ini memegang prinsip informed consent, anonymity, confidentiality.

HASIL DAN PEMBAHASAN

hasil penelitian dan pembahasan mengenai gambaran perawatan diri pada pasien hipertensi di Puskesmas Kalijati Subang yang telah dilakukan pada tanggal 18 Maret - 7 April 2024 dengan jumlah responden sebanyak 91 responden.

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi data demografi pasien hipertensi

Karakteristik	f	P(%)
Jenis kelamin	44	48,4
Laki-laki	47	51,6
Perempuan		
Pekerjaan	7	7,7
PNS	20	22,1
Wiraswasta	22	24,2
Buruh	42	46,1
Tidak bekerja		
Suku	91	100,0
Sunda	0	0
Jawa	0	0
Batak	0	0

Asal sulawesi	0	0
Madura	0	0
Betawi		
Pendidikan	66	72,5
SD	18	19,8
SMP	0	0
SMA	7	7,7
Perguruan tinggi		
Total	91	100,0

data demografi responden penderita hipertensi di puskesmas Kalijati Subang tahun 2024 yaitu, rata-rata usia responden sekitar 55,29 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebesar 51,1%, dan responden sebagian besar tidak bekerja sekitar 46,1% yang mayoritas responden bersuku sunda sebesar 100,0% dengan pendidikan responden terdapat pada tingkat Sekolah Dasar/SD 72,5%.

Table 2.5 . Rata-rata usia responden

	Max-min	mean	Std. deviasi	f
Usia	30-76	55,29	9.156	91

Berdasarkan tabel di atas di dapatkan rata-rata usia responden yaitu 55,29 tahun.

Table 4.4 Distribusi frekuensi Perawatan Diri

Perawatan diri	f	%
Perawatan diri		
Baik	35	38,5
Buruk	56	61,5
Integritas diri		
Baik	47	51,6
Buruk	44	48,4
Regulasi diri		
Baik	47	51,6
Buruk	44	48,4
Interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya		
Baik	40	44,0
Buruk	51	56,0
Pemantauan tekanan darah		
Baik	44	48,4
Buruk	47	51,6
Kepatuhan terhadap aturan yang di anjurkan		
Baik	35	38,5
Buruk	56	61,1

Berdasarkan hasil penelitian ini di dapatkan bahwa kategori perawatan diri di puskesmas Kalijati Subang sebagian besar buruk yaitu 61,5%. Perawatan diri adalah kegiatan di mana seseorang mengekspresikan minatnya untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan. Perawatan diri merupakan praktik kegiatan yang dilakukan individu untuk membentuk perilaku yang menjaga kehidupan, kesejahteraan, dan kesehatan (Su'ud, 2020), menurut teori Nursing Orem dalam perawatan diri ini terdapat lima komponen utama yaitu, integritas diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah, serta kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan (Surbakti,2022). Sebagian besar responden pada penelitian ini menunjukkan integritas diri yang baik yaitu 51,6%, responden menjaga pola makan, menghindari makanan tinggi garam dan lemak jenuh, serta berusaha menjaga berat badan ideal. Kesadaran dan komitmen individu dalam merawat diri sendiri berperan penting dalam perawatan diri ini. Selain itu, responden juga menunjukkan regulasi diri yang baik yaitu sebesar 51,6% dengan pemahaman responden yang cukup mengenai hipertensi, termasuk penyebab, gejala, dan pengobatannya. Pemahaman ini mendorong perilaku yang lebih baik dalam mengontrol tekanan darah dan berkomunikasi dengan tenaga kesehatan mengenai kondisi mereka (Bayu,2023).

