

Article

EDUKASI SENAM ANTI HIPERTENSI TERHADAP PENINGKATAN MANAJEMEN KESEHATAN KELUARGA DENGAN HIPERTENSI

Lisdahayati¹, Zanzibar², Saprianto³, Umar Hasan Martadinata⁴, dan Filia Febriandita⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi D-III Keperawatan Baturaja, Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: November 29, 2023
Final Revision: Desember 07, 2023
Available Online: Desember 09, 2023

KEYWORDS

Gymnastics, Hypertension, Nursing Care, Family

CORRESPONDENCE

Phone: 0812-3923-7501
E-mail:
lisdahayati@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Hypertension poses a serious threat to public health as it can lead to various complications. The family is often the smallest unit in society and has a crucial role in maintaining the health of its members. Therefore, it is important to focus attention on family health management, especially in the context of families who have members suffering from hypertension. The purpose of the study was to apply antihypertensive gymnastics to the families of hypertensive clients with ineffective health management problems. This research used descriptive case study method. Data were collected by using the assessment format and then by giving a questionnaire sheet. The subjects in this case study were two families whose family members suffered from hypertension. Data analysis uses a comparison of results between two families. After the application of anti-hypertensive gymnastics, the data results were obtained, namely in the client 1 family, blood pressure improved and the family's inability to care for sick family members increased and in your family 2, family knowledge about caring increased and blood pressure improved. The results of blood pressure checks on subject I were 140/100 mmHg to 120/90 mmHg, while on subject II were 150/100 mmHg to 130/90 mmHg. This study concluded that families were able to overcome the ineffectiveness of family health management by implementing antihypertensive exercises. This research is expected to be utilized and carried out by the community to prevent and treat hypertension with antihypertensive gymnastics.

I. INTRODUCTION

Hipertensi adalah suatu keadaan

dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik

lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg setelah dua kali pengukuran terpisah (Unger et al., 2020). Data WHO (2021) melaporkan sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap penyakit hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2021. Diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. 333 juta dari 972 juta pengidap hipertensi berada di negara maju dan sisanya berada di negara berkembang salah satunya Indonesia.

Data Kementerian Kesehatan RI (2019) menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia > 18 tahun sebesar 34,43%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Data hipertensi di Provinsi Sumatera Selatan melaporkan jumlah estimasi penderita hipertensi berusia >15 tahun di Provinsi Sumatera Selatan sebanyak 1.630.477 orang. Kota Palembang menyumbang angka tertinggi sebesar 255.449 penderita hipertensi. Sedangkan kota Prabumulih menjadi wilayah dengan penderita hipertensi terendah, yaitu sebanyak 16.105 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2022).

Data hipertensi di Kabupaten Ogan Komering Ulu melaporkan penduduk usia >15 tahun yang terdata pada tahun 2021 sebanyak 22.000 orang, yang ditemukan dan mendapatkan pelayanan sebanyak 21.735 orang (98,8%). Kasus hipertensi dan mendapatkan pelayanan terbanyak adalah Puskesmas Tanjung Agung dan yang paling sedikit adalah Puskesmas Muara Jaya. Jumlah penderita

hipertensi yang ditemukan tahun 2021 meningkat 22,2% dari tahun 2020 dengan tren mengalami peningkatan terusselama tiga tahun. Di Puskesmas Sukaraya terdapat 1.911 orang yang menderita hipertensi, 1.900 orang yang kontrol ke puskesmas dan 11 orang tidak kontrol (Dinas Kesehatan Kabupaten OKU, 2022).

Komplikasi hipertensi yang utama adalah penyakit kardiovaskuler, yang dapat berupa penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal kronik, kerusakan retina mata, maupun penyakit vaskular perifer bahkan hipertensi dapat menyebabkan kematian tanpa menimbulkan gejala pasti. Selain itu kegajala psikologis seperti cemas juga dapat muncul (Ferdin, Akbar, Charista, & Siahaan, 2023; Sau Nga, Dao, King Ho Wong, & Cheung, 2020).

Upaya dalam menanggulangi hipertensi diantaranya secara farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan hipertensi dengan non farmakologi salah satunya dengan latihan fisik walau penggunaannya lama. Adapun tindakan non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi hipertensi dengan cara melakukan latihan fisik senam anti hipertensi (Alves, Rodrigues, Sa-Couto, & Simões, 2021).

