



Beujroh :

Jurnal Pemberdayaan dan Pengabdian pada Masyarakat
Volume 3, Nomor 2, Agustus 2025 pp. 282-294
DOI <https://doi.org/10.61579/beujroh.v3i2.446>

e-ISSN 3025-9320

p-ISSN 3026-0884

Manajemen Peningkatan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi

Nurul Atikah¹, Abqariah², Miniharianti³, Masri⁴, Nadia Sari⁵, Mukhlis⁶, Lisa Rahmi⁷, Syamsuddin⁸

¹Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga STIKes Jabal Ghafur, Indonesia, email: nurulriady@gmail.com

²Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga STIKes Jabal Ghafur, Indonesia, email: abqariah12@gmail.com

³Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga STIKes Jabal Ghafur, Indonesia, email: mini.harianti@gmail.com

⁴Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga STIKes Jabal Ghafur, Indonesia, email: masrije@gmail.com

⁵Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga STIKes Jabal Ghafur, Indonesia, email: nadiasari0609@gmail.com

⁶Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga STIKes Jabal Ghafur, Indonesia, email: mukhlis.ners@gmail.com

⁷Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga STIKes Jabal Ghafur, Indonesia, email: lisarahme@gmail.com

⁸Program Studi Sanitasi Program Diploma Tiga STIKes Jabal Ghafur, Indonesia, email: syamsuddinhasyim@gmail.com

*Koresponden penulis : nurulriady@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 19 Februari 2025

Diterima: 30 Maret 2025

Diterbitkan: 02 April 2025

Keywords:

Management; Quality of Life; Hypertension

Abstract

Hypertension is a classic topic that is discussed endlessly, but a lack of self-awareness makes sufferers suffer from systolic and diastolic blood pressure that is above normal. The impact that occurs from hypertension that is allowed to continue will be fatal and affect the working systems of other organs. The most frequent risks of complications include stroke, coronary heart disease, kidney failure, and kidney disease. Community service aims to educate the community using a community-based educational approach with the Management of Improving the Quality of Life for Hypertension sufferers which will be carried out at the Bandar Baru Health Center, Pidie Jaya Regency in 2025. This service will be carried out on February 1 2025 at the Bandar Baru Health Center, Pidie Jaya Regency with a total of 73 participants. Activities

Kata Kunci:Manajemen; Kualitas
Hidup; Hipertensi**Lisensi:** *cc-by-sa*
Copyright © 2025
penulis

include blood pressure measurements, hypertension exercises, hypertension education, and stress management, as well as distribution of leaflets to hypertension sufferers. It is hoped that this activity can have a positive impact on hypertension sufferers and that this activity will become a routine to prevent the risk of hypertension complications.

Abstrak

Hipertensi adalah pembahasan klasik yang tak henti-henti dibicarakan, namun kurangnya kesadaran diri membuat penderita sepele dengan tekanan darah sistol dan diastole yang berada diatas normal yaitu $\geq 140/90$ mmHg. Dampak yang terjadi dari hipertensi yang dibiarkan secara terus menerus akan berakibat fatal dan mempengaruhi sistem kerja organ lain. Resiko komplikasi yang paling sering terjadi seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal dan penyakit ginjal. Tujuan dilakukan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memberikan edukasi kepada masyarakat dengan pendekatan *edukatif* berbasis *community* dengan tema Manajemen Peningkatan Kualitas Hidup penderita Hipertensi yang dilakukan di Puskesmas Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya tahun 2025. Pengabdian ini dilakukan pada tanggal 1 Februari 2025 di Puskesmas Bandar Baru, Kabupaten Pidie Jaya dengan jumlah peserta 73 orang. Kegiatan yang dilakukan pemeriksaan pengukuran tekanan darah, senam hipertensi, penyuluhan hipertensi dan manajemen stress, serta pembagian leaflet kepada penderita hipertensi. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan dampak yang positif bagi penderita hipertensi dan kegiatan ini menjadi rutinitas yang dilakukan untuk mencegah resiko komplikasi hipertensi.

Cara mensitasi artikel:

Atikah, N., Abqariah, Miniharianti, Masri, Nadia Sari, Mukhlis, ... Syamsuddin. (2025). Manajemen Peningkatan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(2), 282-294. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v3i2.446>

PENDAHULUAN

Dewasa ini masalah kesehatan yang sering dialami usia dewasa adalah hipertensi. Sering kali hipertensi menjadi pembahasan klasik

yang tak henti-henti di kalangan masyarakat. Banyak penderita hipertensi tidak menyadari bahwa dirinya telah menderita hipertensi dengan berbagai resiko dan komplikasi yang bisa terjadi seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung dan penyakit ginjal (Pikir dkk., 2015).

