

ISSN: 2655-4192
E-ISSN: 2655-0347

Jurnal Pendidikan dan Konseling



Universitas Pahlawan Tuenku Tebbuai

Editorial Team

EDITOR IN CHIEF

Putri Hana Pebriana, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

MANAGING EDITOR

Rizki Amalia, SINTA ID : 6146567, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

EDITORIAL BOARD

Vitri Angraini Hardi, SINTA ID 6103876, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

Mufarizuddin Mufarizuddin, SINTA ID : 5976546, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

Zulfah Zulfah, ID SCOPUS (57203357338) Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

Sri Ulfa Insani, ID SCOPUS (57211270154) Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

Astuti Astuti, SCOPUS ID (57211204405) Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

PEER REVIEWERS

Siti Quratul Ain, ID SINTA (5999581) Universitas Islam Riau, Indonesia

Hasmai Bungsu Ladiva, ID SINTA (ID 6073762) Universitas Negeri Padang, Indonesia

Vina Amalia Suganda, ID SINTA (6083431) Universitas Sriwijaya, Indonesia

Zulfah Zulfah, ID SCOPUS (57203357338) Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

Bunga Mulyahati, SINTA ID (6099283) Universitas Samudra Aceh, Aceh, Indonesia

Rizki Ananda, SINTA ID (597833) Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia

Fadhilaturrahmi Fadhilaturrahmi, ID SCOPUS (57209746469) Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

Muhammad Fendrik, ID SINTA (6048107) Universitas Riau, Indonesia

Pranita Yuliana, ID SINTA (6199497) Universitas PGRI Palembang, Indonesia

Eva Astuti Mulyani, ID SINTA (6680402) Universitas Riau, Indonesia

Suci Hayati, ID SINTA (6020455) Universitas Negeri Jambi, Indonesia

Moh Fauziddin, ID SCOPUS (57217535474) Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

[Editorial Team](#)

[Peer Reviewers](#)

[Focus & Scope](#)

[Author Guidelines](#)

[Publication Ethics](#)

[Open Access Policy](#)

[Peer Review Process](#)

[Article Processing Charges](#)

[Screening Plagiarism](#)

[Journal license](#)





sinta
Science and Technology Index



GARUDA
GARBA RUJUKAN DIGITAL







INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
INTERNATIONAL CENTRE



CiteFactor
Academic Scientific Journals



MENDELEY



00462066 [View My Stat](#)

Information

[For Readers](#)

[For Authors](#)

[For Librarians](#)

[Open Journal Systems](#)

Platform &
workflow by
OJS / PKP

Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Diet Hipertensi di Panti Werdha Wisma Mulia dan Panti Werdha Hana

Belinda Kumoro¹, Meilani Kumala^{2*}

^{1,2} Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran
Universitas Tarumanagara Jakarta, Indonesia

Email : belinda.405190136@stu.untar.ac.id¹, meilanik@fk.untar.ac.id^{2*}

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis serius yang meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan lainnya. Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan di tahun 2021 sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia mengidap hipertensi, sebagian besarnya yaitu dua pertiga tinggal di negara dengan penghasilan rendah serta menengah. Pada lansia dimana akan terjadi penurunan kondisi fisik maupun mental memungkinkan rentannya terkena penyakit, salah satunya hipertensi. Pengaturan pola makan atau diet hipertensi ialah suatu pencegahan yang bisa dilakukan serta merupakan salah satu pengobatan non farmakologis untuk hipertensi. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia di Panti Werdha Wisma Mulia dan Panti Werdha Hana mengenai diet hipertensi. Menggunakan studi deskriptif dengan rancangan cross sectional, didapatkan data penelitian sebanyak 97 lansia yang berada di Panti Werdha Wisma Mulia dan Panti Werdha Hana. Data dikumpulkan dengan wawancara langsung menggunakan kuesioner. Kuesioner meliputi pertanyaan tentang karakteristik responden (nama, usia, dan jenis kelamin), serta pertanyaan tentang tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi. Hasil analisis deskriptif menunjukkan responden memiliki tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi yang cukup (47,4%), berpengetahuan baik (42,3%), dan berpengetahuan kurang (10,3%). Pada hasil analisis deskriptif kelompok lansia dengan hipertensi menunjukkan responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik (57,1%) dan pada kelompok lansia tidak hipertensi memiliki tingkat pengetahuan cukup (49,4%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah lansia di Panti Werdha Wisma Mulia dan Panti Werdha Hana memiliki tingkat pengetahuan cukup, serta pada kelompok lansia hipertensi memiliki tingkat pengetahuan baik, sedangkan pada kelompok lansia tidak hipertensi memiliki tingkat pengetahuan yang cukup mengenai diet hipertensi.

