



Peningkatan Pengetahuan Pasien Hipertensi Terkait Kebutuhan Konsumsi Makanan Bergizi Melalui Edukasi di Rumah Sakit Yadika Pondok Bambu

Dherlirona^{1,*}, Marina^{2,*}, Khaerul Amri^{3,*}

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta, Indonesia

Info Artikel

Histori Artikel:

Diajukan: 27 Juli 2025
Direvisi: 29 Agustus 2025
Diterima: 7 November 2025

Kata kunci:

Gizi Hipertensi
Edukasi Kesehatan
Pengetahuan Pasien
Rumah Sakit
Pengabdian Masyarakat

Keywords:

Hypertension Nutrition
Health Education
Patient Knowledge
Hospital
Community Service

Penulis Korespondensi:

Dherlirona
Email:
dherlirona@yahoo.com

ABSTRAK

Prioritas kesehatan dunia saat ini adalah hipertensi, salah satu gangguan tidak menular. Kematian dapat disebabkan oleh hipertensi, suatu kondisi di mana tekanan darah seseorang lebih tinggi dari normal, yaitu ≥ 140 mmHg (sistolik) dan/atau ≥ 90 mmHg (diastolik). Pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak guidelines (pedoman) adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olah raga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok. Tujuan pengabdian ini adalah melakukan upaya meningkatkan pengetahuan gizi hipertensi di Rumah Sakit Yadika Pondok Bambu. Metode kegiatan yang dengan melakukan tindakan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi yaitu dengan metode ceramah ke pasien. Hasil kegiatan yang di dapat dari tindakan pemeriksaan tekanan darah pasien terdapat pasien yang mengalami tekanan darah tinggi, tindakannya yang dilakukan memberikan edukasi terkait gizi pasien hipertensi dengan tujuan pasien mengerti konsumsi makanan yang bergizi untuk pola hidup sehari – hari dan dari edukasi tersebut pasien tampak aktif untuk mendengar dan bertanya dari edukasi tersebut dan paham terkait makanan yang Akan di konsumsi di rumah secara mandiri.

Hypertension, a non-communicable disease, is a global health priority today. Death can be caused by hypertension, a condition in which a person's blood pressure is higher than normal, namely ≥ 140 mmHg (systolic) and/or ≥ 90 mmHg (diastolic). Many guidelines recommend a healthy lifestyle by reducing weight, reducing salt intake, exercising regularly, reducing alcohol consumption, and quitting smoking. The purpose of this community service is to improve knowledge of hypertension nutrition at Yadika Pondok Bambu Hospital. The activity method involves conducting blood pressure checks and educating patients through lectures. The results of the activity obtained from the patient's blood pressure checks were patients with high blood pressure. The actions taken were providing education related to hypertension patient nutrition with the aim of patients understanding nutritious food consumption for daily lifestyles. From this education, patients appeared active in listening and asking questions about the education and understanding the food they will consume at home independently.

Copyright © 2026 Author(s). All rights reserved

I. PENDAHULUAN

Angka Harapan Hidup (UHH) merupakan salah satu indikator kemajuan pembangunan, terutama di sektor kesehatan. Salah satu indikator negara yang sehat adalah angka harapan hidup yang tinggi. Khususnya bagi lansia, perubahan fisiologis terkait usia dan masalah kesehatan lainnya tidak dapat dihindari (Berlian dkk., 2022).

Salah satu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi prioritas kesehatan dunia adalah hipertensi. Tekanan darah yang lebih tinggi dari normal, yaitu ≥ 140 mmHg (sistolik) dan/atau ≥ 90 mmHg (diastolik), dapat mengakibatkan kematian (Susilaningsih, 2020). Komplikasi akibat hipertensi dapat memengaruhi berbagai organ target, seperti ginjal, mata, otak, jantung, dan arteri perifer. Sebuah meta-analisis terhadap 61 studi observasional prospektif yang melibatkan 1 juta pasien, atau 12 juta orang-tahun, menemukan bahwa penurunan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 2 mmHg dapat menurunkan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan penurunan risiko kematian akibat stroke sebesar 10%. Mencapai target penurunan tekanan darah diperlukan untuk menurunkan kejadian kardiovaskular pada individu hipertensi (Muhadi, 2018).