Hipertensi adalah keadaan peningkatan Tekanan Darah Sistolik (TDS) maupun Tekanan Darah Diastolik (DTD) $\geq 140/90$ mmHg. Penyakit ini merupakan salah satu penyakit tidak menular dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan tidak terkontrol akan menimbulkan komplikasi pada organ lain. Penyakit ini tidak dapat disembuhkan namun dapat dikendalikan agar tekanan darah tetap stabil dan adanya upaya pencegahan komplikasi tersebut (Ulya et al., 2017).

Jumlah penderita nya dari tahun ke tahun semakin meningkat, hal ini disebabkan jumlah populasi yang meningkat, perubahan gaya hidup proporsi usia lanjut usia menjadi faktor terus bertambahnya jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia. Faktor lain sebagai pemicu hipertensi yang bisa dirubah (kegemukan, kurang olahraga, merokok, pola makan yang tidak sehat berlemak dan tinggi garam) sedangkan yang tidak dapat diubah yaitu (jenis kelamin, keturunan dan usia). Beberapa cara yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi adalah pola pikir hidup yang lebih baik, maka disusun rencana-rencana khusus untuk mengurangi resiko dan komplikasinya (Eva Rayanti dkk., 2021).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) jumlah penderita hipertensi pada tahun 2023 mengalami peningkatan secara global sebanyak 1,3 dari tahun 2019 dan 10,8 juta mengalami kematian akibat hipertensi. Secara global 1 dari 3 orang dewasa mengalami hipertensi dan pria lebih tinggi dibandingkan wanita, prevalensi nya hampir mencapai 49%. Sebanyak 46% individu tidak terdeteksi hipertensi hanya 42% yang terkontrol dan tercatat (World Health Organization, 2024).

Di Indonesia penderita hipertensi berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023, terjadi penurunan dari 34,1% pada tahun 2018 dan pada tahun 2023 sebesar 30,8%. Meskipun terjadi penurunan namun tetap menjadi perhatian khusus pada penderita hipertensi. Bahkan anak muda beresiko terjadi hipertensi sebesar 10,7% pada kelompok umur 18-24 tahun dan 17,4% terjadi pada rentang usia 25-34 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2023)

Menurut (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2023) jumlah penderita hipertensi yang dilakukan penanganan sesuai standar sebanyak 497.572 atau 38,295 dengan cakupan seluruh pelayanan di tingkat Kabupaten dan Kota. Sedangkan penderita hipertensi di Wilayah Kabupaten Pidie Jaya sebanyak 66,10% masyarakat yang mendapatkan pelayanan hipertensi sesuai dengan standar. Jika dilihat dari persentase jumlah penanganannya sudah banyak yang sadar bahwa penatalaksanaan hipertensi harus pergi ke pelayanan kesehatan. Jumlah penderita hipertensi yang terdata di Puskesmas Bandar Baru sebanyak 82,4% rutin mengecek tekanan darah dan melakukan senam sehat untuk masyarakat selama 2 kali dalam seminggu yaitu hari Kamis dan hari Sabtu (Rahmi, 2025)

Pada dasarnya penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Seiring perkembangan teknologi bahwa pengobatan non farmakologis dilakukan agar dapat mengontrol hipertensi seperti pola makan, penggunaan terapi komplementer seperti yoga, meditasi, akupunktur olahraga termasuk obat-obatan dari bahan herbal (Putra dkk., 2021)

Untuk itu perlunya dilakukan pengabdian kepada masyarakat bahwa manajemen hipertensi sangat dianjurkan untuk melakukan pembaharuan-pembaharuan antara lain, pembatasan asupan garam, olahraga, istirahat yang cukup, manajemen stress serta menghindari makanan tertentu untuk tidak memperparah kondisi tekanan darah seseorang. Pengembangan informasi/pengetahuan kepada masyarakat mengenai manajemen hipertensi melalui berbagai media yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, mulai dari media cetak, sosial bahkan di tempat-tempat umum, namun banyak juga yang masih kurang menyadari pentingnya menerapkan manajemen peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi.