Kata Kunci: *Tingkat Pengetahuan, Diet Hipertensi, Hipertensi, Lansia.*

Abstract

Hypertension or high blood pressure is a serious medical condition that increases the risks of heart, brain, kidney and other diseases. The World Health Organization in 2021 estimated 1.28 billion adults aged 30-79 years in the world have hypertension, most (two-thirds) living in low and middle income countries. In the elderly where there will be a decrease in physical and mental conditions, it is possible to be susceptible to diseases, one of which is hypertension. Dietary regulation or hypertension diet is one of the preventions that can be done and is one of the non-pharmacological therapies for hypertension. The aim of this study is to determine the level of knowledge of the elderly at the Wisma Mulia Nursing Home and the Hana Nursing Home about hypertension diet. This study had a descriptive

method with cross sectional design. The subjects were 97 elderly people living in Wisma Mulia Nursing Homes and Hana Nursing Homes. Data were collected by interviews using structured questionnaires, including characteristics of respondents (name, age, and gender), and questions about the level of knowledge about the hypertension diet. The results of the analysis showed that respondents had sufficient knowledge about hypertension diet (47.4%), good knowledge (42.3%), and less knowledge (10.3%). The results of the descriptive analysis of the elderly group with hypertension showed that the respondents had a good level of knowledge (57.1%) and the elderly group without hypertension had a sufficient level of knowledge (49.4%). The conclusion of this study is that the elderly at Wisma Mulia and Hana nursing homes have a sufficient level of knowledge, and the hypertensive elderly group had a good level of knowledge, while the non-hypertensive elderly group had sufficient knowledge about the hypertension diet.

Keywords: *Level Of Knowledge, Hypertension Diet, Hypertension, Elderly.*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang menjadi salah satu sebab utama kematian dini di seluruh dunia. WHO (World Health Organization) memperkirakan di tahun 2015 sebanyak 1,13 miliar dari total keseluruhan penduduk dunia yang mayoritas tinggal pada negara berpendapatan rendah serta menengah menderita hipertensi.¹ Angka kejadian hipertensi di Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi yaitu sebesar 25% dari total keseluruhan penduduk dunia.² Menurut pengukuran Risesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% dengan prevalensi paling tinggi pada kelompok usia diatas 75 tahun.³ Angka prevalensi ini menunjukkan peningkatan dari prevalensi pada tahun 2013 yaitu sebesar 25,8%.⁴

Menurut hasil penelitian yang dilakukan pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Singaraja melalui wawancara dengan salah satu karyawan keperawatan menyatakan bahwa sejumlah 22 lansia (40,7%) mengalami tekanan darah tinggi dan 32 lansia lainnya (59,2%) dengan tekanan darah normal.⁵ Studi pendahuluan yang dilakukan pada 87 lanjut usia yang berobat pada Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru menyatakan sebanyak 61 lansia (70,1%) mengalami hipertensi ringan dan 26 lansia (29,9%) mengalami hipertensi sedang.⁶ Berdasarkan data tersebut, terlihat gambaran prevalensi lansia yang menderita hipertensi di komunitas lebih besar dibanding lansia yang berada di panti werdha.

Hipertensi pada lanjut usia berdampak pada timbulnya beberapa penyakit seperti penyakit jantung koroner, penyakit ginjal stadium akhir, dan penyakit arteri perifer.⁷ Hipertensi dipengaruhi oleh dua faktor risiko, yaitu faktor yang bisa dimodifikasi termasuk diet tidak sehat, kurang beraktivitas fisik, merokok, mengonsumsi alkohol, dan obesitas. Faktor yang tidak bisa dimodifikasi termasuk usia dan riwayat keluarga.¹