Dengan perkiraan 63.309.620 kasus, prevalensi hipertensi di Indonesia berpenghasilan rendah mencapai 34,1% (Riskesdas, 2018). Selain itu, 427.218 penduduk Indonesia meninggal dunia akibat hipertensi pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan, 2017). Komplikasi akibat hipertensi yang sering terjadi meliputi penyakit jantung (54%), stroke (36%), dan gagal ginjal (32%) (Riskesdas, 2018). Lebih dari 15 juta orang di Indonesia diperkirakan menderita lansia, yang menyebabkan hipertensi, namun hanya 4% yang berhasil mengendalikannya. Sebanyak 15% orang diperkirakan bebas hipertensi, yang dapat mengakibatkan hipertensi berat (Mahatidanar & Nisa, 2017). Sekitar 40% orang Asia menderita hipertensi, dan pada usia 60 tahun, sekitar 50% di antaranya meninggal dunia (Harnani & Axmalia, 2017).

Berdasarkan besarnya angka prevalensi dan komplikasi dari hipertensi yang dapat berujung pada kematian, maka penatalaksanaan yang bisa dilakukan yaitu mengobati dan mengontrol kondisi hipertensi. Penatalaksanaan yang bisa dilakukan untuk mengontrol hipertensi yaitu penatalaksanaan farmakologi dengan memberikan terapi antihipertensi. Sedangkan penatalaksanaan non - farmakologi dengan mengatasi gaya hidup seperti pengurangan berat badan, pengaturan diet makanan, olah raga teratur dan mengurangi stress (Mulyati & Sudirman, 2017).

Program pendidikan kesehatan tersebut merupakan tanggungjawab petugas kesehatan, salah satunya yaitu perawat. Perawat berperan aktif dalam mengevaluasi kualitas pelayanan kesehatan dan memiliki kontribusi dalam memperbaiki dan meningkatkan pelayanan kesehatan untuk dapat mencapai hasil yang diinginkan. Salah satu peran penting seorang perawat adalah sebagai client educator, yang mendeskripsikan bahwa pembelajaran merupakan dasar dari pendidikan kesehatan yang berhubungan dengan semua tahap kesehatan dan tingkat pencegahan. Apabila edukasi kesehatan tentang gizi hipertensi yang didapat oleh pasien dengan baik, maka pengetahuan pasien tersebut dalam mencegah hipertensi akan baik pula. Namun, berbeda jika pengetahuan kesehatan yang didapat oleh pasien tersebut buruk, maka pengetahuannya dalam mencegah hipertensi akan buruk pula. Pengetahuan kesehatan inilah yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Jika tingkat pengetahuan keluarga maupun pasien dalam tindakan pencegahan komplikasi hipertensi tinggi, diharapkan mereka dapat mengontrol tekanan darah yaitu dengan mengurangi gizi konsumsi garam, membatasi lemak, olahraga teratur, tidak merokok dan tidak minum alkohol, serta menghindari kegemukan.