Namun, interaksi responden dengan tenaga kesehatan cenderung buruk. Mereka jarang bertanya atau berdiskusi tentang kondisi mereka dengan dokter atau perawat, yang dapat menghambat pemahaman yang tepat tentang penyakit dan perawatan yang diperlukan. Pemantauan tekanan darah oleh responden juga tergolong buruk, di mana banyak yang jarang melakukan kontrol tekanan darah rutin. Pemantauan yang teratur sangat penting untuk mengendalikan tekanan darah, namun kurangnya kemauan dan keterbatasan transportasi menjadi penghambat. Kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan juga rendah, di mana responden sering kali tidak mengikuti instruksi dokter seperti minum obat secara teratur atau datang ke kontrol rutin. Rendahnya tingkat kepatuhan ini berkaitan dengan kurangnya kesadaran dan motivasi dari pasien. Pengukuran dan pemantauan tekanan darah sangat penting untuk mengetahui tingkat keberhasilan atau kekambuhan dari penyakit hipertensi yang dideritanya. Hal ini sesuai dengan pendapat kozier, tingkat kepatuhan dapat dimulai dari tindak mengindahkan setiap aspek anjuran hingga mematuhi semua rencana terapi, termasuk dalam kepatuhan melakukan pemeriksaan tekanan darah (Fahkurnia,2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fahkurnia (2017) yang mengungkapkan bahwa pada responden dengan perawatan diri berkategori buruk rata-rata tidak patuh dalam mengkonsumsi obat antihipertensi dan tidak patuh dalam melakukan diet rendah garam, hal ini di sebabkan oleh kurangnya kepatuhan akan pentingnya pengobatan secara teratur dan

pengelolaan makanan dengan baik. Hasil penelitian ini juga di dukung oleh Darmawati (2019) yang menegaskan bahwa dalam penelitiannya kebanyakan dari responden menunjukkan hasil yang buruk dalam kebiasaan minum obat antihipertensi, hal ini di sebabkan kurangnya kesadaran dan kepatuhan diri pasien sehingga mengabaikan minum obat secara rutin. Hal ini sejalan dengan penelitian Surbakti (2022) yang mengungkapkan bahwa perawatan diri pada pasien hipertensi yang berkategori buruk sebagian besar tidak meminum rutin obat antihipertensi dan memantau tekanan darah sehingga, tekanan darahnya tidak terkontrol. Hal ini berbeda dengan penelitian Bayu (2023) yang mendapatkan hasil perawatan diri responden yaitu berkategori cukup pada pasien hipertensi di rumah sakit islam sultan agung, Karena sebagian besar responden merupakan anggota prolanis (program pengelolaan penyakit kronis) yang sudah terbiasa dan memiliki pengetahuan yang cukup untuk mengatasi penyakitnya.

Penelitian ini juga menemukan bahwa karakteristik demografi mempengaruhi perawatan diri pasien. Responden dalam penelitian ini rata-rata berusia <55 tahun, yang mana sebagian besar berada dalam kelompok usia tua. Penelitian Bayu (2023) mengatakan bahwa usia 55 tahun merupakan usia yang masih bisa dan mau menerima informasi dan pengetahuan dengan baik sehingga pengetahuannya juga akan meningkat.

Namun, ada juga faktor fisik yang menghambat proses penerimaan informasi pada pasien, yang diantaranya gangguan penglihatan dan pendengaran, yang menyebabkan penurunan kemampuan berpikir dan bekerja secara bersamaan (Tamara, 2021). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yang juga memiliki risiko lebih tinggi untuk hipertensi dibandingkan dengan laki-laki. Kasus tekanan darah tinggi pada perempuan lebih tinggi terjadi pada usia menopause dikarenakan akibat protektif hormon estrogen yang berkurang. Tingkat pendidikan mayoritas responden berada pada tingkat SD/Sekolah dasar yang mana dapat mempengaruhi pemahaman dan pengelolaan perawatan diri responden. Menurut Suhardi (2014) mengatakan bahwa tingkat pendidikan yang rendah dapat berdampak pada rendahnya pengetahuan dan berpengaruh pada perilaku gaya hidup seseorang. Terkait pendidikan dengan kejadian hipertensi yaitu dimana responden yang tingkat pendidikannya rendah berisiko 2,9 kali lebih besar menderita hipertensi dibandingkan dengan responden yang tingkat pendidikannya tinggi. Hal ini dapat memengaruhi responden dalam melakukan perawatan diri dengan baik (kristiani,2021). Sebagian besar responden tidak bekerja, yang berdampak pada akses dan kemauan untuk mengontrol kesehatan mereka secara rutin. Berdasarkan karakteristik reponden dengan pekerjaan, memiliki kesesuaian dari teori dan data yang dimiliki oleh Riskesdas (2018), dan (Kemenkes RI, 2019), Bahwa penyakit Hipertensi banyak diderita dan ditemui oleh seorang yang tidak berkerja dibanding seorang yang bekerja.

