



## **PENGARUH METODE SELF HELP GROUP TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS RAJABASA LAMA KABUPATEN LAMPUNG TIMUR**

**Reni Dian Filara<sup>1</sup>, Sri Maryuni<sup>2</sup>, Achmad Djamil<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Mitra Indonesia (Jl. ZA. Pagar Alam No.7, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung)

Corresponding Email: [\\*renidian.student@umitra.ac.id](mailto:*renidian.student@umitra.ac.id)

### **ABSTRACT**

*Hypertension remains as a critical worldwide wellbeing concern, putting a significant weight on people around the world. It's vital that more than 66% (70%) of the worldwide populace face non-transferable infections, like hypertension, coronary illness, stroke, and diabetes, which frequently demonstrate lethal. The goal of this exploration was to survey the effect of utilizing self improvement gathering strategies on circulatory strain levels among older people managing hypertension at the Rajabasa Lama Wellbeing Center in East Lampung Rule in the year 2023. This review takes on a quantitative methodology, utilizing semi exploratory strategies with a pretest-posttest research configuration including a benchmark group. The example for this exploration comprised of 30 respondents with diabetes mellitus. The measurable examination utilized in this review is the autonomous t-test. That's what the discoveries showed, preceding the execution of the self improvement gathering, the typical systolic circulatory strain remained at 166.67 mmHg in the mediation bunch and 176.67 mmHg in the benchmark group. The typical diastolic pulse before the self improvement gathering was started was 87.33 mmHg in the mediation gathering and 90 mmHg in the benchmark group. Ensuing to the execution of the self improvement gathering, the typical systolic pulse dropped to 150.67 mmHg in the mediation bunch and 160 mmHg in the benchmark group. Moreover, the typical diastolic pulse was decreased to 81.33 mmHg in the mediation bunch and 89.33 mmHg in the benchmark group. The review discoveries show an unmistakable constructive outcome of managing self improvement gatherings in decreasing systolic pulse among hypertensive patients at the Rajabasa Lama Wellbeing Center in East Lampung Rule in 2023. The factual investigation yielded a p-worth of 0.008 for systolic and 0.039 for diastolic, the two of which are not exactly the importance level of 0.05.*

**Keywords:** *Self help group, Blood Pressure, Hypertension*

### **ABSTRAK**

Masalah medis penting yang mempunyai dampak signifikan terhadap semua orang di mana pun adalah hipertensi. Lebih dari 70% orang di seluruh dunia meninggal karena penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke. Puskesmas Rajabasa Lama di Kabupaten Lampung Timur akan menjadi lokasi penelitian ini untuk melihat dampak pendekatan self help group terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi pada tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan metode quasi eksperimental serta desain penelitian pretest posttest with control group design. Penelitian ini menyertakan 30 responden yang menderita hipertensi sebagai sampel. Uji t independen merupakan uji faktual yang digunakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa



sebelum mengikuti self-help group, rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi adalah 166,67 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 176,67 mmHg. Demikian pula, rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah 87,33 mmHg untuk kelompok intervensi dan 90 mmHg untuk kelompok kontrol. Setelah mengikuti self-help group, terdapat perubahan dalam rata-rata tekanan darah. Rata-rata tekanan darah sistolik kelompok intervensi turun menjadi 150,67 mmHg, sementara kelompok kontrol turun menjadi 160 mmHg. Di sisi lain, rata-rata tekanan darah diastolik kelompok intervensi turun menjadi 81,33 mmHg, sedangkan kelompok kontrol turun menjadi 89,33 mmHg. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian self-help group memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di Puskesmas Rajabasa Lama Kabupaten Lampung Timur Tahun 2023. Nilai p-value yang diperoleh adalah 0,008 untuk tekanan darah sistolik, dan 0,039 untuk tekanan darah diastolik, kedua-duanya lebih kecil daripada tingkat signifikansi yang telah ditentukan (0,05).

