

Analisis Pengetahuan dan Sikap yang Berhubungan Dengan Perilaku Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kecamatan Banjarbaru Selatan

Ridha Hayati^{1*}, Hilda Irianty²

^{1,2} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, Indonesia

Open  Access Freely Available Online

Dikirim: 12 Desember 2024

Direvisi: 24 Desember 2024

Diterima: 30 Desember 2024

*Penulis Korespondensi:

E-mail: yeshaizzaty@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi masih menjadi ancaman kematian dalam diam (silent killer) dimana prevalensi global hipertensi menjadi 22% dari total populasi dunia. Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk ≥ 18 tahun berdasarkan pengukuran nasional sebesar 34,11%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan dengan prevalensi hipertensi pada Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Penderita hipertensi harus meminum obat seumur hidup, namun kadang kala tidak dihiraukan karena belum merasakan gejalanya. Pengetahuan dan sikap sangat berperan penting dalam menentukan perilaku seseorang. Selain meminum obat teratur, ada beberapa upaya pengendalian tekanan darah, antara lain mengatur pola makan, pola istirahat dan melakukan aktifitas fisik setiap hari. Di zaman gadget ini, kebanyakan masyarakat memiliki rutinitas yang pasif, kurang bergerak, dan karena tuntutan waktu, masyarakat memilih makanan instan daripada yang berserat. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan pengetahuan dan sikap terhadap perilaku pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian menggunakan metode cross sectional, dengan jumlah keseluruhan sampel 80 orang di wilayah Kecamatan Banjarbaru Selatan, data diambil menggunakan kuesioner dan di analisis menggunakan uji statistic. **Hasil:** Hasil uji statistic menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan (p value 0,000) dan sikap (p value 0,001) dengan pengendalian tekanan darah, hal ini membuktikan bahwa perilaku yang baik di dasari oleh pengetahuan dan sikap yang positif. **Simpulan:** Dari hasil penelitian ini diharapkan institusi pendidikan dan instansi kesehatan bisa bekerjasama dalam memberikan promosi kesehatan.

Kata kunci: Tekanan Darah, Pengetahuan, Sikap, Perilaku

ABSTRACT

Introduction Hypertension is still a threat of death in silence (silent killer) where the global prevalence of hypertension is 22% of the total world population. The 2018 Riskesdas showed that the prevalence of hypertension in the population ≥ 18 years old based on national measurements was 34.11%. This is an increase compared to the prevalence of hypertension in the 2013 Riskesdas of 25.8%. Hypertension sufferers must take medication for life, but sometimes they are ignored because they have not felt the symptoms. Knowledge and attitude play an important role in determining a person's behavior. In addition to taking regular medication, there are several efforts to control blood pressure, including regulating diet, rest patterns and doing physical activity every day. In this gadget age, most people have a passive routine, lack of movement, and because of the demands of time, people choose instant food rather than fiber. **Objective:** The purpose of this study was to analyze the relationship between knowledge and attitudes towards blood pressure control behavior in patients with hypertension. **Methods:** The study used a cross sectional method, with a total sample of 80 people in the South Banjarbaru District area, data were taken using a questionnaire and analyzed using statistical tests. The results showed 58 respondents had good knowledge (72.5%), 68 respondents had a positive attitude

(85%) and 61 respondents with good blood pressure control (76.3%). **Results:** The statistical test results showed a relationship between knowledge (p value 0.000) and attitude (p value 0.001) with blood pressure control, this proves that good behavior is based on positive knowledge and attitudes. **Conclusion** From the results of this study, it is hoped that educational institutions and health agencies can work together in providing health promotion.

Keywords: Blood Pressure, Knowledge, Attitude, Behavior

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian dini di dunia. Prevalensi global hipertensi menjadi 22% dari total populasi dunia. Hipertensi merupakan ancaman kesehatan masyarakat karena berpotensi menimbulkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Hipertensi ditandai dengan hasil pengukuran tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. (World Health Organization (WHO), 2019).

Risikedas tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk ≥ 18 tahun berdasarkan pengukuran nasional sebesar 34,11%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan dengan prevalensi hipertensi pada Risikedas tahun 2013 sebesar 25,8%. (Risikedas, 2018).

Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan yang signifikan antara penyakit tidak menular dan faktor sosiodemografi, perilaku, kondisi fisik dan riwayat penyakit lainnya. Hal ini sejalan dengan analisis lebih lanjut yang dilakukan terhadap hasil Risikedas 2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipertensi dikaitkan dengan faktor risiko seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, tempat tinggal, merokok, konsumsi alkohol, konsumsi buah dan sayur, konsumsi makanan berkafein, dan aktivitas fisik. (World Health Organization (WHO), 2019).

Hipertensi berkaitan dengan perilaku dan gaya hidup. Pengendalian hipertensi dicapai dengan memodifikasi perilaku, yang meliputi menghindari merokok, makan makanan yang sehat, rajin aktivitas fisik, dan tidak mengkonsumsi alkohol. Modifikasi diet terbukti menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan prinsip diet yang dianjurkan konsumsi buah dan sayur (Kemenkes RI, 2019)

Data Risikedas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun

(45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Data Dinas kesehatan provinsi Kalimantan Selatan menunjukkan angka Hipertensi di Kota Banjarbaru tertinggi ke 4 setelah Banjarmasin, Kab. Banjar dan Balangan. (Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, 2023)

Prevalensi hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarbaru Selatan dari bulan januari sampai april 2023 rata rata kunjungan penderita hipertensi adalah adalah 315 dan di wilayah kerja puskesmas Sungai Besar rata rata berjumlah 289 orang, namun tidak semua penderita yang berkunjung mengikuti kegiatan prolans yaitu senam sehat tiap jum'at dan pemeriksaan tekanan darah, karena sebagian mengikuti pemeriksaan di posyandu lansia di lingkungan tempat tinggal.

Dari jumlah kunjungan rata rata perbulan, banyak sekali penderita yang tidak rutin memeriksakan tekanan darah atau mengambil/meminum obat hipertensi, sehingga ketika mereka datang berobat, tekanan darah mereka semakin tinggi, bahkan dalam kategori hipertensi berat (hipertensi tingkat 2) atau hipertensi terisolasi, berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti "Analisis Pengetahuan dan Sikap yang berhubungan dengan perilaku pengendalian Tekanan darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah kecamatan Banjarbaru Selatan".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif berupa metode survey analitik dengan desain cross Sectional. Penelitian rencana dilaksanakan pada bulan maret sampai dengan juni 2024 di wilayah Kecamatan Banjarbaru Selatan. Populasi pada penelitian ini adalah masyarakat wilayah Kecamatan Banjarbaru Selatan terutama masyarakat yang mengalami hipertensi dan pernah berobat di Puskesmas Banjarbaru Selatan dan Puskesmas Sungai Besar. Sampel diambil dari data kunjungan rutin prolans (program pengelolaan penyakit kronis) di puskesmas Banjarbaru Selatan (42 orang) dan puskesmas Sungai Besar (41 orang). Teknik pengumpulan data berupa data primer dan

data sekunder serta analisis data menggunakan data analisis univariat dan bivariat.

HASIL

1. Data Hasil Univariat

Tabel 1.

Data hasil univariat responden berdasarkan pengendalian penyakit hipertensi, pengetahuan, dan sikap

| Variabel | f | % |
|-------------------------------------|----|------|
| Pengendalian Penyakit Tekanan Darah | | |
| Baik | 61 | 76,3 |
| Kurang | 19 | 23,7 |
| Pengetahuan | | |
| Baik | 58 | 72,5 |
| Kurang | 16 | 20,0 |
| Cukup | 6 | 7,5 |
| Sikap | | |
| Positif | 68 | 85,0 |
| Negatif | 12 | 15,0 |
| Total | 80 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2024

2. Data Hasil Bivariat

Tabel 2.

Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku pengendalian tekanan darah

| Variabel | Pengendalian Tekanan Darah | | | | | | P-value |
|-------------|----------------------------|------|--------|------|-------|-----|---------|
| | Baik | | Kurang | | Total | | |
| | n | % | n | % | n | % | |
| Pengetahuan | | | | | | | |
| Baik | 50 | 86,2 | 8 | 13,8 | 58 | 100 | 0,000 |
| Cukup | 10 | 62,5 | 6 | 37,5 | 16 | 100 | |
| Kurang | 1 | 16,7 | 5 | 83,3 | 6 | 100 | |
| Sikap | | | | | | | |
| Positif | 57 | 83,8 | 11 | 16,2 | 68 | 100 | 0,001 |
| Negatif | 4 | 33,3 | 8 | 66,7 | 12 | 100 | |
| Total | | | | | 92 | 100 | |

Sumber : Data Primer, 2024

Dari 58 responden (100%) yang berpengetahuan baik sebanyak 50 responden (86,2%) yang baik melakukan pengendalian penyakit hipertensi, dari 16 responden (100%) yang berpengetahuan cukup sebanyak 10 responden (62,5%) yang baik melakukan pengendalian penyakit hipertensi, sedangkan dari 6 responden (100%) yang berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang (83,3%) yang kurang melakukan pengendalian penyakit hipertensi. Hasil analisis statistik diperoleh *p value* 0,000, artinya ada

hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan pengendalian penyakit hipertensi.

Dari 68 responden (100%) yang bersikap positif sebanyak 57 responden (83,8%) yang baik melakukan pengendalian penyakit hipertensi, sedangkan dari 12 responden (100%) yang bersikap negatif sebanyak 8 orang (66,7%) yang kurang melakukan pengendalian penyakit Hipertensi. Hasil analisis statistik diperoleh *p value* 0,001, artinya ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan pengendalian penyakit Hipertensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan hasil sebanyak 61 responden (76,3%) yang baik melakukan pengendalian penyakit hipertensi dan sebanyak 19 responden (23,7 %) yang kurang melakukan pengendalian penyakit hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Sutini, 2022) dari 101 responden sebanyak 57 responden (51,4 %) yang baik melakukan pengendalian penyakit hipertensi dan sebanyak 54 responden (48,6%) yang buruk melakukan pengendalian penyakit hipertensi. Sedangkan dari hasil penelitian (Masfalalah, 2023) dari 95 responden sebanyak 85 responden (89,5%) yang upaya pengendalian hipertensi baik dan sebanyak 10 responden (10,5%) yang upaya pengendalian hipertensi kurang baik.

Menurut penelitian (Kemenkes RI, 2019) Upaya pengendalian hipertensi melalui pelaksanaan indikator-indikator seperti penurunan berat badan, pengurangan asupan garam, berhenti merokok, pengukuran tekanan darah, olahraga, dan manajemen stres sangat penting untuk mencapai kontrol tekanan darah yang baik.

Dari hasil yang didapatkan sebanyak 58 responden (72,5%) yang pengetahuannya baik, sebanyak 16 responden (20,0%) yang pengetahuannya cukup dan sebanyak 6 responden (7,5%) yang pengetahuannya kurang. Sama halnya dengan hasil dari penelitian Irianti (2021), menunjukkan bahwa sebanyak 27 responden (61,4%) tingkat pengetahuannya baik, sebanyak 12 responden (27,3%) memiliki pengetahuan Cukup dan sebanyak 5 responden (11,3%) tingkat pengetahuannya kurang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah melalui informasi dan media sosial yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat berpengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan ataupun

peningkatan pengetahuan. Pengetahuan juga di pengaruhi oleh social, budaya, ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia. (Budiman & Riyanto, 2013).

Dari data tabel diatas, menunjukkan sebanyak 68 responden (85,0%) bersikap positif dan sebanyak 12 responden (15,0%) bersikap negatif. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian (Maulidah, 2022) di dapatkan hasil bahwa sebanyak 50 responden (54,9%) bersikap positif dan dari 41 responden (45,1%) yang bersikap negatif.

(Soekidjo, 2010) menyatakan sikap merupakan respon tertutup dari seseorang terhadap suatu rangsangan atau objek tertentu. Sikap tidak langsung dapat dilihat, hanya dapat ditafsirkan melalui perilaku yang tertutup. Semakin banyak informasi dapat mempengaruhi dan menambah pengetahuan sehingga menimbulkan kesadaran yang pada akhirnya akan bersikap sesuai dengan pengetahuan yang didapat dari pembelajaran dan pengalaman (Masyudi, 2018).

