

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DIET HIPERTENSI DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SOSIAL
KOTA PALEMBANG**



SKRIPSI

Oleh:

DEA ANANDA

04021182025005

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA, (JANUARI 2024)**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DIET HIPERTENSI DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SOSIAL
KOTA PALEMBANG**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)**

Oleh:

DEA ANANDA

04021182025005

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA, (JANUARI 2024)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dea Ananda

Nim : 04021182025005

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Januari 2024



Dea Ananda

Nim. 04021182025005

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

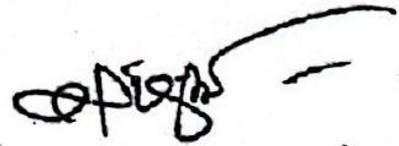
NAMA : DEA ANANDA
NIM : 04021182025005
**JUDUL : HUBUNGAN PENGETAHUAN DIET HIPERTENSI DAN
KUALITAS TIDUR DENGAN DERAJAT HIPERTENSI
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SOSIAL KOTA PALEMBANG**

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Khoirul Latifin, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 198710172019031010


(.....)

2. Hikayati, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 197602202002122001


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : DEA ANANDA
NIM : 04021182025005
JUDUL : HUBUNGAN PENGETAHUAN DIET HIPERTENSI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SOSIAL KOTA PALEMBANG

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 21 Desember 2023 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

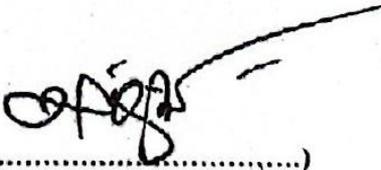
Indralaya, 21 Desember 2023

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Khoirul Latifin, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 198710172019031010

()

2. Hikayati, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 197602202002122001

()

PENGUJI SKRIPSI

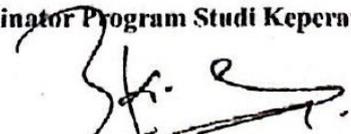
1. Sigit Purwanto, S. Kep., Ns., M. Kes
NIP. 197504112002121002

()

Mengetahui,


Kema-Bagian Keperawatan

Hikayati, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan

Eka Yulia Fitri Y, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 198407012008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Januari 2024
Dea Ananda**

Hubungan Pengetahuan Diet Hipertensi dan Kualitas Tidur dengan Derajat Hipertensi pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sosial Kota Palembang

xviii + 119 + 16 tabel + 6 gambar + 3 skema + 16 lampiran

ABSTRAK

Penderita hipertensi banyak ditemukan saat ini pada lansia. Asupan makanan menjadi faktor terbanyak penyebab peningkatan tekanan darah, asupan makanan dipengaruhi pengetahuan diet hipertensi karena pengetahuan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam memilih dan menjalani pola makan yang sesuai untuk mengontrol tekanan darahnya. Selain itu, kualitas tidur juga berperan dalam meningkatkan tekanan darah karena perubahan hormon stres kortisol dan aktivitas sistem saraf simpatik akibat kualitas tidur buruk. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan diet hipertensi dan kualitas tidur dengan derajat hipertensi. Penelitian menggunakan desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional study*. Jumlah sampel 81 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan di analisis dengan uji *sprearman rank* (0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan diet hipertensi cukup 33 responden (40,7%), kualitas tidur buruk 64 responden (79%), dan 32 responden (39,5%) mengalami derajat hipertensi I. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan diet hipertensi dengan derajat hipertensi dengan *p-value* 0,000 dan $r = 0,692$, serta ada hubungan antara kualitas tidur dengan derajat hipertensi dengan *p-value* 0,000 dan $r = 0,451$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat dan searah antara pengetahuan diet hipertensi dengan derajat hipertensi, serta ada hubungan yang cukup kuat dan searah antara kualitas tidur dengan derajat hipertensi. Peneliti menyimpulkan bahwa semakin baik pengetahuan diet hipertensi dan kualitas tidur seseorang, maka semakin ringan derajat hipertensi yang dimiliki lansia penderita hipertensi.

**Kata Kunci: Diet hipertensi; hipertensi; kualitas tidur; lansia; pengetahuan.
Daftar Pustaka: 119 (2010 – 2023)**

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
SCHOOL OF NURSING**

Thesis, January 2024

Dea Ananda

***The Correlation between Knowledge of Hypertension Diet and Sleep Quality
with Hypertension Degree in Elderly Patients with Hypertension
in Puskesmas Sosial Kota Palembang***

xviii + 119 + 16 tables + 6 picture + 3 scheme + 16 enclosure

ABSTRACT

Patients with hypertension are found today in the elderly. Food intake is the most factor causing an increase in blood pressure, food intake is influenced by knowledge of hypertension diet because knowledge can affect a person's attitude and behavior in choosing and undergoing an appropriate diet to control his blood pressure. In addition, sleep quality also plays a role in increasing blood pressure due to changes in the stress hormone cortisol and sympathetic nervous system activity due to poor sleep quality. This study aims to determine the relationship between knowledge of hypertension diet and sleep quality with the degree of hypertension. The study used a correlational analytical research design with a cross sectional study approach. The sample size was 81 respondents using purposive sampling techniques. Data collection used questionnaires and analyzed with spearman rank test (0.05). The results showed that respondents with sufficient knowledge of hypertension diet 33 respondents (40.7%), poor sleep quality 64 respondents (79%), and 32 respondents (39.5%) experienced the degree of hypertension I. The results showed that there was a relationship between hypertension diet knowledge with the degree of hypertension with a p-value of 0.000 and $r = 0.692$, and there was a relationship between sleep quality and the degree of hypertension with p-value 0.000 and $r = 0.451$. The results of this study show that there is a strong and unidirectional relationship between hypertensive dietary knowledge and the degree of hypertension, and there is a fairly strong and unidirectional relationship between sleep quality and hypertension degree. Researchers concluded that the better the knowledge of hypertension diet and the quality of one's sleep, the lighter the degree of hypertension possessed by elderly people with hypertension.

Keyword: Elderly; hypertensive diet; hypertension; knowledge; sleep quality.