Kata kunci : Self help group, Tekanan Darah, Hipertensi

## PENDAHULUAN

Masalah kesehatan paling serius di dunia adalah hipertensi. *Global Society of Hypertension* memperkirakan pada tahun 2015, kenaikan tekanan darah melebihi 140/80 mmHg mengakibatkan 9,4 juta kematian di seluruh dunia. Setengah dari kasus penyakit kardiovaskular dan stroke diperkirakan disebabkan oleh hipertensi; 40% kematian disebabkan oleh diabetes; dan hipertensi merupakan faktor risiko utama demensia, gagal ginjal, dan cacat lahir. (Lestari et al, 2020). Bagi informasi dari Asosiasi Kesejahteraan Dunia (*World Health Organization*), 1,13 miliar orang di segala dunia mengalami akibat negatif hipertensi antara tahun 2015 serta 2020, yang berarti satu dari tiap 3 orang di segala dunia. Tingkat kejadian hipertensi terus bertambah setiap tahunnya, dan perkiraan pada tahun 2025 menunjukkan bahwa sekitar 1,5 miliar individu akan menderita kondisi tekanan darah tinggi. Selain itu, diperkirakan bahwa sebanyak 9,4 juta orang akan kehilangan nyawa mereka setiap tahun karena dampak buruk yang disebabkan oleh hipertensi dan komplikasinya. (WHO, 2021). Prevalensi hipertensi terus bertambah. Afrika mempunyai prevalensi hipertensi paling tinggi,



ialah dekat 27%, serta Asia Tenggara terletak di urutan ketiga dengan prevalensi dekat 25% secara totalitas. (Manuntung, 2018).

Sedangkan angka kejadian penyakit hipertensi berdasarkan profil kesehatan Provinsi Lampung pada tahun 2020 mencapai angka 309.3030 (15,10%) jiwa dengan urutan peringkat tertinggi di Kabupaten Way Kanan mencapai 25,99%, kemudian Kabupaten Lampung Barat mencapai 20,56% dan pada urutan ketiga yaitu Kabupaten Lampung Timur mencapai 20,54%. (Dinkes Provinsi Lampung, 2020). Jika tekanan darah tinggi tidak diatasi sejak dini, berbagai komplikasi dapat muncul sebagai akibatnya. Akibat dari hipertensi antara lain penyakit jantung koroner, penyakit jantung, gangguan kardiovaskular kongestif, stroke, ensefalopati hipertensi, dan kegagalan ginjal yang berkepanjangan. Beberapa seluk-beluk ini sangat intens dan dapat mempengaruhi kesejahteraan mental pasien. Hal ini terutama terlihat jelas jika seseorang mengalami kegagalan ginjal, gangguan kardiovaskular, atau stroke. (Nuraini, 2015).

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan melalui dua cara, yaitu pengobatan dengan obat-obatan (teknik farmakologi) seperti kaptopril, amlodipin, furosemid, dan lain-lain, serta perubahan gaya hidup sehat (teknik non farmakologi), termasuk pola makan rendah garam, olahraga, dan perawatan berendam air. hangat pada suhu tertentu. Dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam proses penyembuhan, termasuk melalui keterlibatan dalam komunitas kesehatan dan partisipasi dalam terapi kelompok. (Bariyah, 2018).

Pengobatan massal adalah salah satu metodologi yang sangat berguna dalam memperluas informasi tentang pasien hipertensi dan memberdayakan cara berperilaku yang lebih konsisten terhadap pengobatan mereka, khususnya yang berkaitan dengan hipertensi.



Metode metode *self help group* (SHG) adalah contoh pengumpulan pengobatan yang dapat memberikan bantuan sosial dan bantuan mental karena sekelompok individu berbagi pengalaman, data tentang pengobatan dan penanggulangan, serta memberikan inspirasi dan jawaban atas berbagai masalah.