Penelitian Alvionita, Safitri, and Sari (2023) intervensi keperawatan yang dilakukan untuk mengatasi diagnosis ketidakefektifan manajemen kesehatan pada keluarga adalah dengan modifikasi diri dan fasilitasi pembelajaran, salah satunya pengajaran mengontrol tekanan darah dengan latihan fisik senam antihipertensi 3 kali dalam 1 minggu dengan durasi 20-30 menit. Tekanan darah pasien saat pengkajian 164/98 mmHg dan setelah dilakukan senam antihipertensi selama 3 kali dalam 1 minggu, tekanan darah terakhir 155/84 mmHg. Selanjutnya, penelitian Fhania, Nurani, and Argarini (2022) melaporkan

senam antihipertensi tekanan darah klien mengalami penurunan yang signifikan yakni >160 mmHg menjadi 120- 130 mmHg.

Senam antihipertensi adalah suatu usaha yang dilakukan dengan tujuan menurunkan berat badan dan mengontrol stres, yang keduanya meningkatkan angka kejadian tekanan darah tinggi (Nufus & Ruffaida, 2022). Dalam pelaksanaan program pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi, proses keluarga merupakan suatu yang berarti. Keberhasilan proses keluarga merupakan faktor penting dalam kepatuhan program penanganan yang dijalankan. Penderita hipertensi yang mengalami keberhasilan dalam proses keluarga cenderung lebih mudah mengikuti anjuran medis dari pada penderita yang proses keluarganya kurang berjalan (Akbar & Ferdi, 2022; Anwari et al., 2018).

Berdasarkan data-data diatas membuat peneliti tertarik melakukan penelitian studi kasus penerapan senam antihipertensi terhadap ketidakefektifan manajemen kesehatan pada keluarga yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukaraya.

II. METHODS

Desain penelitian yang digunakan dalam studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses studi kasus. Fokus penelitian dalam studi kasus ini difokuskan kepada keluarga dan anggota keluarga yang menderita hipertensi untuk mengetahui tekanan darah tinggi sebelum dan sesudahnya dilakukan Penerapan Senam Antihipertensi. Tempat studi kasus dilaksanakan di wilayah Puskesmas Sukaraya Kabupaten OKU Kecamatan Baturaja Timur Tahun 2023.

Subjek dalam penelitian ini yaitu dua keluarga yang mempunyai anggota

keluarga yang menderita hipertensi dengan kriteria inklusi, yaitu keluarga yang mempunyai anggota keluarga yang menderita hipertensi dan keluarga yang di wilayah kerja Puskesmas Sukaraya yang bersedia menjadi subjek penelitian. Sedangkan, kriteria eksklusi, yaitu keluarga dengan hipertensi dengan komplikasi berat.

Instrumen yang digunakan pada pengumpulan data ini yaitu *spynomanometer*, stetoskop, leaflet, dan video edukasi. Metode pengumpulan data menggunakan format pengkajian asuhan keperawatan keluarga yang dan format penilaian menggunakan kuesioner dan observasi.

Analisis data yaitu diambil dengan cara menemukan fakta kemudian membandingkannya dengan teori yang sudah ada dan dituangkan dalam opini pembahasan, tekniknya dengan cara menarasikan jawaban yang sudah diperoleh dari hasil intervensi wawancara yang dilakukan sehingga peneliti dapat menjawab rumusan masalahnya. Teknik analisis yang digunakan dengan cara observasi oleh peneliti yang akan menghasilkan data untuk diinterpretasikan dan juga dibandingkan dengan teori yang telah ada sebagai bahan untuk memberikan rekomendasi di dalam intervensi tersebut.

III. RESULT

Pengkajian pada pasien pertama tanggal 11 April 2023 pukul 10.00 WIB peneliti memberikan klien pretest (kuesioner), klien menjawab 4 pertanyaan yang benar dari 10 pertanyaan. Kemudian peneliti menjelaskan tentang senam antihipertensi dengan media leaflet dan video. Selanjutnya peneliti mengirimkan video senam antihipertensi kepada klien agar lebih mudah dipahami dan dipelajari secara mandiri di rumah.