Pengobatan farmakologis terhadap hipertensi pada masyarakat umum dengan usia 60 tahun dimulai bila tekanan darah sistolik 150 mmHg atau tekanan darah diastolik 90 mmHg dengan sasaran tekanan darah sistolik <150 mmHg dan tekanan darah diastolik <90 mmHg. Tatalaksana lain adalah pencegahan dan perubahan gaya hidup guna mencegah lonjakan tekanan darah, salah satu caranya yaitu dengan diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), yakni mengonsumsi lebih banyak buah, sayur, susu rendah lemak dengan kandungan lemak jenuh dan total yang lebih sedikit, serta mengonsumsi makanan tinggi potasium dan kalsium bisa membuat penurunan tekanan darah sistolik 8-14 mmHg. Pembatasan asupan garam harian juga menjadi salah satu diet untuk membantu menurunkan tekanan darah sistolik 2-8 mmHg.⁸

Penelitian yang dilakukan terhadap lansia di Puskesmas Gamping I pada Januari 2020 tentang gambaran tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi belum didapatkan hasil yang sesuai dengan harapan.⁹ Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan dan jumlah penelitian mengenai

tingkat pengetahuan lansia tentang diet hipertensi di panti werdha yang masih terbatas, peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti mengenai “Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Diet Hipertensi di Panti Werdha Wisma Mulia dan Panti Werda Hana.”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan rancangan cross sectional untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia di Panti Werdha Wisma Mulia dan Panti Werda Hana mengenai diet hipertensi. Data dikumpulkan di Panti Werdha Wisma Mulia dan Panti Werda Hana pada bulan Januari 2022. Sampel pada penelitian ini adalah lansia penghuni Panti Werdha Wisma Mulia dan Panti Werda Hana yang berusia 55 tahun, bersedia menjadi responden penelitian dan dapat diajak untuk berkomunikasi, serta telah mengisi kuesioner dengan lengkap. Besar sampel yang dibutuhkan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan lansia mengenai diet hipertensi dalam penelitian ini adalah 97 responden. Metode pengambilan data dalam penelitian ini yaitu wawancara untuk pengisian kuesioner tertulis kepada lansia penghuni Panti Werdha Wisma Mulia dan Panti Werda Hana. Kuesioner terdiri dari informed consent, identitas, dan 20 pertanyaan untuk menilai tingkat pengetahuan lansia mengenai diet hipertensi. Pengetahuan responden dalam kategori baik bila dapat menjawab 15-20 pertanyaan dengan benar, kategori cukup bila dapat menjawab 11-14 pertanyaan dengan benar, dan kategori kurang bila menjawab 10 pertanyaan dengan benar.

Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh secara langsung dari responden. Selama berlangsungnya penelitian, peneliti akan menjelaskan mengenai seluruh isi kuesioner agar dapat dipahami oleh responden, lalu responden akan mengisi kuesioner yang telah disediakan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah total sampling. Untuk data tekanan darah diambil dari rekam medis panti. Menurut klasifikasi dari The Seventh Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC 7) seseorang dapat didiagnosis menderita hipertensi apabila terdapat peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih ≥ 90 mmHg. Maka, jika hasil rata-rata tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau rata-rata tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, pasien akan dimasukkan ke dalam kelompok yang menderita hipertensi. Analisis data yang diperoleh menggunakan program spss, dengan tujuan mengetahui gambaran tingkat pengetahuan lansia tentang diet hipertensi pada lansia di Panti Werdha Wisma Mulia dan Panti Werda Hana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 97 responden yaitu laki-laki sebanyak 18 orang dan perempuan sebanyak 79 orang serta usia tertinggi 95 tahun dan yang terendah 57 tahun. Tabel 1 menunjukkan kriteria responden yang diperoleh berdasarkan usia, jenis kelamin, nilai tekanan darah sistolik, dan nilai tekanan darah diastolik. Tabel 2 dapat dilihat gambaran tingkat pengetahuan lansia mengenai diet hipertensi, didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 46 responden (47,4%). Tabel 3 dapat dilihat gambaran tingkat pengetahuan berdasarkan status hipertensi, didapatkan pada kelompok lansia dengan hipertensi memiliki pengetahuan baik (57,1%), sedangkan pada kelompok lansia tidak hipertensi memiliki pengetahuan cukup (49,4%).