Bibliografy: 119 (2010 - 2023)

HALAMAN PERSEMBAHAN

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Alhamdulillah Robbil' Aalamiin, segala puji bagi Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya dalam memberikan kemudahan, kesehatan, serta kelancaran, sehingga saya dapat mencapai garis akhir dari penulisan skripsi ini. Jelas tak bisa saya simpulkan sendiri bahwa progres panjang dalam menyelesaikan skripsi ini adalah kinerja saya sendiri. Maka dari itu, saya ingin mengucapkan banyak terima kasih atas segala bantuan, doa dan dukungannya kepada :

1. Kedua orang tuaku tersayang ibuku Rawita dan ayahku Muhammad Salfi terima kasih atas semua kasih sayang, dukungan, dan limpahan do'a yang telah banyak diberikan kepadaku karena kalianlah saya bisa menyelesaikan setiap pendidikan dengan tepat waktu, itu semua karena didikan dan do'a kalianlah. Oleh karena itu, Ayah dan ibu tunggu anakmu ini. Saya akan berusaha sebaik mungkin untuk bisa selalu membanggakan kalian dan mewujudkan semua harapan dan impian tentu atas izin Allah SWT.
2. Kepada diriku sendiri terima kasih karena telah berjuang sampai saat ini dan telah berusaha untuk selalu memberikan hasil yang terbaik untuk membahagiakan kedua orang tua, meskipun banyak tantangan dan rintangan semuanya bisa dihadapi dengan prinsip bahwa *Man jadda wajada*. Diriku maafkan aku yang selalu memaksakan diri sendiri untuk terus berjuang mendapatkan yang terbaik meski terkadang tidak semua yang diperjuangkan mendapat hasil yang diharapkan, saya tetap bangga pada diri saya sendiri karena saya telah melakukan yang terbaik yang saya bisa. Tetap semangat dan terus berusaha ya masih banyak perjalanan selanjutnya yang harus dihadapi, kamu hebat karena kamu adalah apa yang kamu pikirkan.
3. Kepada saudariku ayuk Bella Amelia terima kasih atas semua dukungan, doa dan motivasimu selama saya menempuh pendidikan kamulah yang sering menemani dan mendukung di masa senang maupun sulitku. Terima kasih bagiku kamu adalah ayuk terbaik di dunia ini kamu selalu mendukung setiap apapun yang kulakukan dan kamu selalu memberikan yang terbaik untuk adikmu terima kasih karena selalu ada di saat aku membutuhkan terima kasih yuk aku sayang kamu.
4. Kepada Kak Wahyudi dan Adikku Elfira Anggita terima kasih karena kalianlah hidupku berwarna, kalian selalu mendukung dan mendoakanku terima kasih karena telah menemani setiap langkahku hingga aku dewasa dan sampai ke titik ini aku sayang kalian.
5. Kepada Keponakanku terima kasih Devan Riski Adinata karena telah menjadikan hariku menjadi semakin berwarna, kamu menghilangkan setiap rasa lelahku menjadi senyuman karena tingkahmu yang lucu, terus tumbuh ya sayang dan jadi anak yang hebat.

6. Kepada Dosen Pembimbing Bapak Khoirul Latifin, S. Kep., Ns., M. Kep dan Ibu Hikayati, S. Kep., Ns., M. Kep terima kasih atas bimbingan, dukungan, dan arahnya, serta semangat yang selalu kalian berikan, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan waktu yang cukup cepat karena bapak dan ibu selalu mendukung dan tidak pernah mempersulit setiap langkah saya, terima kasih saya beruntung mendapatkan pembimbing yang sangat baik dan selalu mendukung seperti kalian.
7. Kepada dosen penguji Bapak Sigit Purwanto, S. Kep., Ns., M. Kes terima kasih atas saran, masukan, arahan dalam menyempurnakan skripsi yang telah saya selesaikan.
8. Kepada semua dosen PSIK FK Unsri yang telah mendidik dan memberikan ilmu kepada kami selaku mahasiswa. Kami memohon maaf jika ada kesalahan yang telah kami perbuat selama masa perkuliahan
9. Kepada staff dan tata usaha PSIK FK Unsri terima kasih karena telah mempermudah urusan kami selama menjadi mahasiswa
10. Kepada sahabat terbaikku Angra, Desti, Desi, Resta, Rika, Cindy, Nanda, Uis, Yesa, Mutiara, Cyntia, Umayra dan Vike terima kasih atas dukungan, motivasi dan do'a yang telah kalian berikan kepadaku, meskipun terkadang ada sedikit perdebatan kecil akan tetapi tanpa kalian, maka warna di dalam hidupku tidak akan lengkap. Sukses terus buat kita, semangat melanjutkan Ners untuk temanku diperkuliahanku, tetap kuat dan menjadi hebat, semoga kedepannya banyak kebahagiaan yang datang kepada kita.
11. Kepada kakak tingkat kak Isnaini Saputri, kak Cherly, kak Nurlela, dan kak Raisa terima kasih karena telah memberikan saran dan membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
12. Kepada Kucingku Mochi karena selalu memberikan senyuman karena tingkahmu yang lucu.
13. Kepada Do Kyungsoo terima kasih karena telah memberikan semangat dan motivasi untuk terus melakukan yang terbaik dalam menjalani setiap hal.

“Success isn't always about greatness. It's about consistency. Consistent hard work leads to success. Greatness will come

- Dwayne Johnson -

“Keep trying your best, then you will get the best results, you are capable, you are great, and you are amazing, you are what you think.”

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat serta karunia-Nya yang tak terhingga sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Diet Hipertensi dan Kualitas Tidur dengan Derajat Hipertensi pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sosial Kota Palembang”. Shalawat serta salam tak lupa selalu tucurahkan kepada junjungan nabi Muhammad SAW serta para pengikut dan sahabat hingga akhir zaman.

Peneliti menyadari bahwa pada proposal penelitian ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih terutama kepada keluarga yaitu Ayah M. Salfi, Ibu Rawita, yuk Bella, kak Yudi, adik Gita dan keponakan tersayang Devan terima kasih telah memberikan doa, dukungan material maupun moral, semangat serta motivasi dalam penyusunan penelitian ini dengan dukungan kalianlah peneliti mampu menyelesaikan skripsi.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Hikayati, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Terima kasih kepada Ibu Eka Yulia Fitri Y, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Koordinator Program Studi Keperawatan. Terima kasih kepada bapak Khoirul Latifin, S. Kep., Ns., M. Kep selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan senantiasa memberikan arahan, bimbingan, serta dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dan ibu Hikayati, S. Kep., Ns., M. Kep selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan senantiasa memberikan arahan, bimbingan, serta dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada bapak Sigit

Purwanto, S. Kep., Ns., M. Kes selaku penguji yang telah memberikan masukan, kritikan serta saran dalam menyempurnakan penelitian ini. Serta terima kasih kepada seluruh jajaran dosen, staf administrasi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan Kepala Puskesmas, pegawai, dan staf Puskesmas Sosial yang telah memberikan izin untuk melakukan studi pendahuluan dan penelitian.