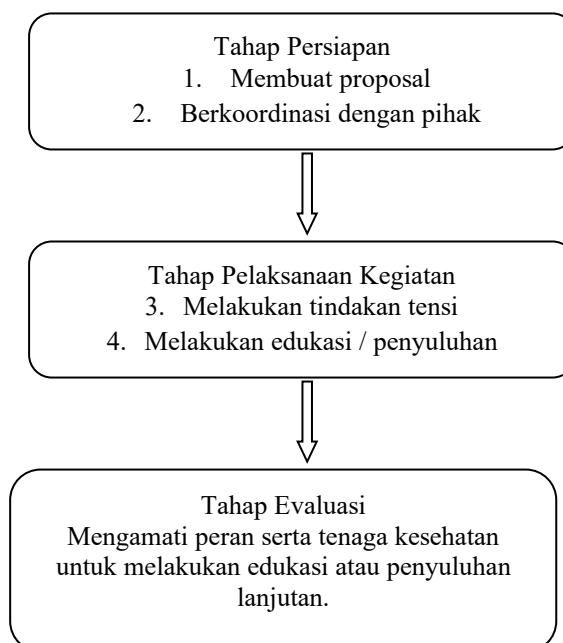
Penelitian-penelitian terkini menunjukkan bahwa intervensi edukatif dan terapi komplementer berperan penting dalam pengelolaan hipertensi secara nonfarmakologis. Imelda et al. (2024) menyatakan bahwa penggunaan aplikasi seluler berbasis mHealth efektif dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap manajemen hipertensi dan gaya hidup sehat. Selain itu, Herwina et al. (2024) menegaskan bahwa terapi relaksasi nafas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri kepala serta membantu pengendalian tekanan darah melalui relaksasi sistem saraf simpatis. Pendekatan terapi fisik sederhana juga banyak dikembangkan, seperti foot massage yang efektif menurunkan tekanan darah dan meningkatkan relaksasi pasien hipertensi (Ramadani et al., 2025). Selain itu, terapi herbal seperti pemberian teh rosela (*Hibiscus sabdariffa*) terbukti menurunkan tekanan darah melalui kandungan antosianin yang bersifat antioksidan (Boyadewa et al., 2025). Penelitian oleh Salsabila et al. (2024) juga menunjukkan bahwa terapi rendam kaki dengan rebusan serai dan garam dapat menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi perifer. Hasil-hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa

edukasi kesehatan yang diintegrasikan dengan terapi komplementer dapat mendukung peningkatan pengetahuan dan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

Dari hasil survey kesehatan yang dilaksanakan oleh tim, menunjukkan bahwa masalah gizi hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang ditemui di rumah sakit. Pasien yang mengalami hipertensi dan tidak melakukan pemeriksaan secara rutin terdapat di rawat inap. Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam kegiatan yang akan dilakukan ini adalah pengetahuan tentang gizi hipertensi di rumah sakit yadika pondok bambu. Pengetahuan tentang gizi hipertensi pasien, merupakan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi perilaku kesehatan yang dilakukan oleh pasien untuk mencegah dan menangani gizi hipertensi dapat dilakukan adalah melakukan pendidikan kesehatan tentang gizi hipertensi dan penanganannya pada pasien rumah sakit.

II. METODE

Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui tiga tahapan. Tahapan yang dilakukan yakni tahap persiapan, pelaksanaan, dan tahap evaluasi kegiatan. Tahap persiapan dilakukan dengan menyusun proposal kegiatan pada masalah kesehatan peningkatan pengetahuan pasien hipertensi terkait kebutuhan konsumsi makanan bergizi melalui edukasi. Bentuk kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan kesehatan berupa ceramah. Pada persiapan ini dilakukan diskusi dengan staf atau karyawan Rumah Sakit Yadika Pondok Bambu agar berjalan dengan lancar. Tahap pelaksanaan yaitu dengan melakukan kunjungan dan koordinasi dengan pihak diklat keperawatan dan kepala ruangan rumah sakit. Pertama diawali dengan sosialisasi secara langsung ke diklat keperawatan, kepala ruangan dan staf terkait penyuluhan yang akan di berikan ke pasien, kemudian menentukan tempat atau kamar yang akan kita edukasikan lalu membuat setting ruangan dimana setting ruangan di kamar pasien dengan posisi pasien tidur atau duduk sesuai dengan kamar pasien masing – masing, dan media yang akan digunakan menggunakan liflet yang berisi gizi hipertensi seperti pengertian, penyebab, pencegahan, perawatan di rumah dan pengobatan tradisional secara mandiri dimana yang didampin oleh kepala ruangan atau staf rumah sakit. Tahap evaluasi kegiatan yaitu dengan mengevaluasi kegiatan secara objektif dan subjektif serta menyepakati rencana tindak lanjut kegiatan ini rumah sakit tetap mengaplikasikan edukasikan untuk pasien hipertensi seperti yang ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Berdasarkan diagram alir di atas, tim pengabdian kepada Masyarakat melakukan identifikasi terhadap kondisi tingkat pengetahuan pasien tentang gizi hipertensi di rumah sakit. Kemudian tim