Pada tanggal 15 April 2023 pada

pukul 10.30 WIB peneliti meminta klien untuk mengulang gerakan senam antihipertensi yang telah diajarkan kemarin, klien dapat melakukan senam antihipertensi secara mandiri tanpa bantuan peneliti dan akan menerapkannya. Setelah dilakukan senam antihipertensi selama 3 kali didapatkan hasil pemeriksaan tekanan darah dari 140/100 mmHg menjadi 120/90 mmHg.

Kemudian peneliti memberikan klien kuisisioner (post test), klien dapat menjawab kuisisioner yang diberikan dengan hasil dapat menjawab 10 pertanyaan yang benar dari 10 pertanyaan. Hasil post test terjadi adanya perubahan peningkatan manajemen kesehatan pada keluarga tentang senam antihipertensi pada keluarga klien I dengan pre test menjawab 4 pertanyaan yang benar meningkat menjadi 10 pertanyaan yang benar. Klien mengatakan telah menerapkan senam antihipertensi, kemudian klien akan memeriksakan tekanan darah secara rutin ke pelayanan kesehatan dan akan meminum obat rutin penurun tekanan darah.

Pada pasien kedua yang dilakukan tanggal 11 April 2023 pukul 15.00 WIB dilakukan senam antihipertensi pada Ny A diawali dengan melakukan kontrak waktu dan menilai kesiapan klien dan keluarga untuk menerima penerapan senam antihipertensi. Peneliti memberikan klien pretest (kuesioner), klien dapat menjawab 3 dari 10 pertanyaan. Kemudian peneliti menjelaskan tentang senam antihipertensi dengan media leaflet dan video. Selanjutnya peneliti mengirimkan video senam antihipertensi kepada klien agar lebih mudah dipahami dan dipelajari secara mandiri di rumah.

Pada tanggal 13 April 2023 pukul 15.30. WIB, melakukan evaluasi hasil penyampaian materi pertemuan sebelumnya dan senam antihipertensi.

Kemudian peneliti mengajarkan kembali gerakan senam antihipertensi. Pada tanggal 15 April 2023 pada pukul 16.00 WIB. Peneliti melakukan observasi. Peneliti meminta klien untuk mengulang gerakan senam antihipertensi yang telah diajarkan kemarin. Klien mampu melakukan gerakan senam antihipertensi namun butuh sedikit bantuan peneliti.

Setelah dilakukan senam antihipertensi selama 3 kali didapatkan hasil pemeriksaan tekanan darah dari 150/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Kemudian memberikan klien kuisisioner (post test), klien menjawab kuisisioner yang diberikan dengan hasil dapat menjawab 9 pertanyaan yang benar dari 10 pertanyaan. Hasil post test terjadi adanya perubahan peningkatan manajemen kesehatan pada keluarga tentang senam antihipertensi pada keluarga klien II dengan pre test menjawab 3 pertanyaan yang benar meningkat menjadi 9 pertanyaan yang benar. Klien mengatakan telah menerapkan senam antihipertensi, kemudian klien akan memeriksakan tekanan darah secara rutin ke pelayanan kesehatan dan akan meminum obat rutin penurun tekanan darah.

Perbedaan hasil antara klien I dan II yaitu, hasil post test pada klien I dapat menjawab 10 dari 10 pertanyaan. Pada klien I didapatkan evaluasi klien mampu melakukan senam antihipertensi dengan baik dan benar tanpa bantuan peneliti, klien mau melaksanakan senam antihipertensi secara teratur, keluarga klien sudah mengetahui bagaimana cara merawat anggota keluarga yang sakit dengan cara senam antihipertensi dan mengontrolkan tekanan darah Ny R ke pelayanan kesehatan terdekat.

Sedangkan hasil post test pada klien II dapat menjawab 9 dari 10 pernyataan. Pada klien II Ny A hampir bisa melakukan semua gerakan dengan

benar tetapi masih ada sedikit dibantu oleh peneliti dalam melakukan gerakan tersebut. Klien akan melaksanakan senam antihipertensi secara teratur, keluarga klien sudah mengetahui bagaimana cara merawat anggota keluarga yang sakit dengan cara senam antihipertensi dan mengontrolkan tekanan darah Ny A ke pelayanan kesehatan terdekat.