Tujuan dilakukan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memberikan edukasi kepada masyarakat dengan pendekatan *edukatif* berbasis *community* dengan tema Manajemen Peningkatan Kualitas Hidup penderita Hipertensi yang dilakukan di Puskesmas bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya tahun 2025.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat adalah pendekatan *edukatif* berbasis *community* dengan melakukan sosialisasi langsung dan ikut serta mempraktekkan dilapangan mengenai manajemen peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi. Adapun tahapan yang dilakukan dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Tahap pra survei

Tahapan pelaksanaan pra survei dilaksanakan mulai dari tanggal 13 - 21 Januari 2025 di Wilayah kerja Puskesmas Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya. Adapun tujuan dilakukan survei adalah untuk mengetahui dan mengenal lebih dekat permasalahan-permasalahan memastikan kegiatan akan dilaksanakan mulai dari jadwal pelaksanaan, tempat kegiatan serta sasaran program kerja yang sesuai Bersama dengan kepala Puskesmas dan koordinator program Penyakit Tidak Menular (PTM). Dari jumlah penderita hipertensi yang tercatat kurang lebih 145 orang penderita hipertensi berusia > 46 tahun dengan latar belakang pekerjaan yang berbeda-beda.

2. Tahapan pelaksanaan

Kegiatan utama dilakukan pada tanggal 1 Februari 2025 yaitu dengan melakukan senam Bersama dengan penderita hipertensi dan melakukan penyuluhan hipertensi. Sebelum melakukan penyuluhan pukul 07.30 dilaksanakan senam Bersama dosen, mahasiswa dan penderita hipertensi. Senam ini dipimpin oleh mahasiswa yang telah dilatih untuk memberikan Gerakan-gerakan senam yang dapat mencegah komplikasi pada pasien hipertensi. Senam ini dilakukan sampai pukul 09.00 WIB. Dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan yang disampaikan oleh salah satu dosen. materi yang disampaikan adalah manajemen hipertensi (konsep hipertensi, cara mengatasi hipertensi, komplikasi hipertensi dan bagaimana mengelola hipertensi tanpa obat-obatan). Teknik penyampaian dengan metode ceramah dan dialog partisipatif yang digunakan untuk memberi dukungan, dorongan dan keterlibatan aktif saat penyuluhan terlaksana. Sesi tanya jawab diberikan ruang untuk bertanya kepada masyarakat mengenai isu-isu hipertensi dan kondisi yang dirasakan oleh masyarakat. Selain itu pada pelaksanaan

pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pemeriksaan pengukuran tekanan darah gratis, sehingga masyarakat mengetahui tekanan darah tinggi (hipertensi awal yang muncul).

3. Tahap evaluasi

Keberhasilan kegiatan ini dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif. Secara kualitatif jumlah yang hadir pada kegiatan senam mencapai 73 orang. Sedangkan secara kualitatif diukur dengan diskusi refleksi yang dilakukan Bersama dengan penderita hipertensi. Dalam kegiatan ini masyarakat cukup antusias dengan dilakukannya kegiatan ini, masyarakat menyampaikan manfaat setelah mengikuti kegiatan manajemen peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi.

Evaluasi juga dilakukan dengan melakukan observasi perubahan sikap dan pola pikir masyarakat yang terlihat tanggap dan merespon selama kegiatan ini berlangsung. Metode ini akan memberikan dampak yang positif bila dilakukan jangka pendek maupun jangka Panjang.

4. Penutup

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini tim pengabdian kepada masyarakat membagikan leaflet tentang hipertensi, sehingga leaflet tersebut di bawa pulang dan dapat dibaca serta di informasikan kepada handai taulan terdekat untuk memajemen hipertensinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perihal Izin

Penyusunan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh Ketua Program Studi dengan berkoordinasi dengan ketua Lembaga penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Perizinan ini dimulai dengan memberikan surat pemberitahuan dan izin melakukan pengabdian kepada masyarakat di wilayah Kerja Puskesmas Bandar Baru yang disetujui oleh Kepala Puskesmas.