bekerja sama dengan staf atau kepala ruangan untuk bersama-sama mengatasi masalah terkait dengan kurangnya pengetahuan pasien terkait gizi hipertensi. Pada pelaksanaan edukasi kesehatan, tim memberikan materi tentang gizi hipertensi, melakukan pemeriksaan tekanan darah dan demontsrasi terkait penanganan hipertensi secara tradisional untuk makanan yang akan di konsumsi. Kemudian tim memberikan kesempatan bertanya kepada pasien dan memberikan reinforcement positif kepada pasien yang telah antusias dalam mengikuti kegiatan edukasi gizi hipertensi. Tujuan akhir dari kegiatan ini adalah pasien yang ada di rumah sakit meningkat pengetahuannya terkait dengan gizi hipertensi dan siap untuk di lakukan di rumah.

III. HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan gizi hipertensi dengan melakukan edukasi penyuluhan dilaksanakan pada hari Jumat 11 Juli 2025 di Rawat Inap Rumah sakit yadika pondok bambu. Hasil pelaksanaan kegiatan dilakukan pada setiap tahapan, yaitu tahap persiapan yang mencakup fase pra interaksi, tahap pelaksanaan mencakup fase orientasi, kerja dan evaluasi proses, serta tahap evaluasi yang mencakup evaluasi akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Hasil pelaksanaan pada tahap pra interaksi yaitu dilaksanakan kunjungan dan koordinasi dengan pihak diklat keperawatan dan kepala ruangan dan menyusun perencanaan yang dituangkan dalam proposal. Hasil pelaksanaan tahap orientasi bahwa kegiatan dilaksanakan sesuai dengan rencana di dalam proposal, menyepakati melakukan tindakan tensi dan edukasi atau penyuluhan. Hasil pelaksanaan tahap kerja bahwa dengan kepala ruangan di ruang rawat inap dengan pasein hipertensi dengan pasien berbeda – beda. Jumlah kepala keluarga di perum tersebut sebanyak 8 pasien rawat inap. Hasil tahap terminasi dilakukan evaluasi kegiatan secara objektif dan subjektif dan menyepakati rencana tindak lanjut kegiatan dilakukan secara berkala oleh staf atau karyawan rumah sakit.

III.1 Evaluasi Persiapan

Tahap persiapan adalah tahap awal yang sangat penting untuk memastikan bahwa pelaksanaan pengabdian dapat berjalan dengan efektif. Tim dosen pelaksana kegiatan memulai dengan mengidentifikasi masalah yang ada di lapangan. Proses identifikasi ini dilakukan melalui kunjungan langsung unit rawat inap rumah sakit yadika, seperti kepala diklat keperawatan, kepala ruangan dan staf rawat inap. Pertemuan ini bertujuan untuk memahami permasalahan yang dihadapi oleh staf atau karyawan setempat, seperti adanya pasien hipertensi dengan tekanan rawat inap dengan tensi ≥ 140 mmHg (sistolik) dan/atau ≥ 90 mmHg (diastolik) dimana pasien di rawat inap lebih dari dua (2) hari, serta untuk mendapatkan dukungan penuh dari Tim gizi dan staf dalam menjalankan gizi yang sehat konsumsi makanan untuk pencegahan hipertensi. Dengan adanya koordinasi yang baik antara tim pengabdian dan pasien, kegiatan pengabdian dapat diterima dengan baik dan diharapkan dapat memperoleh hasil yang maksimal. Setelah identifikasi masalah dilakukan, langkah selanjutnya adalah penyusunan proposal kegiatan pengabdian kepada pihak rumah sakit. Proposal ini mencakup seluruh rencana aksi yang akan dilakukan selama pelaksanaan program, mulai dari tujuan, sasaran, hingga strategi yang digunakan. Proposal ini juga memuat jadwal kegiatan, anggaran yang dibutuhkan, dan metode yang akan diterapkan. Dengan adanya proposal yang jelas dan terperinci, seluruh pihak yang terlibat memiliki acuan yang sama mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan. Proposal ini juga berfungsi sebagai panduan bagi tim pelaksana dalam menjalankan setiap kegiatan yang direncanakan, sekaligus sebagai dokumentasi resmi yang dapat dipertanggungjawabkan.