Peneliti berterima kasih kepada teman-teman terdekatku Resti, Rika, Desi, Desti, Cindy, Angra, Mutiara, Vike, Yesa, Cyntia, dan Umayi terima kasih telah mau mendengarkan semua keluh kesahku, terima kasih telah mau menemani perjalananku di dunia perkuliahan ini, tanpa kalian kehidupan perkuliahanku tidak akan berwarna dan teman - teman angkatan 2020, serta seluruh pihak yang telah membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu kritik, masukan serta saran sangat dibutuhkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi bidang ilmu keperawatan khususnya dan kesehatan umumnya.

Indralaya, Januari 2024

Dea Ananda

DAFTAR ISI

COVER	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR SKEMA	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Ruang Lingkup Penelitian	10
BAB II TINJAUAN TEORI	11
A. Hipertensi.....	11
1. Pengertian.....	11
2. Etiologi.....	12
3. Klasifikasi Hipertensi.....	18
4. Derajat Hipertensi.....	18
5. Tanda dan Gejala	20
6. Patofisiologi	21
7. Komplikasi	23
8. Penatalaksanaan Hipertensi.....	26
B. Lanjut Usia.....	29
1. Pengertian Lanjut Usia.....	29
2. Klasifikasi Lansia	30
3. Ciri – Ciri Lansia	30

4. Perubahan Kardiovaskuler Pada Lanjut Usia	32
C. Pengetahuan	33
1. Definisi	33
2. Tingkat Pengetahuan.....	34
3. Faktor - Faktor Yang Bisa Mempengaruhi Pengetahuan.....	36
4. Pengukuran Pengetahuan	38
D. Diet Hipertensi	39
1. Pengertian.....	39
2. Tujuan Diet <i>DASH</i>	40
3. Porsi Umum Diet <i>DASH</i>	41
4. Komposisi Makanan	41
5. Pengaturan Makanan Diet <i>DASH</i>	41
E. Kualitas Tidur	44
1. Pengertian.....	44
2. Tahap - Tahap Tidur Normal.....	44
3. Fungsi Tidur	47
4. Kualitas Tidur.....	48
5. Manfaat Kualitas Tidur	49
6. Faktor- Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur	50
7. Gangguan Tidur	52
8. Cara Mengukur Kualitas Tidur.....	53
F. Penelitian Terkait	55
G. Kerangka Teori	58
BAB III METODE PENELITIAN	59
A. Kerangka Konsep	59
B. Desain Penelitian.....	60
C. Hipotesis	60
D. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian.....	61
1. Populasi.....	61
2. Sampel.....	61
E. Definisi Operasional.....	63
F. Cara pengambilan sampel.....	64
G. Kriteria sampel.....	64
H. Waktu dan Tempat Penelitian.....	65
J. Etika penelitian.....	66

K. Alat pengumpul data	69
1. Jenis Data	69
2. Instrumen Penelitian	70
3. Uji Validitas dan Reliabilitas	73
L. Prosedur pengumpulan data	75
M. Analisa data	79
1. Pengolahan Data	79
2. Analisis Data	81
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	84
A. Hasil Penelitian	84
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	84
2. Hasil Analisis Univariat	85
a. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	85
b. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Diet Hipertensi	86
c. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	86
d. Distribusi Frekuensi Derajat Hipertensi	87
3. Hasil Analisis Bivariat	87
a. Hubungan Pengetahuan Diet Hipertensi dengan Derajat Hipertensi ..	87
b. Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Hipertensi	88
B. Pembahasan	89
1. Analisis Univariat	89
a. Gambaran Karakteristik Responden	89
b. Gambaran Pengetahuan Diet Hipertensi	93
c. Gambaran Kualitas Tidur.....	95
d. Gambaran Derajat Hipertensi	97
2. Analisis Bivariat	100
a. Hubungan Pengetahuan Diet Hipertensi dengan Derajat Hipertensi	100
b. Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Hipertensi	103
C. Keterbatasan Penelitian	106
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	107
A. Kesimpulan	107
B. Saran.....	108
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN	119

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Derajat Hipertensi <i>ESC/ESH</i>	19
Tabel 2.2 Klasifikasi Derajat Hipertensi <i>WHO</i> dan <i>ISH</i>	20
Tabel 2.3 Klasifikasi Derajat Hipertensi <i>JNC - VII</i>	20
Tabel 2.4 Daftar Menu Utama Diet <i>DASH</i>	41
Tabel 2.5 Komposisi Makanan Diet <i>DASH</i>	41
Tabel 2.6 Standar Konsumsi Makanan dalam <i>DASH</i>	42
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	63
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan Diet Hipertensi.....	71
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner Kualitas Tidur.....	72
Tabel 3.4 Tingkat Kekuatan Hubungan Antar Variabel	83
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	85
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Diet Hipertensi	86
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	86
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Derajat Hipertensi	87
Tabel 4.5 Hubungan Pengetahuan Diet dengan Derajat Hipertensi	87
Tabel 4.6 Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Hipertensi	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Patofisiologi Hipertensi.....	23
Gambar 2. 2 Alur Panduan Intervensi Obat Anti Hipertensi	28
Gambar 2. 3 Hipnogram.....	46
Gambar 6. 1 Alat Ukur Tekanan Darah	120
Gambar 6. 2 Dokumentasi Uji Validitas dan Reliabilitas	137
Gambar 6. 3 Dokumentasi Penelitian	138

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	58
Skema 3. 1 Kerangka Konsep	59
Skema 3. 2 Rancangan Penelitian.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Alat Ukur Tekanan Darah
- Lampiran 2. SOP Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 3. Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 4. Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 5. Identitas Responden
- Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan Diet Hipertensi
- Lampiran 7. Kuesioner Kualitas Tidur (*PSQI*)
- Lampiran 8. Sertifikat Layak Etik Penelitian
- Lampiran 9. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10. Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 11. Dokumentasi Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13. Data Penelitian
- Lampiran 14. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 15. Lembar Konsultasi
- Lampiran 16. Hasil Uji Plagiarisme

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Biodata Diri

1. Nama : Dea Ananda
2. Tempat, Tanggal Lahir : Palembang, 05 Februari 2002
3. Alamat : Jl. Tanah Mas RT 04 RW 01 Kec. Talang
Kelapa, Kel. Tanah Mas, Kab. Banyuasin
4. Telp/HP : 0895-3227-34428
5. Email : deaannda46@gmail.com
6. Agama : Islam
7. Nama Orang Tua
 - a. Ayah : Muhamad Salfi
 - b. Ibu : Rawita
8. Anak Ke : 3 (tiga) dari 4 bersaudara