**Gambar 1: Proses Perizinan**

2. Pengukuran Tekanan Darah

Dari hasil kegiatan dilakukan pengukuran darah dari 73 peserta yang hadir pada kegiatan penyuluhan manajemen peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi adalah sebagai berikut:

Tabel 1: Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Tekanan Darah	N	%
Normal (< 120/80 mmHg)	9	12.4
Prehipertensi (120-139/80-89 mmHg)	18	24.6
Hipertensi Derajat I (140-159/90-99 mmHg)	38	52.1
Hipertensi Derajat II (>160/100 mmHg)	8	10.9
Jumlah	73	100



Gambar 2: Pengukuran tekanan darah

Pengukuran tekanan darah secara rutin sangat penting dilakukan, karna sekecil apapun aktivitas yang dilakukan mengakibatkan perubahan besar pada tekanan pembuluh darah. Oleh karena itu, tenaga kesehatan harus selalu mempersiapkan dan memberikan pelayanan pengukuran tekanan darah pada pasien terlepas menggunakan tensimeter manual atau digital. Terkait hal tersebut ada beberapa yang harus diperhatikan apabila mengukur tekanan darah dengan memperhatikan manset yang digunakan pada lengan yang tidak ada keluhan seperti Limfedema, kelumpuhan, saluran arteria tau vena (kateter vena) (Rehman S, 2025)

3. Kegiatan Senam Hipertensi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa hendaknya bermanfaat untuk masyarakat luas nantinya. Dengan 73 peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dibuka oleh Kepala Puskesmas dan didampingi oleh tim dosen serta mahasiswa. Kegiatan hipertensi mengacu pada Gerakan senam hipertensi yang dianjurkan dari Kementerian kesehatan tahun 2023.

Senam merupakan gerakan atau aktivitas fisik yang terkur dan menyenangkan, senam adalah cara berlatih yang memiliki tujuan, minat dalam onsep rekreasi, Pendidikan kebugaran untuk semua jenis kelamin dan usia. Selain itu melakukan Gerakan-gerakan senam secara rutin akan menurunkan berat badan dan menjaga massa otot lebih padat. Senam Diwali dengan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Gerakan pemanasan wajib dilakukan karena membantu meminimalisasi resiko cedera dan resiko patah tulang (Refideso dkk., 2024)

Senam hipertensi pada lansia/ penderita tekanan darah tinggi adalah senam yang disusun untuk mengutamakan kemampuan jantung, Gerakan otot besar, kelenturan sendi serta memasukkan oksigen ke dalam sel sebanyak mungkin(Sumartini dkk., 2019). Gerakan mudah diikuti dan takarannya mampu mencegah hipertensi dan dianjurkan Latihan gerakan ini sekitar 30-45 menit dilakukan secara rutin akan efektif menurunkan tekanan darah, meningkatkan fungsi jantung, melebarkan pembuluh darah, mengurangi stress dan meningkatkan aliran darah ke otak dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot rangka dengan melakukan senam 3-5 kali selama seminggu dengan waktu 30-45 menit terbukti menurunkan tekanan darah sistol sebanyak 4-8 mmHg (Al Khasanah dkk., 2024).



Gambar 3: Kegiatan Senam Hipertensi

4. Penyuluhan manajemen peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi

Penyuluhan manajemen peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi sangat penting dilakukan. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu mereka yang menderita hipertensi memahami kondisi mereka, mengelolah gejala dan membuat serta mengubah gaya hidup yang sehat untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan memberikan edukasi secara aktif diharapkan akan memberi dampak yang bermakna yaitu:

- a. Meningkatkan pemahaman penderita hipertensi dengan memberikan informasi yang jelas komprehensif tentang hipertensi, gejala, komplikasi dan pengobatan farmakologi atau non farmakologi.
- b. Mengubah perilaku penderita untuk mengadopsi gaya hidup sehat seperti olahraga, diet bergizi dan rendah garam, menjaga berat badan ideal serta tidak memakan makanan lemak dan merokok.
- c. Meningkatkan kepatuhan penderita hipertensi untuk mengikuti rencana pengobatan yang dianjurkan oleh dokter atau tim kesehatan lainnya, seperti cara minum obat dan pengecekan tekanan darah secara teratur.
- d. Mengelola stress, kegiatan ini melatih penderita hipertensi untuk memajemen stress dengan mengajarkan tips relaksasi sehingga dapat menurunkan persentase kondisi buruk mereka.
- e. Meningkatkan kualitas hidup dengan cara penderita mampu mencapai kualitas hidup yang optimal dengan mengurangi gejala dan pencegahan komplikasi serta mampu meningkatkan kesehatan fisik walau menderita hipertensi.




HIPERTENSI
(Tekanan Darah Tinggi)



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STIKES JABAL GHAFUR PRODI D-III KEPERAWATAN TAHUN 2025


Apa itu HIPERTENSI?




Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang melebihi batas normal yaitu 120/80 mmHg. Hipertensi terjadi karena adanya peningkatan Pada pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat secara drastis.