Subjek penelitian ini yaitu lansia di Panti Werdha Wisma mulia dan Panti Werda Hana yang berjumlah 97 responden. Responden laki-laki sebanyak 18 lansia (18,6%) dan perempuan sebanyak 79 lansia (81,4%). Penelitian oleh Heriyandi dkk menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (57,3%).¹⁰ Data statistik penduduk lanjut usia pada tahun 2020 menunjukkan prevalensi lansia perempuan lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki.¹¹ Penelitian ini dilakukan pada kelompok

usia 55 tahun dimana sebagian besar responden yang terlibat berusia > 75 tahun (57,7%). Sebanyak 83 (85,6%) responden dalam penelitian ini tidak menderita hipertensi dan 14 (14,4%) responden menderita hipertensi. Hasil ini sesuai dengan yang ditemukan Brain dan Kasih dimana dalam penelitiannya sebagian besar responden tidak menderita hipertensi (62,5%).¹²

Gambaran Tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi pada lansia di Panti Werdha Wisma Mulia dan Panti Werda Hana umumnya memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, yaitu sebanyak 46 (47,4%) responden, diikuti 41 (42,3%) responden berpengetahuan baik dan 10 (10,3%) responden berpengetahuan kurang. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Yeti dkk yaitu gambaran pengetahuan responden mayoritas dalam kategori cukup. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyampaikan bahwa pengetahuan responden yang cukup disebabkan oleh kurangnya rasa peduli lansia tersebut mengenai diet hipertensi serta dalam menjawab kuesioner lansia sekedar mengerti tentang diet hipertensi.⁹

Hasil penelitian yang didapatkan sesuai dengan penelitian oleh Hima dkk yaitu mayoritas responden (44%) mempunyai tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi dengan kriteria cukup.¹³ Penelitian lain yang dilakukan Risanti juga menunjukkan sebagian besar (51,2%) responden dalam penelitiannya mempunyai tingkat pengetahuan yang cukup mengenai diet hipertensi.¹⁴ Gambaran Tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi pada lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Wisma Mulia dan Panti Hana umumnya memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 8 (57,1%) responden, sedangkan pada lansia tidak dengan hipertensi umumnya memiliki tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 41 (49,4%) responden. Penelitian yang dilakukan Hima dkk menunjukkan bahwa responden dengan tekanan darah normal sebagian besar (67,6%) memiliki tingkat pengetahuan cukup.¹⁴

Tabel 1. Sebaran Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur		
55-65 thn	17	17,5
66-74 thn	24	24,7
>75 thn	56	57,7
Jenis Kelamin		
Perempuan	79	81,4
Laki-laki	18	18,6
Menderita Hipertensi		
Ya	14	14,4
Tidak	83	85,6

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah (n)	Presentase (%)
Baik	41	42,3
Cukup	46	47,4
Kurang	10	10,3

Tabel 3. Gambaran Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Penggolongan Tekanan Darah

Jumlah Responden	Tingkat Pengetahuan					
	Baik		Cukup		Kurang	
	n	(%)	N	(%)	n	(%)
Hipertensi	8	57,1	5	35,7	1	7,1
Tidak Hipertensi	33	39,8	41	49,4	9	10,8

Pada penelitian yang dilakukan Brain dan Kasih menyebutkan bahwa pengetahuan seseorang mengenai diet hipertensi dapat mempengaruhi seseorang terkena hipertensi, dari hasil yang diperoleh yaitu seseorang dengan tingkat pengetahuan rendah lebih rentan untuk terkena hipertensi dibandingkan seseorang dengan tingkat pengetahuan baik, namun seseorang dengan tingkat pengetahuan baik juga dapat terkena hipertensi, karena hipertensi disebabkan oleh banyak faktor risiko penyebab.¹²

Etiologi hipertensi pada lansia bersifat multifaktorial. Hipertensi dapat dicegah dan dikendalikan, serta pengendalian faktor risiko dengan baik dapat menurunkan kejadian hipertensi. Memahami faktor risiko pasien hipertensi sangat penting untuk pengembangan strategi pencegahan dan pengobatan. Merokok, konsumsi alkohol, riwayat keluarga hipertensi, kurangnya aktivitas fisik, serta obesitas diidentifikasi sebagai faktor risiko hipertensi pada lansia.¹⁵

Terdapat banyak hal yang dapat berpengaruh pada pengetahuan responden, antara lain pengalaman, usia, pekerjaan dan juga media informasi. Pengetahuan dapat diperoleh secara formal maupun pengalaman. Pengetahuan ada yang didapatkan lewat media informasi yang terdapat di rumah, seperti radio dan televisi. Pengetahuan manusia mayoritas didapat melalui penglihatan dan pendengaran sehingga penggunaan panca indra terhadap suatu informasi sangat penting.¹⁶