III.2 Evaluasi Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, fokus utama adalah mengimplementasikan berbagai langkah tingkat pengetahuan pasien dimana pasien yang mengalami hipertensi ada enam (6) di unit kamar masing - masing mengenai gizi hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan pasien terkait hipertensi maka di lakukan dengan edukasi. Langkah pertama yang dilakukan oleh tim rumah sakit adalah pengecekan data tensi pasien di Rumah Sakit Yadika Pondok Bambu sebelum diadakan penyuluhan atau edukasi ditunjukkan pada Gambar 1. Tim melakukan pemeriksaan hipertensi ulang ke pasien hipertensi dengan pasien, bila di temukan tensi ≥ 140 mmHg (sistolik) dan/atau ≥ 90 mmHg (diastolik) di atas ini maka termasuk hipertensi. Setelah itu, pasien dilakukan tindakan edukasi di ruangan rawat inap masing – masing.



Gambar 1. Pengecekan data pasein

Kegiatan yang dilakukan untuk memastikan tekanan darah pasien meningkat dengan cara pemeriksaan tekanan darah pasien ditunjukkan pada Gambar 2. Pemeriksaan ini dilakukan dengan cermat dan teliti, menggunakan alat tensi dan stetoskop setelah itu bila hasil nya menunjukkan sistolik dan diastolic nya meningkat berarti terjadi hipertensi dan akan kita lakukan edukasi terlihat dimana dari Gambar 2. Hasil tekanan darah menunjukkan benar pasien tensi nya tinggi di lihat dari Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Tekanan Darah

No	Nama Pasien	Hasil Tensi	Keterangan
1	Ny. E (51 Tahun)	150mmHg/100mmHg	Rawat Inap
2	Ny. S (48 Tahun)	144mmHg/98mmHg	
3	Ny. D (47 Tahun)	165mmHg/110mmHg	
4	Ny. D (40 Tahun)	140mmHg/90mmHg	
5	Ny. T (39 Tahun)	150mmHg/110mmHg	
6	Ny. A (50 Tahun)	160mmHg/110mmHg	
7	Ny. B (38 Tahun)	155mmHg/100mmHg	