PENYEBAB HIPERTENSI

- Stress
- Usia
- Keturunan
- Merokok
- Konsumsi garam berlebihan
- Obesitas
- kurang tidur
- Kurang olahraga
- Pola makan



GEJALA HIPERTENSI




- Sakit kepala / pusing
- Sakit kuduk
- Gelisah
- Jantung berdebar-debar
- Kelelahan
- Nyeri dada
- Sesak napas
- Mual / muntah

PENCEGAHAN HIPERTENSI


1. Mengelola stres
2. Mengurangi konsumsi garam
3. Mempertahankan berat badan ideal
4. Tidur yang cukup
5. Hindari makanan yang tinggi lemak
6. Olahraga secara teratur

KOMPLIKASI HIPERTENSI



- Stroke
- Gagal ginjal
- Serangan jantung
- kebutaan

CARA MENGATASI HIPERTENSI



Melakukan perubahan gaya hidup dilakukan untuk mengatasi penyakit hipertensi ada dua cara yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi.

- Terapi farmakologi merupakan salah satu terapi yang menggunakan bahan obat-obatan sebagai kelompok obat antihipertensi antara lain diuretik, obat-obatan yang mempengaruhi vasodilator, dan obat-obatan yang menghambat produksi kalis angiotensin. Selain itu ada beberapa jenis obat yang sering digunakan untuk menurunkan tekanan darah yaitu zaptapel, amlodipin, dan lain sebagainya.
- Terapi nonfarmakologi merupakan salah satu terapi yang tidak menggunakan obat-obatan melainkan dengan menggunakan gaya hidup. Adapun terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi antara lain: dengan makan hipotensi, menurunkan tim lemak, less salt diet, less smoking, dan lain sebagainya.

Gambar 5: Materi Leaflet

KESIMPULAN

Setelah dilakukan rangkaian kegiatan penyuluhan manajemen peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi agar tetap melanjutkan

program-program yang telah dilaksanakan. Khususnya aspek-aspek yang telah disosialisasikan seperti pengecekan tekanan darah rutin, senam hipertensi yang telah diajarkan harapannya tetap berlanjut dan dapat menurunkan angka penderita hipertensi yang ada di wilayah kerja puskesmas Bandar Baru Pidie Jaya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini serta terima kasih yang tak terhingga kepada kepala Puskesmas Bandar Baru dan beserta jajarannya yang telah memberikan izin serta kesempatan untuk mengadakan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Al Khasanah, A., Kartika, K., & Putri, M. A. (2024). Implementasi Senam Hipertensi sebagai Upaya Manajemen Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 47-51. <https://doi.org/10.47575/apma.v4i1.553>
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2023). *Profil Kesehatan Aceh 2022*. www.dinkes.acehprov.go.id.
- Eva Rayanti, R., Prasetyo Agung Nugroho, K., & Marwa, S. (2021). Health Belief Model dan Management Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Primer di Papua. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1), 19-29.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angkat Data Akurat Kebijakan Tepat*.
- Pikir, S. B., Muhammad Amiruddin, Agus subagio, Budi Baktijasa Bharmadjati, I Gde Rurus Suryawan, & Johannes Nugroho Eko. (2015). *Hipertensi Manajemen Komprehensif (I, Vol. 1)*. Airlangga University Press (AUP).
- Putu Sumartini, N., Anandam Prasetya Adhitya, M., Keperawatan, J., & Kemenkes Mataram, P. (2019). *Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019 (Vol. 1, Nomor 2)*. Oktober. <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index>

Rahmi, I. (2025). *Kegiatan Prolanis Puskesmas Bandar Baru.*

Refideso, S., Wahyuni, & Charisa, A. D. (2024). Edukasi Fisioterapi Stretching Pada Senam Prolanis Lansia di Puskesmas Sibela Kelurahan Mojosongo Surakarta. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan dan Pengabdian pada Masyarakat*, 2(1), 48–56. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v2i1.50>

Rehman S, H. MF. (2025). Blood Pressure Measurement. *National Library of Medicine.*

Putra, Y., Saputri, E., & Hidayattullah, M. (2021). Gambaran Pengeruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Terhadap penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Sains Riset* |, 11, 845. <https://doi.org/10.47647/jsr.v10i12>

World Health Organization. (2024). *World Hypertension Day 2024: Measure Your Blood Pressure Accurately, Control it Live Longer*Word.