Tujuan dari *self-help group* adalah memungkinkan pasien untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup mereka dengan berkolaborasi dan berbagi dalam menghadapi tantangan hidup. Kelompok ini mengajarkan bahwa individu tidak sendirian dalam perjuangan mereka, dan melalui saling bantuan, mereka dapat mengatasi masalah mereka. (Indah, 2017). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa metode *self help group* (SHG) efektif dalam meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan hidup lansia penderita hipertensi (Utami). Oleh karena itu, eksplorasi ini akan mengkaji dampak teknik *self help group* terhadap denyut nadi pada lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Rajabasa Lama pada tahun 2023, berdasarkan landasan dan data yang diperoleh baru-baru ini.

Berdasarkan tinjauan mendasar yang dilakukan para ilmuwan, jumlah korban hipertensi di Puskesmas Rajabasa Lama Kabupaten Lampung Timur pada Januari -Jalan 2023 mencapai 167 orang. Angka tersebut meningkat dari tahun sebelumnya yang berjumlah 143 orang pada tahun 2022 dan 118 orang pada tahun 2021. Pada tahun 2023, hipertensi akan menjadi penyakit paling umum kedua setelah diabetes melitus. Data dari otoritas kesehatan setempat menunjukkan bahwa tinjauan kesehatan secara umum disampaikan secara konsisten, namun beberapa penghuni yang mengalami komplikasi hipertensi dan stroke merasa tidak mengetahui cara pengobatan yang tepat selain mengonsumsi obat dari Puskesmas setempat. Puskesmas juga memiliki posyandu lansia yang selalu melakukan pemeriksaan dan



pengarahan kesehatan. Oleh karena itu, eksplorasi ini akan memahami dampak pengobatan pengumpulan perbaikan diri terhadap tekanan darah pada individu lanjut usia dengan hipertensi sebagai reaksi terhadap kondisi ini.

## METODE

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif, yakni suatu penelitian ilmiah yang secara sistematis menyelidiki elemen-elemen, fenomena, serta keterkaitannya. Pendekatan kuantitatif ini melibatkan definisi yang jelas, pengumpulan data kuantitatif, serta analisis statistik yang objektif melalui penggunaan perhitungan ilmiah pada sampel responden yang diminta untuk menjawab serangkaian pertanyaan dalam survei guna mengukur frekuensi dan persentase respons mereka (Notoatmodjo, 2014).

Ujian ini mengambil rencana semi trial dengan teknik pretest dan posttest serta *control group*. Dalam rencana ini, tes pra perlakuan dilakukan sebelum diberikan perlakuan, dan tes pasca perlakuan dilakukan setelah diberikan perlakuan kepada kedua pihak, baik kelompok intervensi dan kelompok kontrol (Notoatmodjo, 2018). Konfigurasi ujian ini dapat dipahami sebagai berikut:

| Kelompok   | Pretest | Pelakuan | Posttest |
|------------|---------|----------|----------|
| Intervensi | O1      | X1       | O3       |
| Kontrol    | O2      | X2       | O4       |

Keterangan:

O1 = Pretest Kelompok Intervensi

O2 = Pretest Kelompok Kontrol



X1 = Perlakuan Self help group

X2 = Pendidikan Kesehatan

O3 = Posttest Kelompok Intervensi

O4 = Posttest Kelompok Kontrol

Penelitian ini dilaksanakan pada rentang waktu antara tanggal 19 Juni hingga 15 Juli 2023 di Puskesmas Rajabasa Lama, Kabupaten Lampung Timur. Fokus penelitian adalah pada populasi lansia yang mengidap hipertensi di Puskesmas tersebut, dengan total pasien yang terkena hipertensi dalam tiga bulan terakhir mencapai 167 individu. Dalam penelitian ini, sejumlah 30 orang dipilih sebagai sampel, terdiri dari 15 orang dalam kelompok intervensi dan 15 orang dalam kelompok kontrol.