Sikap timbul dari adanya pengetahuan yang didapatkan oleh responden. Semakin banyak informasi yang didapat mengenai hipertensi dapat menimbulkan kesadaran responden sehingga mau bersikap positif dalam menyikapi kondisi penyakitnya. Responden dengan sikap negatif cenderung memiliki upaya pengendalian hipertensi yang tidak baik dan belum mau mengubah perilakunya, hal tersebut dapat terjadi karena pengetahuan yang didapatkan masih kurang dan belum memahami pentingnya informasi mengenai hipertensi.

Hasil yang didapatkan dari 58 responden (100%) yang berpengetahuan baik sebanyak 50 responden (86,2%) yang baik melakukan pengendalian penyakit hipertensi, dari 16 responden (100%) yang berpengetahuan cukup sebanyak 10 responden (62,5%) yang baik melakukan pengendalian penyakit hipertensi, sedangkan dari 6 responden (100%) yang berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang (83,3%) yang kurang melakukan pengendalian penyakit hipertensi.

Hasil analisis statistik diperoleh p value 0,000, artinya ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan pengendalian penyakit hipertensi. Dan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wandira. Dkk, 2020) yang mana hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang pengendalian hipertensi dengan terjadinya hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sungai Kakap (p=

0,000). Tetapi penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian oleh (Irianti, 2021) yang mana hasil penelitiannya tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan tindakan pencegahan hipertensi pada lansia di BPSTW Budi Luhur (p= 0,642).

Menurut (Irianti, 2021) Lansia yang memiliki pengetahuan yang baik tetapi pencegahan masih kurang, hal ini terjadi karena responden 'menyepelkan' tentang pencegahan hipertensi. Sehingga mereka tidak mengetahui cara mencegah hipertensi dengan baik dan benar. Sebelum seseorang melakukan pencegahan hipertensi dengan baik dan benar mereka harus mengetahui terlebih dahulu apa arti atau manfaat pencegahan hipertensi dan apa risikonya. Apabila tidak melakukan tindakan pencegahan dengan benar dan baik hipertensi ini dapat menyerang siapa saja terutama pada lanjut usia.

Menurut (Riswandi, 2016) salah satu upaya seseorang mendapat pengetahuan yaitu dengan bertanya kepada orang yang memiliki otoritas atau dianggap lebih tahu. Selain itu pengalaman masa lalu dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi saat ini. Hasil penelitian ini berkaitan dengan manfaat yang dirasakan atau *perceived benefit* yang akan dirasakan jika mengadopsi perilaku yang dianjurkan.

(Soekidjo, 2010) menyatakan sikap merupakan respon tertutup dari seseorang terhadap suatu rangsangan atau objek tertentu. Sikap tidak langsung dapat dilihat, hanya dapat ditafsirkan melalui perilaku yang tertutup. Hasil penelitian dari 68 responden (100%) yang bersikap positif sebanyak 57 responden (83,8%) yang baik melakukan pengendalian penyakit hipertensi, sedangkan dari 12 responden (100%) yang bersikap negatif sebanyak 8 orang (66,7%) yang kurang melakukan pengendalian penyakit Hipertensi. Hasil analisis statistik diperoleh p value 0,001, artinya ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan pengendalian penyakit Hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Maulidah, 2022) Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan upaya pengendalian hipertensi pada lansia dengan nilai p-value = 0,028 (< α =0,05). Hasil OR yang diperoleh menunjukkan bahwa responden dengan sikap negatif berisiko 2,828 kali lebih besar untuk melakukan upaya pengendalian hipertensi yang

kurang dibandingkan responden dengan sikap positif.

Penelitian yang lain juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Septianingsih, 2018) menunjukkan bahwa nilai p -value $0.000 < 0.05$ terdapat hubungan yang signifikan antara sikap responden dengan upaya pengendalian hipertensi. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Anggreani, Novita dan Nasution, 2019) juga menyatakan adanya hubungan antara sikap dengan pengendalian tekanan darah pada lansia dengan nilai p -value $0.004 < 0.05$.

Dalam penelitian (Maulidah, 2022) dimana sikap responden dapat menentukan tindakan pengendalian hipertensi. Sikap berhubungan dengan upaya pengendalian hipertensi dapat dilihat dari hasil penelitian banyak responden yang masih bersikap tertutup dan kurang kesadaran mengenai pengecekan tekanan darah, konsumsi obat antihipertensi dan pengelolaan stress sehingga banyak responden yang tidak melakukan upaya pengendalian hipertensi dengan baik. Sikap negatif tersebut dapat membuat responden tidak mau mengubah sikapnya untuk melakukan pengecekan tekanan darah rutin dan minum obat sesuai anjuran dokter serta pengelolaan stress.