Mayoritas responden dalam penelitian ini bersuku Sunda, yang mana hal ini bisa berhubungan dengan kebiasaan dan budaya dalam pengelolaan kesehatan. Peran budaya terhadap kesehatan masyarakat adalah dalam membentuk, mengatur dan mempengaruhi tindakan atau kegiatan individu-individu suatu kelompok sosial untuk memenuhi berbagai kebutuhan kesehatan, sehingga budaya mampu menjadi penentu kualitas kesehatan masyarakat. Apabila suatu masyarakat terlalu terpaku pada budaya setempat, hal tersebut juga dapat mempengaruhi perilaku-perilaku kesehatan di masyarakat termasuk perilaku perawatan diri pada pasien hipertensi (Jahidin et al. 2012).

Perilaku penderita hipertensi dalam menjalankan perawatan diri seperti mengurangi asupan garam, daging berlemak, gorengan, mengontrol stress serta rutin memeriksakan ke pelayanan kesehatan memiliki peranan yang sangat penting dalam mengontrol tekanan darah dan mencegah resiko terkena komplikasi hipertensi (Evia,2022). Perawatan diri pada pasien hipertensi merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengontrolan pada darah (Aldiansa, 2023).

KESIMPULAN

Perawatan diri pada pasien hipertensi di Puskesmas Kalijati Subang di kategorikan buruk yaitu dengan hasil persentase sebesar 61,5%. Hal ini terlihat dari 5 indikator perawatan diri yaitu, integritas diri sebesar 51,6%, regulasi diri sebesar 51,6%, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya sebesar 56,0%, pemantauan tekanan darah sebesar 52,6%, begitu pula dengan kepatuhan terhadap aturan yang di anjurkan 61,5 %. Perilaku perawatan diri yang buruk dapat mengakibatkan pengendalian tekanan darah yang tidak terkontrol, meningkatkan komplikasi dan memperburuk prognosis pasien hipertensi secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

Bayu. (2023). Irawan Bayu, gambaran *self care* management pada pasien hipertensi. Undergraduate thesis, Universitas Islam Sultan Agung Semarang <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/29857>.

Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-efficacy: The exercise of control.

Darmawati, I., & Dulgani, D. (2019). perawatan diri lansia hipertensi Di Kelurahan Cirejag Karawang. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i1.157>

Dinkes, 2022. (2022). Dinas kesehatan kabupaten subang, 2022. Profil kesehatan kabupaten subang tahun 2022. dinkes kab.Subang <https://diskes.jabarprov.go.id/informasipublik/unduh/STBaaW43VIJaMDdMcvjjegoudm1ut09>.

Eriyani, T., Sugiharto, F., Hidayat, M. N., Shalahuddin, I., Maulana, I., & Rizkiyani, F. (2022). Intervensi Berbasis Self-Care Pada Pasien Hipertensi: a Scoping Review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 41–52. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/711>

Fransiskus, X., Dotulong, & M, karouw brigita. (2022). Pengaruh Edukasi Self-Care Management Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Watson Journal of Nursing*, 1(1), 22–29. <https://e-journal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/wjn/article/view/8/4>

Fahkurnia, W., & Rosid, F. N. (2017). *Gambaran Selfcare Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Khoirunissa, M., Naziyah, N., & Nurani, I. A. (2023). Hubungan Self Efficacy Dengan Kepatuhan Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Kelurahan Ragunan. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(1), 26–38. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v7i1.5520>

Perhi. (2019). *Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. Lukito AA, Harmeiwaty E, Hustrini NM, editors. Jakarta: Indonesian Society of Hypertension; 2019. Indonesian Society Hipertensi Indonesia, 1–90

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2018.