Sebelum dilakukan penyelidikan terukur, terlebih dahulu dilakukan uji kewajaran. Hasil percobaan menunjukkan bahwa informasi mempunyai peredaran yang biasa. Selanjutnya eksplorasi ini menggunakan uji faktual bebas uji t dengan tingkat kepentingan ( $\alpha$ ) sebesar 0,05. Pemilihan tingkat signifikansi ini diputuskan karena penelitian ini memiliki karakteristik sosial dan tidak memerlukan tingkat akurasi yang tinggi, serta tidak didukung oleh peralatan modern dan canggih (Notoatmodjo, 2018).

## HASIL

### a. Tekanan darah sistolik sesudah perlakuan

| Tekanan Darah Sistolik Sesudah | Jumlah | Rata-Rata | Standar Deviasi | <i>p-value</i> |
|--------------------------------|--------|-----------|-----------------|----------------|
| Kelompok Intervensi            | 15     | 150,67    | 10,99           | 0,039          |
| Kelompok Kontrol               | 15     | 160,00    | 12,53           |                |



Tabel 1 menunjukkan bahwa setelah mengikuti metode *self help group* (SHG), nilai sistoliknya berbeda antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik kelompok referensi adalah 160,00 dengan standar deviasi 12,53, sedangkan nilai rata-rata denyut sistolik kelompok intervensi adalah 150,67 dengan standar deviasi 10,99. Hasil penyelidikan terukur menampilkan kalau nilai *p* merupakan 0,039, yang kurang signifikan dibanding ambang batasan signifikansi yang baru saja dicapai (0,05). Perihal ini menampilkan kalau sehabis dicoba metode *self help group* (SHG), ada perbandingan yang signifikan antara denyut nadi sistolik wajar kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Tidak hanya itu, rata-rata tekanan darah sistolik kelompok intervensi cenderung lebih rendah dibanding kelompok kontrol. Penemuan ini menampilkan kalau pemberian seminar *self help group* (SHG) pada penderita hipertensi di Puskesmas Rajabasa Lama, Kabupaten Lampung Timur pada tahun 2023 membagikan akibat positif dalam merendahkan tekanan darah sistolik.

#### b. Tekanan darah diastolic sesudah perlakuan

| Tekanan Darah Diastolik Sesudah | Jumlah | Rata-Rata | Standar Deviasi | <i>p-value</i> |
|---------------------------------|--------|-----------|-----------------|----------------|
| Kelompok Intervensi             | 15     | 81,33     | 7,42            | 0,008          |
| Kelompok Kontrol                | 15     | 89,33     | 7,98            |                |

Tabel 2 menampilkan kalau sehabis dilaksanakannya metode *self help group* (SHG), ada perbandingan tekanan darah diastolik yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Rata-rata regangan peredaran darah diastolik kelompok patokan sebesar 89,33 dengan standar deviasi 7,98, dibanding rata-rata denyut diastolik kelompok intervensi sebesar 81,33 dengan standar deviasi 7,42. Hasil



analisis faktual menciptakan nilai p-value sebesar 0,008, kurang signifikan dari 0,05. Oleh sebab itu, bisa disimpulkan kalau sehabis dilaksanakannya metode *self help group* (SHG), ada perbandingan tekanan darah diastolik wajar yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Rata-rata tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi lebih rendah dibanding tekanan darah diastolik pada kelompok rujukan. Hasil tersebut menampilkan kalau pada tahun 2023, metode *self help group* (SHG) yang ditawarkan di Puskesmas Rajabasa Lama Kabupaten Lampung Timur hendak membagikan dampak terhadap penyusutan angka diastolik pada penderita hipertensi.

## PEMBAHASAN

Hasil pemeriksaan terukur menunjukkan bahwa nilai p-value tekanan darah sistolik sebesar 0,039 lebih kecil dibandingkan dengan tingkat kepentingan sebesar 0,05. Dengan cara ini, dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan besar dalam denyut sistolik normal antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah melaksanakan metode *self help group* (SHG). Sementara itu, untuk tekanan darah diastolik, nilai p-value adalah 0,008, juga di bawah 0,05, yang menunjukkan perbedaan besar dalam rata-rata tekanan darah diastolik antara kedua kelompok setelah adanya metode *self help group* (SHG). Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode *self help group* (SHG) secara nyata berpengaruh terhadap penurunan denyut nadi pada pasien hipertensi di Puskesmas Rajabasa Lama Kabupaten Lampung Timur pada tahun 2023.