Hasil studi kasus ini sejalan dengan hasil penelitian dari Khayatun dkk (2022), intervensi keperawatan yang dilakukan untuk mengatasi diagnosis ketidakefektifan manajemen kesehatan pada keluarga adalah dengan modifikasi diri dan fasilitasi pembelajaran, salah satunya pengajaran mengontrol tekanan darah dengan latihan fisik senam antihipertensi 3 kali dalam 1 minggu dengan durasi 20-

30 menit. Tekanan darah pasien saat pengkajian 164/98 mmHg dan setelah dilakukan senam antihipertensi selama 3 kali dalam 1 minggu, tekanan darah terakhir 155/84 mmHg.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Ayu dkk, tekanan darah sesudah dilakukan penerapan senam antihipertensi selama 3 hari pada subyek I yaitu 150/95 mmHg menjadi 145/90 mmHg, sedangkan pada subyek II yaitu 157/86 mmHg menjadi 114/81 mmHg.

Dengan diperolehnya pengetahuan diharapkan manajemen kesehatan keluarga meningkat sehingga dapat melakukan pengendalian tekanan darah dengan menerapkan senam antihipertensi

IV. DISCUSSION

Berdasarkan data yang didapatkan dari evaluasi keperawatan menunjukkan keluarga mampu mengatasi ketidakefektifan manajemen kesehatan keluarga dengan cara penerapan senam antihipertensi. Sejalan dengan Hariawan and Tatisina

(2020) melaporkan edukasi keluarga tentang senam anti hipertensi dapat meningkatkan manajemen diri penderita hipertensi. Penelitian Yuliani and Susilawati (2022) pelayanan keperawatan berbasis keluarga dapat meningkatkan manajemen kesehatan keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan hipertensi.

Senam antihipertensi merupakan salah satu bentuk pendekatan preventif dalam manajemen kesehatan keluarga. Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat menjadi penyebab serius berbagai penyakit kardiovaskular dan memiliki dampak negatif terhadap kesehatan anggota keluarga. Edukasi senam antihipertensi menjadi kunci dalam meningkatkan pemahaman keluarga terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah dan mengelola hipertensi (Hubaybah, Fitri, Lesmana, & Putri, 2023).

Senam antihipertensi melibatkan serangkaian gerakan yang dirancang khusus untuk merangsang sirkulasi darah dan meningkatkan kekuatan otot. Dengan berpartisipasi dalam senam ini, anggota keluarga dapat meningkatkan kondisi fisik mereka secara keseluruhan, yang kemudian dapat membantu mengendalikan tekanan darah (Maksuk & Yusneli, 2021).

Edukasi tentang senam antihipertensi mencakup pemahaman tentang pentingnya kegiatan fisik secara teratur sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi risiko hipertensi dan mengelola berat badan yang sehat, yang pada gilirannya berkontribusi pada manajemen kesehatan keluarga secara menyeluruh. Edukasi senam antihipertensi dapat dilakukan melalui berbagai media, seperti video, leaflet, atau lembar balik. Dengan menyediakan sumber daya ini, keluarga dapat memiliki akses informasi yang cukup untuk menerapkan senam antihipertensi di rumah (Moonti,

Rusmianingsih, Puspanegara, Heryanto, & Nugraha, 2022).

Manajemen kesehatan keluarga melalui senam antihipertensi juga melibatkan pemantauan tekanan darah secara rutin. Keluarga dapat mengukur tekanan darah anggota keluarga mereka secara teratur untuk mendeteksi perubahan dan segera mengambil tindakan preventif jika diperlukan. Senam antihipertensi dapat dijadikan kegiatan bersama bagi anggota keluarga. Melibatkan semua anggota keluarga dalam aktivitas fisik ini dapat memperkuat ikatan keluarga dan mendukung dukungan antaranggota keluarga dalam mencapai tujuan kesehatan bersama (Rahmaudina, Amalia, & Kirnantoro, 2020).

Keberlanjutan senam antihipertensi menjadi kunci keberhasilannya. Edukasi harus memberikan pemahaman tentang pentingnya konsistensi dalam menjalankan aktivitas fisik ini untuk mencapai manfaat jangka panjang bagi kesehatan keluarga. Integrasi senam antihipertensi dalam rutinitas harian keluarga juga menciptakan kesadaran akan kesehatan secara keseluruhan. Hal ini dapat mendorong adopsi gaya hidup sehat yang berkelanjutan dalam manajemen kesehatan keluarga.