SIMPULAN

Pada studi ini dapat disimpulkan bahwa gambaran tingkat pengetahuan lansia mengenai diet hipertensi di Panti Werdha Wisma Mulia dan Panti Werda Hana yaitu berpengetahuan cukup sebanyak 46 responden (47,4%), sedangkan berpengetahuan baik sebanyak 41 responden (42,3%), dan berpengetahuan kurang sebanyak 10 responden (10,3%) dari total 97 lansia. Hasil penelitian pada kelompok lansia dengan hipertensi didapatkan hasil mayoritas memiliki tingkat pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 8 responden (57,1%), diikuti 5 responden berpengetahuan cukup (35,7%) dan 1 responden (7,1%) berpengetahuan kurang. Pada kelompok lansia tidak hipertensi didapatkan mayoritas memiliki tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 41 responden (49,4%), diikuti 33 responden (39,8%) berpengetahuan baik dan 9 responden (10,8%) berpengetahuan kurang. Bagi responden disarankan untuk menjaga kesehatan dengan menjaga makanan yang dikonsumsi, serta meningkatkan pengetahuan dan rasa kepedulian mengenai diet hipertensi, oleh karena dari hasil penelitian didapatkan bahwa gambaran tingkat pengetahuan lansia mengenai diet hipertensi mayoritas dalam kategori cukup. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan analisis tingkat pengetahuan lansia pada cakupan yang lebih luas dan jumlah responden yang lebih banyak, bukan hanya di Panti Werdha.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina S, Sari SM, Savita R. Faktor- faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada lansia di atas umur 65 tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas* [Internet]. Mei 2014;2(4):180-186.
- Athanase B, Mirko P, Timo S. Hypertension management in older and frail older patients. *AHA Journals* [Internet]. 29 Maret 2019;124(7):1045-1060
- Badan Litbangkes. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Diakses 17 Juli 2021. Tersedia dari:
http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2013/Laporan_riskesda_2013_final.pdf
- Badan Litbangkes. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Diakses 17 Juli 2021. Tersedia dari:
labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf

- Badan Pusat Statistik. Statistik penduduk lanjut usia [Internet]. 2020. Diakses 12 Mei 2022. Tersedia dari: Badan Pusat Statistik (bps.go.id)
- Guntoro B, Purwati K. Hubungan tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota. *Zona Kedokteran* [Internet]. Januari 2019;9(1):50-60.
- Hari TY S, Sudha TY S, Varghese AM, Sasanka K S, Thangaraju P. A study of risk factors and complications in elderly hypertensive subjects. *Journal of Family Medicine and Primary Care* [Internet]. Juni 2021;10(6):2230-2234.
- Heriyandi H, Hasballah K, Tahlil T. Pengetahuan, sikap, dan perilaku diet hipertensi lansia di aceh selatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan* [Internet]. 2018;6(1):58-69
- Kresnayana GI, Suarmini KA, Lutfiana I, Mandayani N. Pengaruh senam taichi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di panti sosial tresna werdha. *Jurnal Sains Kesehatan* [Internet]. Agustus 2020;27(2):8-12.
- Muhadi. JNC 8 : Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. *CDK* [Internet]. 2016;43(1):54-59
- Notoatmodjo S. Kesehatan masyarakat ilmu dan seni. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta; 2012
- Pratiwi HI, Apriliyani I, Yudoyono DT. Hubungan tingkat pengetahuan tentang diet hipertensi pada lansia hipertensi dengan tekanan darah di Wilayah Puskesmas 1 Sumpiuh. Disampaikan pada Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM), Purwokerto, 6 Oktober, 2021.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Hipertensi si pembunuh senyap. 2019. Diakses 15 Juli 2021. Tersedia dari: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Putri RA, Rosyid FN, Muhlisin A. Hubungan antara tingkat pengetahuan tentang diet hipertensi dengan kejadian kekambuhan hipertensi lansia di Desa Mancasan Wilayah Kerja Puskesmas I Baki Sukoharjo. Naskah Artikel Publikasi Ilmiah. Surakarta 18 Maret 2015.
- Syarifah NY, Anida, Farinda D. Gambaran tingkat pengetahuan lansia tentang diet hipertensi dengan tekanan darah di puskesmas gamping I. *MIKKI* [Internet]. Oktober 2020;9(2):88-93.
- World Health Organization. Hypertension. 17 Mei 2021. Diakses 15 Juli 2021. Tersedia dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>