Menurut Dark dan Falcons (2014), hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik (TD) dan tekanan darah diastolik (TD) masing-masing minimal 90 mmHg dan hingga 140 mmHg. Selain itu, terdapat penyakit lain seperti Hipertensi Pneumonik



Esensial (HPP) atau Hipertensi Pneumonik Idiopatik yang sulit didiagnosis dan memerlukan strategi multidisiplin. Karena peningkatan resistensi pembuluh darah pada pneumonia, yang pada akhirnya mengganggu kapasitas ventrikel kanan, HPP menarik namun biasanya sederhana. Di sisi lain, interaksi yang dapat diidentifikasi menyebabkan hipertensi opsional. Faktor risiko yang signifikan untuk penyakit katastropik seperti serangan jantung, gagal ginjal, dan stroke termasuk hipertensi. Selain itu, kadar kolesterol masyarakat Indonesia saat ini sedang meningkat karena pola makan mereka yang tinggi lemak, garam, dan makanan murah. Faktor risiko hipertensi lainnya termasuk faktor genetik. (Wantian, 2018)

Tekanan adalah faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap hipertensi. Menurut penelitian Maryuni dkk (2020), stres dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain kehilangan orang yang dicintai atau ketidakpuasan terhadap situasi perkawinan. Pada tahun 2020, penelitian di Panti Tresna Werdha Natar, Lampung Selatan, menemukan adanya hubungan antara stres psikososial dengan hipertensi pada lansia. Temuan penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan antara penyakit itu sendiri ( $p=0.001$ ;  $OR=5.4$ ), stres yang disebabkan oleh kehilangan kerabat ( $p=0.000$ ;  $OR=10.9$ ), dan stres yang disebabkan oleh status perkawinan ( $p=0.004$  ; atau=4.6).

Kenaikan denyut jantung, baik sistolik (TDS) ataupun diastolik (TDD), ataupun keduanya, bisa digunakan buat mengenali hipertensi. Orang berusia dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg serta tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg dikira mengidap hipertensi. Tekanan darah sistolik lebih dari 160 mmHg serta tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg ialah kriteria utama buat populasi lanjut umur. (Brunner& Suddarth, 2013). (Brunner & Suddarth, 2013).



Salah satu pendekatan dalam mengelola hipertensi adalah melalui dukungan sosial dan terapi kelompok. Terapi kelompok, termasuk *self-help group* (kelompok berbagi pengalaman dan dukungan), merupakan metode yang layak untuk meningkatkan pemahaman pasien tentang hipertensi dan mendorong kepatuhan terhadap perawatan. *Self help group* memungkinkan anggota kelompok untuk berbagi pengalaman, informasi tentang perawatan, pencegahan, pengobatan, serta memberikan motivasi dan solusi atas masalah yang dihadapi. (Bariyah, 2018)

Tujuan dari *self-help group* adalah membantu individu mempertahankan dan meningkatkan fungsi fisik dan sosial mereka melalui kolaborasi dan berbagi pengalaman dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini membuat anggota kelompok menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan mereka, dan mereka dapat mendukung satu sama lain dengan berbagi cerita, informasi, serta strategi untuk mengatasi masalah. (Manuntung, 2018). Riset Novita Wulan Sari (2020) tentang daya guna metode *self help group* (SHG) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi lanjut umur di Kota Semarang, diperoleh hasil kalau SHG membagikan pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah sistolik penderita lanjut umur, dengan nilai signifikansi  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ). Perihal ini menampilkan kalau SHG efisien dalam merendahkan tekanan darah pada penderita hipertensi lanjut umur serta bisa dianjurkan selaku penyembuhan buat keadaan ini.