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 33 Talang Kelapa (2008-2014)
2. SMP Negeri 51 Palembang (2014-2017)
3. SMA Negeri 21 Palembang (2017-2020)
4. PSIK FK UNSRI (2020-2024)

C. Riwayat Organisasi

1. Majelis Permusyawaratan Kelas (2017-2018)
2. Putri Hijab Sumatera Selatan (2019-2020)
3. BEM FK UNSRI (2020-2022)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini penderita hipertensi banyak ditemukan dengan angka kejadian yang sangat tinggi pada lansia. Lansia mengalami penurunan fisik, intelektual, mental dan sosial. Pada lansia penurunan fisik yang mereka alami yaitu kerentanan mereka terhadap penyakit degeneratif terutama yang banyak terjadi pada lansia yaitu hipertensi (Riamah, 2019). Rikesdas (2018), kejadian hipertensi di Indonesia mencapai angka 34,11%. Kelompok usia yang menyumbang hipertensi terbanyak yaitu usia 55-64 tahun (55,23%), 65-74 tahun (63,22%), dan > 75 tahun (69,53%) (Kemenkes RI, 2019). Info Data dan Informasi Lansia (DATIN) (2016), di Indonesia, sebagian besar lansia banyak yang mengalami hipertensi. Hipertensi banyak didiagnosis pada lansia 57,6% berumur 65-74 tahun dan lansia berumur di atas 75 tahun sebesar 63.8%.

Penderita hipertensi banyak yang mengalami peningkatan tekanan darah karena penderita hipertensi tidak terlalu mengetahui makanan apa yang harus dimakan, tingkat pendidikan yang relatif rendah, dan pendidikan kesehatan, serta penyuluhan kesehatan yang jarang diberikan oleh petugas kesehatan, bahkan sebagian besar penderita hipertensi tidak memperdulikan tekanan darahnya karena tidak terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari (Alimna & Lubis, 2018). Perubahan gaya hidup masyarakat modern menjadi faktor yang meningkatkan prevalensi tekanan darah tinggi di Indonesia. Masyarakat lebih menyukai makanan cepat saji dengan kandungan natrium yang tinggi (Ratna & Aswad, 2019).

Gaya hidup modern membuat masyarakat tertuntut agar mengikuti pola aktivitas modern dan mengonsumsi berbagai produk yang modern, misalnya makanan dan minuman. Produk makanan modern mengandung banyak lemak dan garam. Ada banyak produk makanan yang berbeda dan banyak mengundang selera. Hal ini menyebabkan munculnya penyakit kardiovaskular seperti hipertensi yang menduduki peringkat teratas dan dapat menjadi ancaman paling serius bagi kesehatan (Sutanto, 2010).

Lansia pada saat ini banyak yang mengalami penurunan fungsi kognitif setelah memasuki usia lanjut (cara belajar, pandangan, pemahaman, dan lain-lain), sehingga berujung pada gangguan kemampuan kognitif, kemampuan kecerdasan menurun, dan berpikir abstrak tentunya akan menurun (Sunaryo, 2016). Perubahan lainnya adalah perubahan daya ingat, ketika kapasitas otak seseorang menurun maka akan sulit menerima rangsangan yang akan datang yang mengakibatkan kemampuan dalam mengingat sesuatu menurun. Hal ini menjadi dampak dari kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang pola makan pada penderita darah tinggi yang berdampak pada kebiasaan makan yang akhirnya akan memicu peningkatan tekanan darah pada lansia (Putra *et al.*, 2022).

Makanan yang dikonsumsi bisa mempengaruhi tekanan darah. Penatalaksanaan diet teratur bisa menjaga kestabilan tekanan darah, terutama mengurangi konsumsi makanan yang tinggi garam, tinggi lemak, mengonsumsi makanan dengan serat yang tinggi dan mengikuti aktivitas berolahraga (Agrina *et al.*, 2011). Tingkat pengetahuan diet hipertensi dapat mempengaruhi sikap dan tingkah laku seseorang untuk memilih makanan yang akan dimakan, sehingga

pengetahuan dan sikap tentang pemilihan makanan bisa berperan penting dalam mencegah atau mengatasi hipertensi (Purwati, 2014).

Penderita hipertensi harus memiliki pengetahuan dan sikap tentang diet hipertensi karena pengetahuan dan sikap tentang diet hipertensi yang baik dapat mendorong perubahan perilaku dalam mengontrol tekanan darah. Pengetahuan seseorang sangat erat kaitannya dengan perilakunya, karena dengan memiliki pengetahuan tersebut seseorang mempunyai alasan dalam menentukan pilihan. Kurangnya pengetahuan terhadap tindakan pencegahan hipertensi pada lansia terutama pengetahuan diet hipertensi menyebabkan sikap yang kurang baik dalam melaksanakan diet hipertensi pada lansia (Santoso & Ulfa, 2016).

Penelitian terdahulu menunjukkan data banyaknya lansia dengan hipertensi memiliki pengetahuan diet hipertensi yang kurang yaitu penelitian Purba, *et al.* (2023), menyatakan sebanyak 67 dari 127 responden lansia (53%) memiliki pengetahuan diet hipertensi yang rendah. Hasil penelitian lainnya yaitu penelitian Dasopang & Rahayu (2017) terhadap 100 lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan yang menunjukkan 58 (58%) responden tidak tahu tentang diet untuk penderita hipertensi. Hasil penelitian yang mendukung penelitian tersebut penelitian dari Heriyandi, *et al.* (2017) hasilnya menunjukkan 145 responden lansia hipertensi (45,9%) berpengetahuan rendah. Dari hasil berbagai penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa rata - rata lansia dengan penyakit hipertensi tidak mempunyai pengetahuan yang baik mengenai diet hipertensi.

Kualitas tidur adalah masalah internal lainnya yang sangat umum dan banyak menjadi keluhan pada lansia hipertensi. Hal ini dikarenakan durasi tidur

pendek sehingga menyebabkan buruknya kualitas tidur (Ponda & Boky, 2017). Fenomena yang banyak dikeluhkan pasien hipertensi lansia adalah gangguan tidur, sering terbangun di malam hari yang dapat mempengaruhi tekanan darah, disertai keluhan sakit kepala dan lemah setelah terbangun di pagi hari. Kualitas tidur buruk membuat kekambuhan hipertensi pada lansia lebih mudah di alami, karena buruknya kualitas tidur bisa mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Amanda *et al.*, 2017). Penyebab hal ini karena struktur pembuluh darah yang mengalami perubahan, seperti penyempitan pada lumen, kakunya dinding pembuluh darah dan kurang lentur yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Adam, 2019).