Menurut teori Lawrence Green menyatakan bahwa sikap adalah salah satu faktor predisposisi yang bisa mempengaruhi perilaku seseorang. Sikap adalah reaksi menolak atau menerima sebuah informasi yang diterima oleh akal sehingga apabila informasi yang didapat bisa dipahami belum tentu informasi itu dilakukan.

SIMPULAN

Pengetahuan berhubungan dengan perilaku pengendalian tekanan darah pada 80 responden di Kecamatan Banjarbaru Selatan. Sikap berhubungan dengan perilaku pengendalian tekanan darah pada 80 responden di Kecamatan Banjarbaru Selatan. Bagi institusi pendidikan, dengan hasil penelitian ini sebaiknya melakukan kerjasama dengan instansi kesehatan dalam upaya menurunkan angka kejadian hipertensi terutama tentang pemilihan jenis dan porsi makanan bagi penderita hipertensi. Bagi instansi kesehatan, perlunya promosi yang berkelanjutan dan dimasukkan dalam acara/program masyarakat terutama tentang hipertensi agar pengetahuan dan sikap tentang pengendalian tekanan darah menjadi lebih baik.

Bagi peneliti selanjutnya, perlunya penelitian yang lebih intensif pada penderita hipertensi dengan tekanan darah masih di atas 140/90 mmHg, kalau perlu dengan jenis penelitian cross sectional atau eksperimen.

REFERENSI

- Anggreani, Novita dan Nasution, J. D. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Lansia dengan Riwayat Hipertensi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Sibolangit Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Prosiding*.
- Budiman & Riyanto. (2013). *Kapita Selekta kuesioner Pengetahuan & Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. (2023). *Data Jumlah Penyakit Hipertensi*. [https://data.kalselprov.go.id/dataset/data/1318.%0ADi akses 18 September 2024.%0A](https://data.kalselprov.go.id/dataset/data/1318.%0ADi%20akses%2018%20September%202024.%0A)
- Irianti, C. H. dkk. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Tindakan Pencegahan Hipertensi di BPSTW Budi Luhur Bantul. *Jurnal Riset Daerah*, 21(3), 4015–4029.
- Kemendes RI. (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*.
- Masfalah, febril D. (2023). Pengendalian hipertensi dalam pemanfaatan sumber literasi kesehatan di puskesmas simpang tiga kota pekanbaru provinsi riau. *Jurnal Al-Asalmiya Nursingjournal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 12(1), 36–50. <https://jurnal.ikta.ac.id/keperawatan/article/view/2406/479>.
- Masyudi, M. (2018). Faktor yang berhubungan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(1), 57.
- Maulidah, khilwa. dk. (2022). Hubungan pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga dengan upaya pengendalian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas cikampek kabupaten karawang. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 484–494.

file:///C:/Users/User/Downloads/5613-15438-1-SM.pdf

Riskesdas. (2018). *Cakupan masyarakat hipertensi.*

<https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html#>

Riswandi. (2016). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Terhadap Penyakit DBD di Sidomulyo Pekanbaru. Pekanbaru.*

Septianingsih, D. G. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Pasien Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Samata. Universitas Islam Negeri Alauddin. Makassar.*

Soekidjo, N. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku.* (PT. Rineka Cipta (ed.)).

Sutini, S. dk. (2022). Perilaku Pengendalian Hipertensi Lansia ditinjau dari Dukungan Penghargaan dan Emosional Keluarga. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 5(2), 134–144. <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/issue/view/474>

Wandira. Dkk. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan tentang pengendalian hipertensi dan tingkat pemanfaatan fasilitas kesehatan dengan terjadinya hipertensi di wilayah kerja puskesmas sungai kakap. *Jurnal Khatulistiwa Nursing Journal (KNJ)*., 2(1), 22–30. <https://ejournalyarsi.ac.id/index.php/KNJ/article/view/25/21>.

World Health Organization (WHO). (2019). *Hari Hipertensi 2019.* Kemenkes 2019. <http://p2ptm.kemkes.go.id/subdit-penyakit-kanker-dan-kelainan-darah/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>.