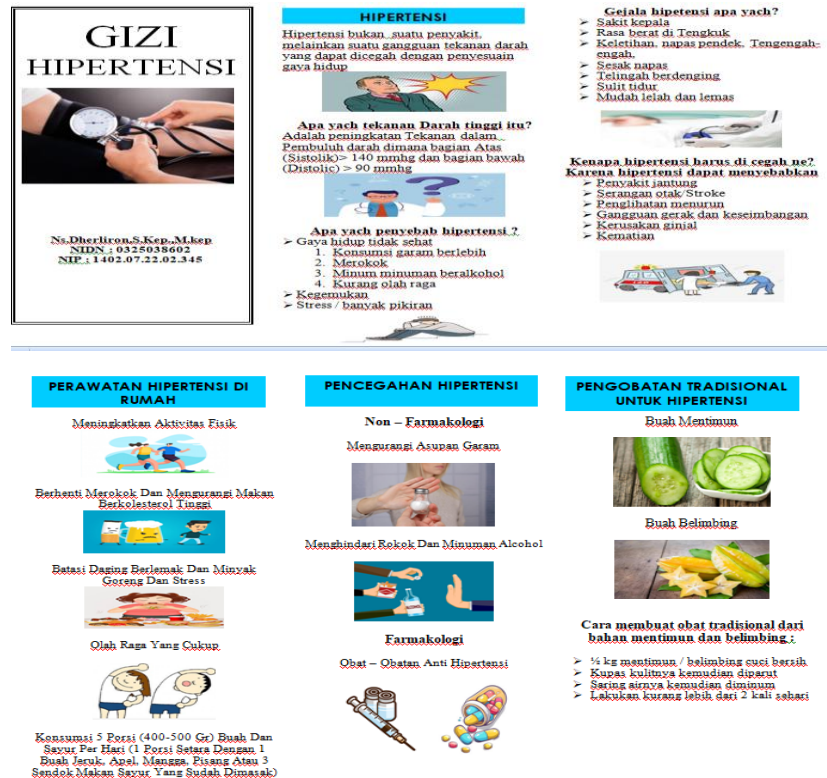
Gambar 2. Pengecekan Tekanan darah



Gambar 3. Pemberian Edukasi kepada pasien

Selain itu, untuk meningkatkan pengetahuan pasien terkait gizi hipertensi pasien, dilakukan edukasi atau penyuluhan pada pasien di Rumah Sakit Yadika Pondok Bambu ditunjukkan pada Gambar 3. Edukasi adalah metode yang efektif untuk membantu pasien gizi sehat terkait penyakit hipertensi. Kegiatan ini dilakukan di enam (6) pasien rawat inap yang mengalami indikasi penyakit hipertensi, dengan tujuan pasien bisa mengkonsumsi makanan yang bergizi. Pada proses edukasi juga pasien

diberikan modul yang ditunjukkan pada Gambar 4. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa pasien penyimak dan aktif bertanya terkait gizi hipertensi sesuai kondisi yang di hadapinya, serta bisa dilakukan secara mandiri di rumah atau saat pasien pulang. Pasien menunjukkan antusiasme selama kegiatan hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh pasien terkait dengan gizi hipertensi. Untuk mengukur pemahaman pasien dilakukan evaluasi tanya jawab pada setiap pasien dan secara keseluruhan hasil pasien memahami materi yang telah diberikan ditunjukkan pada Tabel 2.



Gambar 4. Modul pembelajaran

Tabel 2. Hasil Evaluasi Pasien sebelum dan setelah edukasi

No	Pasien	Belum Bisa Menjawab Sebelum Edukasi	Bisa Jawaban Sesudah Edukasi
1	Ny. E (51 Tahun)	√	√
2	Ny. S (48 Tahun)	√	√
3	Ny. D (47 Tahun)	√	√
4	Ny. D (40 Tahun)	√	√
5	Ny. T (39 Tahun)	√	√
6	Ny. A (50 Tahun)	√	√

III.3 Evaluasi Hasil

Setelah pelaksanaan kegiatan, tahap evaluasi hasil dilakukan untuk menilai sejauh mana tujuan yang telah ditetapkan tercapai. Evaluasi ini mencakup dua hal utama, yaitu tingkat pengetahuan pasien atau pemahaman pasien terkait gizi hipertensi. Hasil edukasi atau penyuluhan yang di dapat dari enam (6) pasien menyimak dan bertanya sesuai dengan gizi hipertensinya.

Pelaksanaan edukasi atau penyuluhan juga menunjukkan hasil yang sangat baik, dengan 100% pelaksanaan dilakukan di Rumah Sakit Yadika Pondok Bambu. Ini memastikan bahwa pasien paham terkait pentingnya gizi hipertensi. Pasien menyatakan bersedia melaksanakan pemeriksaan rutin ke rumah sakit dan edukasi akan tetap di lanjutkan oleh staf rumah sakit, serta bisa di lakukan kembali untuk penelitian lanjutan.

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini dapat dilihat dari sejumlah kelebihan yang tercapai. Salah satu yang paling menonjol adalah betapa penting nya gizi pada penyakit hipertensi. Hal ini berkat partisipasi aktif dan kooperatif staf, kepala ruangan dalam memberikan edukasi.