Secara umum, *self help group* (SHG) adalah pertemuan di mana individu-individu berbagi permasalahan secara tulus dan sungguh-sungguh. Gerakan ini mengharapakan untuk menyelidiki pemikiran kritis bersama, dan hasilnya adalah setiap pihak mendapatkan keuntungan dari strategi ini. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa SHG efektif dalam



meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan hidup lansia penderita hipertensi. Metode self help group (SHG) memberikan manfaat bagi individunya dengan memungkinkan mereka untuk saling membantu, berbagi pengalaman, dan memberikan nasihat untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi (Suprayitno & Huzaimah, 2020).

## KESIMPULAN

Mayoritas responden adalah perempuan, yakni sebanyak 16 orang (53,3%). Sebagian besar dari mereka telah menderita hipertensi selama lebih dari 3 tahun, yaitu sejumlah 16 orang (53,3%), dan sekitar 17 orang (56,7%) memiliki riwayat keluarga dengan penyakit hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum pelaksanaan self help group (SHG) di Puskesmas Rajabasa Lama adalah 166,67 mmHg untuk kelompok intervensi dan 176,67 mmHg untuk kelompok kontrol. Denyut nadi diastolik rata-rata sebelum dilaksanakannya metode self help group (SHG) di Puskesmas Rajabasa Lama adalah 87,33 mmHg pada kelompok intervensi dan 90 mmHg pada kelompok kontrol. Rata-rata denyut sistolik setelah melaksanakan metode self help group (SHG) di Puskesmas Rajabasa Lama adalah 150,67 mmHg pada kelompok intervensi dan 160 mmHg pada kelompok kontrol. Rata-rata denyut diastolik setelah melaksanakan metode self help group (SHG) di Puskesmas Rajabasa Lama adalah 81,33 mmHg pada kelompok intervensi dan 89,33 mmHg pada kelompok kontrol. Puskesmas Rajabasa Lama yang menyelenggarakan metode self help group (SHG) penyusutan tekanan darah sistolik pada pengidap hipertensi pada tahun 2023 hendak membagikan akibat yang signifikan. Nilai p buat tekanan darah sistolik merupakan 0,008,



kurang dari 0,05. Nilai p buat pengaruh signifikan terhadap tekanan darah diastolik merupakan 0,039, yang pula kurang dari 0,05.

Ide dari penelitian ini adalah bahwa penemuan dari eksplorasi ini dapat digunakan dalam dua cara mendasar. Pertama, penemuan ini dapat digunakan sebagai alasan untuk mengembangkan pengobatan yang lebih baik bagi penderita hipertensi. Kedua, hasil pemeriksaan ini juga dapat dimanfaatkan untuk memberikan pendidikan kepada penderita hipertensi, bertekad untuk menjaga denyut nadinya tetap stabil dan lebih meningkatkan tingkat kesejahteraannya. Informasi mengenai pengelolaan hipertensi secara nonfarmakologi akan disebarluaskan melalui leaflet dan poster yang dapat ditempel di Puskesmas atau Balai Desa, tempat yang sering dikunjungi oleh warga masyarakat.

## REFERENSI

- Bariyah, S. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Journal Nursing News*, 3(1).
- Brunner & Suddarth. (2013). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. EGC.
- Dinkes Provinsi Lampung. (2020). Profil Kesehatan Lampung Tahun 2020. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.
- Indah, S. Y. N. (2017). Berdamai dengan Hipertensi. Bumi Medika.
- Lestari, A. D., Putri, R. H., & Yunitasari, E. (2020). Hipertensi pada wanita menopause; Sebuah tinjauan literatur. *Wellness and healthy magazine*, 2(2), 309-313.
- Manuntung, A. (2018). Buku Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi. Wineka Media.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factor of hypertension. *J Majority*, 4(5).



- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan lansia dalam pencegahan komplikasi hipertensi. *Selaparang*, 4(1), 518-521.
- Wantian, F. R. (2018). *Buku Referensi Hipertensi*. Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.