Penelitian yang mendukung hal tersebut yaitu penelitian Harsismanto, *et al.* (2020), penelitian menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan hubungan yang kuat di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW). Hasil dari penelitian lain yang mendukung hasil penelitian tersebut yaitu penelitian Kristiani (2018), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur terhadap tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia RW 08 Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Surabaya.

Hasil Penelitian yang bertentangan dengan penelitian di atas yaitu penelitian Hasanah (2022), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kecamatan Kalisat dengan tingkat keamatan sangat rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mohani, Nurhayati, & Sari (2018), hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bandung. Beberapa hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan dari hasil penelitian terdahulu yang menarik peneliti untuk meneliti kembali terkait hubungan kualitas tidur dengan derajat hipertensi dengan memperhatikan keterbatasan penelitian terdahulu.

Program pemerintah merekomendasikan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang diprogramkan pemerintah dan pelaksanaan pelayanan kesehatannya dilakukan di tingkat Puskesmas. Prolanis adalah program yang membantu dalam memelihara kesehatan penderita penyakit kronis, sehingga menggapai kualitas hidup yang lebih baik dengan pelayanan yang biayanya lebih efisien. Bentuk kegiatan Prolanis, yaitu pemeriksaan tekanan darah, senam sehat, dan penyuluhan kesehatan (Wahyuningsih & Arsi, 2021). Di wilayah kerja Puskesmas Sosial sudah menerapkan program ini yang bertujuan untuk menurunkan jumlah penderita hipertensi dan bagi penderita hipertensi dapat mengontrol tekanan darahnya agar tidak terjadi kekambuhan maupun komplikasi yang serius, namun saat ini masih banyak ditemukan kasus hipertensi terutama pada lansia di daerah sekitar wilayah kerja Puskesmas Sosial.

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menggunakan lembar kuesioner kualitas tidur dan wawancara terbuka pengetahuan diet hipertensi pada 12 lansia penderita hipertensi. Hasil studi pendahuluan menunjukkan penderita dengan pengetahuan diet hipertensi kurang dan kualitas tidur buruk mempunyai derajat hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan penderita yang mempunyai pengetahuan diet hipertensi dan kualitas tidur yang baik yaitu 4

responden dengan hipertensi derajat 2 memiliki pengetahuan diet yang kurang dalam menjawab pertanyaan dan memiliki kualitas tidur buruk, 8 orang derajat hipertensi 1 dengan pengetahuan diet cukup dalam menjawab sebagian pertanyaan sebanyak 3 orang dan 5 orang dengan pengetahuan diet kurang dalam menjawab pertanyaan dengan hasil kuesioner 1 orang kualitas tidur baik dan 7 orang kualitas tidur buruk. Permasalahan dan fenomena di atas, menarik peneliti untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan Diet Hipertensi dan Kualitas Tidur dengan Derajat Hipertensi pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sosial Kota Palembang”.

B. Rumusan Masalah

Penderita hipertensi banyak ditemukan saat ini dengan angka kejadian penyakit yang sangat tinggi pada lansia. Hal ini dikarenakan perubahan pada struktur pembuluh darah yang menjadi lebih sempit dan kaku. Selain usia gaya hidup modern menjadi faktor peningkatan jumlah kejadian hipertensi di Indonesia. Konsumsi makanan instan tinggi natrium, rendah serat, serta kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat berkontribusi pada perkembangan penyakit ini. Asupan makanan menjadi faktor terbanyak yang menyebabkan peningkatan tekanan darah, asupan makanan dipengaruhi kurangnya pengetahuan tentang diet hipertensi yang berperan dalam meningkatkan tekanan darah, sehingga penderita tidak dapat mengontrol tekanan darahnya.

Kualitas tidur yang buruk menjadi fenomena yang banyak dikeluhkan lansia. Kualitas tidur buruk bisa memicu kekambuhan penyakit hipertensi pada orang dengan usia lanjut. Hal ini timbul karena perubahan hormon stres yaitu kortisol dan aktivitas sistem saraf simpatik akibat tidur yang tidak memadai.

Selain itu, perubahan struktur pembuluh darah juga terjadi akibat kualitas tidur yang buruk yang menyebabkan pembuluh darah menyempit, elastisitas dari dinding pembuluh darah berkurang dan menjadi lebih kaku yang mengakibatkan terjadinya kenaikan tekanan darah. Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan pengetahuan diet hipertensi dan kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sosial Kota Palembang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan diet hipertensi dan kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sosial Kota Palembang.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, riwayat genetik dan pendidikan pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sosial Kota Palembang.
- b. Untuk mengetahui pengetahuan diet hipertensi pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sosial Kota Palembang.
- c. Untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sosial Kota Palembang.
- d. Untuk mengetahui derajat hipertensi pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sosial Kota Palembang.

- e. Untuk mengetahui hubungan, tingkat kekuatan dan arah hubungan pengetahuan diet hipertensi dengan derajat hipertensi pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sosial Kota Palembang.
- f. Untuk mengetahui hubungan, tingkat kekuatan dan arah hubungan kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sosial Kota Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah ilmu pengetahuan, wawasan, serta informasi mengenai hubungan pengetahuan diet hipertensi dan kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia hipertensi, sehingga dapat meningkatkan motivasi untuk mengaplikasikan gaya hidup sehat agar dapat mencegah penyakit hipertensi dan bagi penderita dapat mengontrol tekanan darahnya agar dapat mencegah kekambuhan dan komplikasi dari penyakitnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelayanan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai tambahan referensi dan sumber informasi terkait hubungan pengetahuan diet hipertensi dan kualitas tidur dengan derajat hipertensi sehingga dapat digunakan untuk melakukan penelitian lebih lanjut di bidang keperawatan medikal bedah dengan penyakit hipertensi, dan menjadi informasi yang dapat diterapkan dalam memberikan asuhan keperawatan dan dapat

diterapkan dalam pengabdian masyarakat sehingga masyarakat dapat menerapkan hasil penelitian ini.

b. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Penelitian ini bisa menjadi tambahan bahan pustaka dan informasi dalam mengambil suatu langkah membuat kebijakan di masa depan, misalnya dengan memberikan penyuluhan kesehatan yang berhubungan dengan pengetahuan diet hipertensi yang baik dan cara meningkatkan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi agar bisa mengontrol tekanan darahnya.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini bisa menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti tentang riset keperawatan terutama terkait hubungan pengetahuan diet hipertensi, kualitas tidur dan derajat hipertensi pada lansia penderita hipertensi.

d. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam meningkatkan pengetahuan diet hipertensi dan memperbaiki kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi sebagai tindakan dalam mengontrol tekanan darah supaya tidak terjadi kekambuhan dan komplikasi dari penyakit hipertensi.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi dan landasan untuk peneliti selanjutnya dalam meneliti lebih dalam tentang hubungan tingkat pengetahuan diet hipertensi dan kualitas tidur dengan

derajat hipertensi pada lansia, serta dapat mengembangkan intervensi keperawatan mengenai cara mengontrol tekanan darah.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah keperawatan medikal bedah yang bertujuan untuk mengetahui hubungan, tingkat kekuatan dan arah hubungan pengetahuan diet hipertensi dan kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sosial Kota Palembang. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu rata-rata lansia hipertensi usia ≥ 60 tahun yang berobat pada tahun 2022 bulan Januari - Desember dan tahun 2023 bulan Januari - Juni (18 bulan) di Puskesmas Sosial dengan jumlah populasi sebanyak 101 dan jumlah sampel di hitung menggunakan rumus *slovin* yaitu 81 sampel. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2023. Instrumen pada penelitian ini berupa Kuesioner Pengetahuan Diet Hipertensi, Kuesioner Kualitas Tidur PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan Tensimeter Digital. Analisis data akan dilakukan menggunakan dengan analisis univariat dan bivariat. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan uji *rank spearman*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Agrina, R. (2011). Internet, Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Universitas Riau*, https://www.researchgate.net/publication/337310918_Kepatuhan_Lansia_Hipertensi_dalam_Pemenuhan_Diet_Hipertensi
- Amanda, H., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 437–447. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/680>
- Amanda H, Prastiwi S, Sutriningsih A. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nurs News (Meriden)*, 2(3), 437-47.
- Amir, N. (2017). *Gangguan Tidur Pada Lansia*. Jakarta: Cermin Dunia Kedokteran, FKUI.
- Andri, J., Karmila, R., Padila, P., Harsismanto, J., & Sartika, A. (2019). Pengaruh Terapi Aktivitas Senam Ergonomis terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal of Telenursing*, 1(2), 304–313. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.933>
- Anggita, Imas Masturoh & Nauri. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Anggriani L. M. (2016). Deskripsi Kejadian Hipertensi Warga RT 05/ RW 02 Tanah Kali Kedinding Surabaya. *Jurnal Promkes*. 4(2), 151-164.
- Arifin, A. R., Ratnawati, & Burhan, E. (2010). Fisiologi Tidur dan Pernapasan. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 1–12.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. Available at: <https://scholar.google.co.id/citations?user=ZYhYmFcAAAAJ&hl=n>
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Ari, V., Kumar, H., & Ratep, N. (2017). Kualitas Tidur pada Geriatri di Panti Jompo Tresna Wana Seraya, Denpasar-Bali. *Intisari Sains Media*, 8(2), 151–154. <https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.132>
- Astika Putri, R. (2014). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi Dengan Kejadian Kekambuhan Hipertensi Lansia Di Desa Mancasan Wilayah Kerja Puskesmas I Baki Sukoharjo (Muhammadiyah Surakarta). Muhammadiyah Surakarta. Retrieved from http://eprints.ums.ac.id/37840/14/naskah_publicasi.pdf

- Ayundasari, V. C. Q., & Widiyawati. A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi, Asupan Lemak, Natrium, Dan Kalium Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Gucialit Lumajang. *SHR : Jurnal Svasta Harena Raflesia*. 1, 83–93.
- Bagaskoro, Pengantar Teknologi Informatika dan Komunikasi Data, (2019, https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar_Teknologi_Informatika_Dan_Komu/F8ysDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0, diperoleh 20 Agustus, 2023).
- Cuzzo B, Lappin SL. (2019). Vasopressin (Antidiuretic Hormone, ADH) [Internet]. USA: StatPearls Publishing LLC Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526069/>
- Dasopang, E. S., & Rahayu, R. G. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dengan Kepatuhan Diet Penderita Hipertensi di Puskesmas Padang Bulan. *Jurnal Sains dan Teknologi Farmasi*, 19(1), 11–16.
- Demmalewa, J. Q., & Abadi, E. (2022). Kejadian Hipertensi Pada Remaja Putra Di Wilayah Kerja Puskesmas Nambo. *Jurnal Sulawesi Tenggara*. 2(2), 194–205.
- Departemen Kesehatan RI. (2016). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Penyakit Hipertensi*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Depkes, RI. (2019), *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Dewantri, R. (2017). Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro dan STIKES Ngudi Waluyo Semarang. *Jurnal Ilmiah*, 147, 11–40.
- Dewifianita, R., Hidayat, N., & Setiyobroto, I. (2017). *Pengaruh Pemberian Konseling Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Peserta Prolanis Di Puskesmas Sentolo I*. 9.
- Dinas Kesehatan Prov Sumatera Selatan. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2020. *Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*, 251.
- Donsu, J. D. T. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Eddy, R., & Pariyana. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management.
- Fachry, Ade. A.W.R. (2020). Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi dengan Derajat Hipertensi pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Junrejo Tahun 2020. (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Famuji, S. R. R., Setiawan, A. M., & Agoes, A. (2021). Hypertension Associated with Poor Sleep Quality in The Elderly Population in Batu City. *Journal of*

Health Science and Prevention, 5(2), 65–72.
<https://doi.org/10.29080/jhsp.v5i2.458>