V. CONCLUTION

Setelah penulis melaksanakan penerapan senam antihipertensi pada keluarga yang menderita hipertensi selama 3 kali kunjungan maka penulis menyimpulkan bahwa keluarga mampu mengatasi ketidakefektifan manajemen kesehatan keluarga dengan cara penerapan senam antihipertensi. Pada tahap evaluasi pasien pertama mampu melakukan senam antihipertensi dengan baik tanpa bantuan peneliti. Pada tahap evaluasi pasien kedua mampu melakukan gerakan dengan

benar tetapi masih ada sedikit dibantu oleh peneliti dalam melakukan gerakan tersebut.

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan dan dilakukan oleh masyarakat untuk mencegah dan mengobati penyakit hipertensi dengan senam antihipertensi. Bagi perawat diharapkan dapat meningkatkan mutu pelayanan terhadap keluarga dan juga pasien serta memberikan pendidikan kesehatan dan mengajarkan senam antihipertensi yang diperlukan oleh masyarakat.

REFERENCES

- Akbar, M. A., & Ferdi, R. (2022). Pelayanan Home Care Dalam Meningkatkan Kemandirian Keluarga Merawat Anggota Keluarga Dengan Stroke. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 7(2), 115-123. doi:10.52235/cendekiamedika.v7i2.189
- Alves, A. M., Rodrigues, A., Sa-Couto, P., & Simões, J. L. (2021). Effect of an Educational Nursing Intervention on the Mental Adjustment of Patients with Chronic Arterial Hypertension: An Interventional Study. *Int J Environ Res Public Health*, 19(1). doi:10.3390/ijerph19010170
- Alvionita, R. V., Safitri, A., & Sari, R. P. (2023). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Pelepasan Dengan Pemberian Intervensi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny K. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 2(3), 175-184. doi:10.55606/klinik.v2i3.1925
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., . . . Susanto, T. (2018). Pengaruh senam anti hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 160-164.
- Dinas Kesehatan Kabupaten OKU. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu 2021*. Kabupaten OKU: Dinas Kesehatan Kabupaten OKU.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*. Palembang: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.
- Ferdi, R., Akbar, M. A., Charista, R., & Siahaan, J. (2023). Edukasi Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Manajemen Stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Lentera Perawat*, 4(1), 8-14.
- Fhania, G. T., Nurani, I. A., & Argarini, D. (2022). Analisis Asuhan Keperawatan melalui Intervensi Senam Anti-Hipertensi pada Keluarga dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Kelurahan Jati Padang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(12), 4179-4185. doi:jkpm.v5i12.7597
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75-79.
- Hubaybah, H., Fitri, A., Lesmana, O., & Putri, F. E. (2023). Edukasi Dan Pelatihan Senam Anti Hipertensi Pada Lansia Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 15-21. doi:10.22437/jssm.v4i2.25534
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Maksud, M., & Yusneli, Y. (2021). Edukasi Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kreativitas*

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 4(3), 733-740.
doi:10.33024/jkpm.v4i3.3810

- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan*, 2(01), 44-50. doi:10.34305/jppk.v2i01.529
- Nufus, D. K., & Ruffaida, F. S. (2022). Penerapan Senam Anti Hipertensi Terhadap Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan pada Ny. S dengan Hipertensi Di Desa Sungai Batang Ilir Kecamatan Martapura Barat. *PENA NURSING*, 1(01), 35-44.
- Rahmaudina, T., Amalia, R. N., & Kirnantoro, K. (2020). Studi Kasus: Studi Dokumentasi Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan Keluarga dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan AKPER YKY Yogyakarta*, 12(2), 116-122. doi:10.61758/nursing.v12i2.26
- Sau Nga, F., Dao, M. C., King Ho Wong, C., & Cheung, B. M. Y. (2020). The Association of Health Literacy with High-Quality Home Blood Pressure Monitoring for Hypertensive Patients in Outpatient Settings. *Int J Hypertens*, 2020, 15. doi:<https://doi.org/10.1155/2020/7502468>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., . . . Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. 75(6), 1334-1357. doi:doi:10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026
- WHO. (2021). Hypertension Key Facts. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/hypertension>
- Yuliani, M., & Susilawati, S. (2022). Optimalisasi Kesehatan Melalui Edukasi Dan Pelayanan Kesehatan Dengan Hipertensi Dan Anemia Dengan Pendekatan Keluarga Binaan. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 1293-1304. doi:10.47492/eamal.v2i2.1573