Selain itu, pasien juga diajarkan untuk membuat obat tradisonal dari bahan mentimun dan belimbing di buat secara mandiri, yang memungkinkan mereka untuk lebih proaktif. Dengan adanya pemahaman ini, pasien rawat inap Rumah Sakit Yadika Pondok Bambu tidak hanya terbantu oleh kegiatan pengabdian, tetapi juga memiliki kemampuan untuk hidup lebih sehat kembali. Pasien yang kooperatif dan siap untuk bertanya (diskusi bersama) membuat pelaksanaan kegiatan berjalan lancar tanpa kendala berarti. Mereka dengan antusias mengikuti setiap langkah yang diajarkan oleh tim pengabdian, mulai dari tensi dan edukasi atau penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberdayaan staf, kepala ruangan dapat dilakukan dengan sangat baik dan bahwa pasien memiliki kesadaran yang tinggi terhadap pentingnya pencegahan penyakit hipertensi dengan konsumsi makanan gizi hipertensi yang baik.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini tidak hanya berhasil dalam peningkatan pengetahuan hipertensi, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pasien melalui gizi hipertensi yang baik. Pemberdayaan pasien, kesadaran akan pentingnya kesehatan gizi, dan kemampuan untuk melakukan hidup sehat dalam gizi yang sehat secara mandiri.

IV. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang peningkatan pengetahuan Pasien Hipertensi Terkait Kebutuhan Konsumsi Makanan Bergizi Melalui Edukasi di Rawat Inap Rumah Sakit Yadika Pondok Bambu, maka disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan pasien mengenai gizi hipertensi meliputi pengertian hipertensi, penyebab, gejala, perawatan hipertensi di rumha, pencegahan dan pengobatan trasional mandiri di rumah. Oleh karena itu, diharapkan pasien rutin melakukan pemeriksaan ke pelayanan kesehatan dan mengkomsumsi makanan bergizi

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini. Terima kasih juga diberikan kepada staf atau karyawan Rumah Sakit Yadika Pondok Bambu Jakarta Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Boyadewa, B., Pujiastuti, N., & Amri, K. (2025). Implementasi pemberian teh rosela terhadap penurunan tekanan darah tinggi dengan hipertensi di Kelurahan Kebon Pala. *Jurnal Manajemen Kesehatan dan Keperawatan (JMKK)*, 2(1), 39–44. <https://doi.org/10.35968/5fgkfr12>
- Damayantie, N., Heryani, E., & Muazir. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku penatalaksanaan hipertensi oleh penderita di wilayah kerja Puskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan, Jambi*.
- Harnani, Y., & Axmalia, A. (2017). Terapi rendam kaki menggunakan air hangat efektif menurunkan tekanan darah pada lanjut usia. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(4), 129–132. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol3.iss4.127>

- Herwina, W. A., Gustiani, W., & Mulyatiningsih, S. (2024). Penerapan terapi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi. *Jurnal Manajemen Kesehatan dan Keperawatan (JMKK)*, 1(1), 40–44. <https://doi.org/10.35968/23qvdq69>
- Imelda, A., Mulyani, I., & Iqbal, M. (2024). Efektivitas aplikasi seluler manajemen diri hipertensi: Peninjauan literatur sistematis. *Jurnal Manajemen Kesehatan dan Keperawatan (JMKK)*, 1(1), 14–23. <https://doi.org/10.35968/76hwx160>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Profil kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mahatidanar, A., & Nisa, K. (2017). Pengaruh musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Agromed Unila*, 4(2), 264–268. <http://repository.lppm.unila.ac.id/8941/1/1798-2521-1-pb.pdf>
- Muhadi. (2018). JNC 8: Evidence-based guideline penanganan pasien hipertensi dewasa. Jakarta.
- Mulyati, L., & Sudirman, R. M. (2017). Efektivitas terapi musik degung Sunda terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 6(2), 27–32. <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/stikku/article/view/48>
- Ramadani, M., Amri, K., & Pujiastuti, N. (2025). Implementasi foot massage pada keluarga dengan masalah hipertensi di Kelurahan Kebon Pala. *Jurnal Manajemen Kesehatan dan Keperawatan (JMKK)*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.35968/kj7ygy24>
- Salsabila, P. A., Amri, K., & Pujiastuti, N. (2024). Implementasi rendam kaki dengan rebusan serai dan garam terhadap penurunan tekanan darah pada keluarga dengan masalah hipertensi di wilayah Kebon Pala RW 11. *Jurnal Manajemen Kesehatan dan Keperawatan (JMKK)*, 3(1), 109–113. <https://doi.org/10.35968/zwehvy47>