- Fandiani, Y. M., Wantiyah, & Juliningrum, P. P. (2017). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember (*The Effect Of Dzikir Therapy On Sleep Quality Of College Students At School Of Nursing University Of Jember*). *Nurse Line Journal*, 2(1), 52.
- Fazriana, E., Rahayu, F. P., & Supriadi, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Risiko Di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2).
<https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/930>
- Fitri, Y., Rusmikawati, R., Zulfah, S., & Nurbaiti, N. (2018). Asupan Natrium Dan Kalium Sebagai Faktor Penyebab Hipertensi Pada Usia Lanjut. *Action: Aceh Nutrition Journal*. 3(2), 158-163.
<https://doi.org/10.30867/action.v3i2.117>.
- Goiato MC, da Silva EVF, Cândido NB, Nóbrega AS, de Medeiros RA, Sumida DH. (2019). Evaluation of the level of cortisol, capillary blood glucose, and blood pressure in response to anxiety of patients rehabilitated with complete dentures. *BMC Oral Health*. 19(1):75.
- Gonidjaya, J. J., Que, B. J., Kailola, N. E., Titaley, C. R., & Kusadhiani, I. (2021). Prevalensi dan Karakteristik Penderita Hipertensi Pada Penduduk Desa Banda Baru Kabupaten Maluku Tengah Tahun 2020. *Joshua*, 3(52).
- Guerrero-García, C., & Rubio-Guerra, A.F. 2018. Combination therapy in the treatment of hypertension. *Drugs in Context*. 7, 1–9.
<https://doi.org/10.7573/dic.212531>.
- Guo J, Fei Y, Li J, Zhang L, Luo Q, Chen G. (2016). Gender and age specific associations between sleep duration and prevalent hypertension in middle-aged and elderly Chinese: a cross-sectional study from CHARLS 2011–2012. *BMJ Open*. 6(9):e011770.
- Hakim F, Gozal D, Kheirandish-Gozal L. (2019). Sympathetic and Catecholaminergic Alterations in Sleep Apnea with Particular Emphasis on Children. *Front Neur* [Internet]. 3. Available from:
<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fneur.2012.00007/abstract>
- Hameed, M. A., & Dasgupta, I. (2019). Medication adherence and treatment-resistant hypertension: A review. *Drugs in Context*. 8, 1–11.
<https://doi.org/10.7573/dic.212560>.
- Hasanah, N. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Hasil Tes Potensi Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 21 Makassar. *Skripsi*, 21, 1–9.
- Hasanah, S. N. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Kalisat. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dr. Soebandi Jember.

- Hasanah, U. (2019). Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 87. <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>
- Hendrawati, Iceu Amira DA. 2018. Internet, Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia di Kampung Honje Luhur Kelurahan Sukagalih Wilayah Kerja PKM Pembangunan Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut, *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*. http://ejurnal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/download/311/273.
- Heriyandi, dkk. 2017. Internet, Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Diet Hipertensi Lansia di Aceh Selatan, *Jurnal Ilmu Keperawatan Universitas Kuala Banda Aceh*, <http://jurnal.unsyiah.ac.id/JIK/article/download/13040/12199>.
- Heriyandi, Hasballah, K., & Tahlil, T. (2018). Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Diet Hipertensi Lansia Di Aceh Selatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 57-69.
- Hidayat, A A, A. (2011). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Surabaya: Health Books.
- Ignatavicius, Workman, & Rebar. (2017). *Medical Surgical Nursing: Concepts For Interprofessional Collaborative Care* (9 th ed.). St. Louis : Elsevier, Inc.
- Irwan. (2018). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Deepublish.
- J, H., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Karim, N. A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro, *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–6.
- Kayce Bell, P. D. C. 2015, June Twiggs, P. D. C. 2015, & Bernie R. Olin, P. D. (2015). *Hypertension : The Silent Killer : Updated JNC-8 Guideline*. Albama Pharmacy Association, 1–8.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019*. Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia : Riskesdas 2018, 1–100. <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kristiani, R. B. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia “Bugar” Rw 08 Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Surabaya. Surabaya: *Jurnal Ners Lentera*, 6 (2).
- Lo, K., Woo, B., Wong, M., & Tam, W. (2018). Subjective sleep quality, blood pressure, and hypertension: a meta-analysis. *Journal of Clinical Hypertension*, 20(3), 592–605. <https://doi.org/10.1111/jch.13220>
- Lu K, Chen J, Wu S, Chen J, Hu D. (2015). Interaction of Sleep Duration and Sleep Quality on Hypertension Prevalence in Adult Chinese Males. *Journal of Epidemiology*. 25(6):415–22.
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Journal UIN Alauddin*, 75.
- Martini S, Roshifanni S, Marzela F. (2014). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *MKMI*. 14(3):297.
- Maulidina, Fatharani dkk. (2018). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *Arkesmas*, 4(1).
- Minkel J, Moreta M, Muto J, Htaik O, Jones C, Basner M. (2014). Sleep deprivation potentiates HPA axis stress reactivity in healthy adults. *Health Psychology*. 33(11):1430–4.
- Mukti, B. (2019). Penerapan DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 14(2), 17–22.
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Hingga Insomnia* (Cetakan I). Universitas Islam Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Edisi Revisi, PT. Rineka Cipta, 27-28.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, Purwo Setiyo. (2020). *Analisis Data Penelitian Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Gosyen, 25.
- Nugroho, P. S. and Fahrurrodzi, D. S. (2018). Faktor Obesitas dan Kolesterol Terhadap Hipertensi Di Indonesia (*Indonesian Family Life Survey V*) Obesity and Cholesterol Factors on Hypertension in Indonesia (*Data of Indonesian Family Life Survey V*). Ghidza: *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 2(2), 44–48. Available at: <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/ghidza/index>.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *Jurnal Majority*, 4(5), 10–19.
- Nursalam. (2015). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.

- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th Ed.)*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (5th Ed.)*. Salemba Medika.
- Onibala, Franly. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Diet Garam dengan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Bahu Kota Manado. *E-journal Keperawatan*, 5(1), 1- 4.
- Palagini L, Maria Bruno R, Gemignani A, Baglioni C, Ghiadoni L, Riemann D. (2019). Sleep Loss and Hypertension: A Systematic Review. *CPD*. 19(13):2409–19
- Pardede, S. O. and Sari, Y. (2018). Majalah kedokteran F.K.-UKI. *Majalah Kedokteran UKI*, 32(1), 30–40. Available at: <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/mk/article/view/681>.
- Park C *et al.* (2018). Elevated Blood Pressure in Adolescence Is Attributable to a Combination of Elevated Cardiac Output and Total Peripheral Resistance: Evidence Against a Hyperkinetic State. *Hypertension*. 72(5):1103–8.
- Paula, L. *et al.* (2020). Clinical Nutrition ESPEN Association between DASH diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension) and hypertension in adolescents: A cross-sectional school-based study. *Clinical Nutrition ESPEN*, 36, 69–75. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2020.02.004>
- PDHI, (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia
- Ponda, A., & Boky, M. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Teling Atas Manado. *Journal Of Community & Emergency*, 5(3), 5–8.
- Pratiwi, H. I., Apriliyani, I., Yudono, D. T., Studi, P., Keperawatan, S., & Kesehatan, I. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi pada Lansia Hipertensi dengan Tekanan Darah di Wilayah Puskemas 1 Sumpiuh. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1508–1518. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/738>
- Potter, P., & Perry, A. G. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: ECG.
- Purba, E., et al. (2023). Pengetahuan Lansia Tentang Pentingnya Diet Hipertensi. *AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 9(1). <http://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara>
- Purwati, Y. (2018). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kabupaten Bantul *Sleep Quality with Hypertension Incidence in Elderly in Bantul*. 1–13.
- Purwati, Salimar. (2014). *Perencanaan Menu untuk Penderita Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Penerbit Swadaya.

- Pusat Data dan Informasi KEMENKES RI. 2016. Internet, Info DATIN Lansia di Indonesia, <https://www.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-info-datin.html>, diakses tanggal 26 Agustus 2023.
- Puteh, *et al.* (2015). Hubungan antara pengetahuan keluarga tentang diet hipertensi dengan kekompatan hipertensi pada lansia di posyandu Setya Budi desa Reksosari kecamatan Suruh Kabupaten Semarang. *Skripsi thesis*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putra, I. D. N. A. Y. P., Saraswati, N. L. G. I., & Lestari, N. K. Y. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dengan Perilaku Diet Pasien Hipertensi. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 1(2), 51–61. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v1i2.12>
- Putri, D. E. (2018). *Hubungan Karakteristik Individu Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Operasi Tungku Di Pt. Inalum Kuala Tanjung Tahun 2018*. 141. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/6033>
- Purwono, J. *et al.* (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531.
- Rachmawati, D., *et al.* (2021). Pengaruh Diet Dash (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Proceeding of The URECOL*, 150–157.
- Rahmiati, R., Andriaty, S. N. and Andri, A. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Penggunaan Alat Pelindung Diri Pada Pekerja Industri Batu Bata. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 6(2), 152–159.
- Ramadhani, D. H., Bintanah, S. and Handarsari, E. (2017). Profil Tekanan Darah Berdasarkan Asupan Lemak, Serat dan IMT Pasien Hipertensi. *Jurnal Gizi Unimus*, 6(2), 1–14.
- Ratna, R., dan Aswad, A. (2019). Efektivitas Terapi Pijat Refleksi dan Terapi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2052>
- Rery, T., Nur, H., Samodro, F., Ridho, R., Baihakhi, A., (2017). *Hubungan Tingkat Stres dan Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dau*. Tugas Akhir. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. Kota.
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Majority*, 8(2), 247–253.
- Riamah. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di UPT PPSW Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*, 13(5), 106–113.
- Rinawati, S., Widowati, N. N. and Rosanti, E. (2016). Pengaruh tingkat pengetahuan terhadap pelaksanaan pemakaian alat pelindung diri sebagai

- upaya pencapaian zero accident di PT. X, *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 1(1), 53–66.
- Ruus, M. *et al.* (2016). Hubungan Antara Konsumsi Alkohol Dan Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Di Desa Ongkaw Dua Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan. *Kesmas*, 5(1).
- Salsabila, R. (2019). *Analisis Penerapan Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) pada Penderita Hipertensi*.
- Santoso dan Ulfa. (2016). Hubungan pengetahuan keluarga tentang diet hipertensi Dengan kepatuhan pemberian diet hipertensi pada lansia (Studi Korelasi Di Rt 09 Rw 02 Kelurahan Pojok Kec. Mojoroto Kota Kediri). *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1) 66 -72.
- Sarinastiti, R., *et al.* (2018). Analisis Pengetahuan Perilaku Hidup Sehat dan Pemanfaatan Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 8(1), 61-7.
- Sari, Y. K. and Susanti, E. T. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Nglekok Kabupaten Blitar. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 3(3), 262–265. doi: 10.26699/jnk.v3i3.art.p262-265.
- Sherwood, Lz., (2014). *Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem*. Edisi 8. Jakarta: EGC, 595-677.
- Singh, S., Shankar, R., & Singh, G. P. (2017). Prevalence And Associated Risk Factors Of Hypertension: A Cross-Sectional Study In Urban Varanasi. *International Journal Of Hypertension*.
- Somantri, U. W. (2020). Efektifitas Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Kondang Jaya Pandeglang Banten. *Jurnal Abdidas* 1(2), 56-63.
- Sorriento, D., De Luca, N., Trimarco, B., & Iaccarino, G. (2018). The antioxidant therapy: New insights in the treatment of hypertension. *Frontiers in Physiology*. 9(258): 1-11. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00258>
- Sudargo, T. *et al.* (2018). *Pola Makan dan Obesitas*. Edited by 1. UGM PRESS. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=kNBWDwAAQBAJ>
- Sudarsono, E.K.R. *et al.* (2017.) Peningkatan pengetahuan terkait hipertensi guna perbaikan tekanan darah pada pemuda di Dusun Japanan, Margodadi, Seyegan, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*. 3(1), 26–38. <https://doi.org/10.22146/jpkm.25944>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sunarti, N. and Patimah, I. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Upaya Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja

- Puskesmas Karangmulya Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut, *Journal of Midwifery and Nursing*, 1(3), 7–11.
- Sunaryo. (2016). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Susi & Ariwibowo, D. D. (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Terhadap Kejadian Hipertensi Essensial Pada Laki-Laki Usia Di Atas 18 Tahun Di RW 06, Kelurahan Medan Satria, Kecamatan Medan Satria, Kota Bekasi, *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 434–441.
- Sutanto, (2010). *CEKAL Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes*. Yogyakarta; Penerbit ANDI
- Sutarjana, M. A. (2020). Hubungan Frekuensi Konsumsi Kafein dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda, *Journal of the Indonesian Nutrition Association*, 2021(2), 14 5–154. doi: 10.36457/gizindo.v44i2.536.
- Syarifah, Nur Yeti, dan Anida, D. F. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Diet Hipertensi dengan Tekanan Darah di Puskesmas Gamping I. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia*, 9(2), 88–93. <http://jurnal.stikeswirahusada.ac.id/mikki/article/view/302/222>.
- Tanriono, Y., Doda, D. vanda, & Manampiring, A. E. (2019). Hubungan Kelelahan Kerja, Kualitas Tidur, Perilaku Pengemudi, dan Status Gizi Dengan Kecelakaan Kerja Pada Pengemudi Ojek Di Kota Bitung. *Jurnal Kesmas*, 8(6), 99–110.
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi : Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Medika*, 03(01), 1260–1265. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/263/177>
- Wahyuningsih, W., & Arsi, A. A. (2021). Pengetahuan dan Perilaku Kesehatan Penderita Hipertensi Anggota Prolanis Puskesmas Jatynom Kabupaten Klaten. *Solidarity: Journal of Education, Society and Culture*, 10(1), 108–120. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/view/18477/15589>
- Wawan, A. and Dewi, M. (2010). *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia Dilengkapi Contoh Kuesioner*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., & Casey, D. E. (2018). ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA. *Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults*.
- World Health Organization, (2013, High Blood Pressure (The Silent Killer); Stay Healthy; Check Your Blood Pressure, <http://www.wpro.who>, diperoleh 23 Agustus 2023).