



Inovasi Program Halte Sehat Sumber Lesung Sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ledokombo Jember (*Innovation of the Sumber Lesung Healthy Stop Program as an Effort to Prevent Hypertension in Ledokombo Public Health Center, Jember Regency*)

Kezia Ria Kristanti¹, Deni Ema Iswahyuni¹, Miratun Nisa¹, Kholifatul Komariah¹, Wildan Maulana Rosyadi¹, Fahrudin Kurdi², Bafidz Arifahmi Bachtiar³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Jember, Indonesia

²Departemen Keperawatan Komunitas, Keluarga dan Gerontik, Fakultas Keperawatan Universitas Jember, Indonesia

³UPTD Puskesmas Ledokombo Jember, Indonesia

ABSTRAK

Hipertensi atau yang biasa disebut tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik diatas batas normal lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Prevalensi hipertensi di Kabupaten Jember jumlah kasus pada tahun 2014-2017 mempunyai kasus terbanyak, data penyakit hipertensi 22.185 kasus pada tahun 2014 kemudian meningkat menjadi 29.683 pada tahun 2015. Pada tahun 2017 jumlah kasus hipertensi terjadi pada wanita sebesar 53,69%. sedangkan laki-laki 46,31% komplikasi hipertensi yang tidak ditangani akan menyebabkan penyakit katastropik. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering menyerang lansia, namun masih banyak lansia di Kecamatan Ledokombo yang kurang memperhatikan kesehatannya sehingga tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Sakit kepala merupakan masalah yang sering dialami oleh penderita hipertensi. Program Halte Sehat merupakan upaya yang dilakukan untuk mengontrol kesehatan pasien hipertensi secara berkala. Terapi pijat leher diberikan pada pasien yang mempunyai keluhan sakit kepala sebagai bentuk pengurangan terapi farmakologis. Dari hasil pemberian terapi pada 8 responden hipertensi, terdapat 6 responden yang mengalami penurunan skala nyeri dan tekanan darah. keluarga diberikan edukasi terkait terapi pijat leher sehingga keluarga dapat memberikan terapi kepada pasien jika sewaktu-waktu mengalami sakit kepala.

Keywords: Halte Sehat, Hipertensi, Puskesmas, Inovasi Kesehatan

ABSTRACT

Hypertension or what is commonly called high blood pressure is an increase in systolic blood pressure above the normal limit of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. The prevalence of hypertension in Jember Regency, the number of cases in 2014-2017 had the most cases, data on hypertension disease 22,185 cases in 2014 then increased to 29,683 in 2015. In 2017 the number of cases of hypertension occurred in women by 53.69% while men 46.31 % of complications of hypertension that are left untreated will cause catastrophic disease. Hypertension is one of the diseases that often affects the elderly, but there are still many elderly people in Ledokombo District who pay less attention to their health so they don't check their blood pressure regularly. Headache is a problem that is often experienced by patients with hypertension. Program Halte Sehat is an effort made to control the health of hypertensive patients on a regular basis. Neck massage therapy is given to patients who have complaints of headache as a form of reduction in pharmacological therapy. As a result of giving therapy to 8 hypertension respondents, there were 6 respondents who experienced a decrease in pain scale and blood pressure. families are given education related to neck massage therapy so that the family can provide therapy to patients if they experience headache at any time.

Keywords: Health Stop, Hypertension, Community Health Center, Health Innovation

Correspondence

Kezia Ria Kristanti
Fakultas keperawatan Universitas Jember,
Jl Kalimantan No 37 Kampus Tegalboto, Sumbersari,
Jember, 68121, Indonesia
Email: keziakristanti@gmail.com

Article History

Submitted: 20-11-2023
Revised: 23-04-2024
Accepted: 24-04-2024

How to cite:

Kristanti, K. R., Iswahyuni, D. E., Nisa, M., Komariah, K., Rosyadi, W. M., Kurdi, F., & Bachtiar, B. A. (2024). Inovasi Program Halte Sehat Sumber Lesung Sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ledokombo Jember. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 67-76. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i3.123>

doi: 10.58545/djpm.v3i1.123

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.
Copyright (c) 2024 Kezia Ria Kristanti



1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan dengan tingkat kematian

tertinggi di dunia. Penyakit ini memiliki risiko lebih tinggi untuk kerusakan organ, termasuk penebalan intima-media karotis, retinopati,

hipertrofi ventrikel kiri dan gagal jantung, infark miokard, stroke, gangguan fungsi ginjal, dan kematian (Gebremichael dkk, 2019; Kumar dkk, 2019; Peng dkk, 2017). Sebagai besar pasien hipertensi memiliki keluhan nyeri kepala, tindakan yang dapat dilakukan dalam mengurangi keluhan nyeri kepala pada pasien hipertensi adalah dengan menggunakan terapi farmakologis dan erapi non farmakologis. Terpai pijat tengkuk yang dilakukan pada pasien dengan hipertensi dapat melancarkan aliran energi yang terdapat didalam tubuh sehingga dapat meminimalisis nyeri yang dirasakan. Penggunaan minyak zaitun dalam pemberian terapi dapat menjadi antiinflamasi karena kansungan polifenol yang ada didalamnya sehingga saat meresap kedalam kulit daat menurunkan intesitas nyeri.

Prevalensi hipertensi di Kabupaten Jember jumlah kasus tahun 2014-2017 memiliki kasus terbanyak, data penyakit hipertensi 22.185 kasus pada tahun 2014 kemudian meningkat menjadi 29.683 tahun 2015. Tahun 2017 jumlah kasus hipertensi terjadi pada perempuan sebesar 53,69% sedangkan laki – laki 46,31% komplikasi hipertensi ini yang tidak tertangani akan menyebabkan penyakit katastrofik (Dinkes, 2018).

Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang tingkat prevalensinya masih tinggi pada wilayah kerja puskesmas Ledokomno, khususnya di Desa Sumber Lesung. Tidak adanya tanda dan gejala yang dirasakan

oleh pasien dengan hipertensi menyebabkan mereka merasa sehat dan tidak memiliki penyakit, hal tersebut membuat para penderita hipertensi di desa Sumber Lesung enggan untuk memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan terdekat. Kesulitan dalam transportasi juga menjadi salah satu alasan para penderita hipertensi tidak mengikuti kegiatan POSBINDU yang rutin dilakukan dipustu desa.

Halte Sehat merupakan sebuah inovasi yang dilakukan sebagai bentuk upaya untuk meningkatkan capaian program pengobatan pada pasien hipertensi. Kegiatan ini dimulai pada desa Sumber Bulus sebagai wilayah kerja puskesmas Ledokombo. Program Kegiatan Halte Sehat tidak jauh berbeda dengan kegiatan posbindu hanya saja Halte sehat memiliki cakupan wilayah yang lebih kecil yaitu kegiatan ini dilakukan pada setiap dusun, hal ini bertujuan agar pemeriksaan pada pasien hipertensi ataupun pasien yang beresiko mengalami hipertensi lebih luas.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pencegahan dan penanganan hipertensi dengan terapi pijat tengkuk pada pasien hipertensi dalam bentuk mini program kegiatan Halte Sehat. Kegiatan ini juga bertujuan untuk mengedukasi masyarakat dalam penggunaan terapi non farmakologis dalam mengatasi nyeri, serta untuk meningkatkan cakupan pemeriksaan pada pasien hipertensi di desa Sumber Lesung, wilayah kerja Puskesmas Ledokombo.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode FGD (focus grup discussion) yang dilakukan bersama perawat pustu, kader, serta keluarga dengan pasien hipertensi di Desa Sumber Lesung Wilayah Kerja Puskesmas Ledokombo. Kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah dan pengukuran skala nyeri, lalu dilakukan kegiatan pemberian terapi pijat selama kurang lebih 15 menit kemudian sebagai evaluasi dilakukan pengukuran kembali tekanan darah dan skala nyeri. Pemberian edukasi kesehatan dengan materi dasar hipertensi, tanda gejala serta cara pencegahan juga dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan sasaran.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden yang mendapat terapi pijat tengkuk sebanyak 8 responden. Diperoleh hasil sebanyak 6 responden mengalami penurunan tekanan darah baik sistolik ataupun diastol pada responden yang sudah mendapat terapi pijat tengkuk. Terjadinya penurunan tekanan darah

pada responden karena pada waktu dilakukan pemijatan terjadi penekanan antara jaringan kutis dan subkutis, dengan tekanan tersebut jaringan akan mengeluarkan atau melepaskan histamin. Histamin yang dikeluarkan oleh tekanan tersebut memicu terjadinya vasodilator pembuluh darah, maka aliran darah balik akan meningkat dan akan menurunkan kerja dari jantung. Sehingga dengan terjadinya penurunan kerja jantung maka tekanan darah akan mengalami penurunan (Subandiyo. 2014).

Sejalan dengan penelitian Kurdi et al (2022) yang mengatakan bahwa terjadi penurunan skala dan intensitas nyeri kepala pada sebagian besar responden yang mendapat terapi pijat tengkuk. Tekanan terhadap kutan dan jaringan subkutan mampu melepaskan histamin yang pada akhirnya akan menimbulkan vasodilator pembuluh darah dan meningkatkan aliran balik vena yang kemudian akan menurunkan kerja jantung. Terjadinya penurunan kerja jantung tersebut maka tekanan intrakranial akan menjadi turun dan nyeri kepala akan menjadi berkurang.

Tabel 1. Tekanan darah serta skala nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi pijat tengkuk

No	Nama	Tekanan Darah		Skala Nyeri	
		Pre	Post	Pre	Post
1	Tn. S	140/90 mmHg	130/80 mmHg	3	2
2	Ny. E	130/90 mmHg	130/80 mmHg	2	1
3	Ny. J	140/90 mmHg	130/80 mmHg	2	1
4	Tn. SU	160/80 mmHg	140/80 mmHg	4	1
5	Tn. M	140/70 mmHg	140/70 mmHg	3	1
6	Ny S	150/90 mmHg	130/80 mmHg	1	
7	Ny. K	160/100 mmHg	150/90 mmHg	1	0
8	Ny. B	150/90 mmHg	150/90 mmHg	1	0

Berdasarkan hasil penjajakan wilayah desa binaan terkait riwayat komunitas didapatkan hasil bahwa Desa Sumber Lesung telah mengalami banyak perubahan wilayah dimana data yang didapatkan beberapa lansia yang mengalami hipertensi namun tidak ingin berobat dan tidak menyadari masalah kesehatan yang dialami, maka lansia akan jarang memeriksakan diri di pelayanan kesehatan yang terjangkau.

Adapun pada pengkajian demografis didapatkan data tabulasi Balai Desa Sumber Lesung tahun 2020 terdapat jumlah 233 kasus yang mengalami hipertensi, dengan sebagian besar berjenis kelamin perempuan dimana sebanyak 29% pada kelompok usia 60 keatas tahun dimana pada kelompok usia tersebut cenderung mengalami peningkatan tekanan darah setelah menopause. Hal ini didukung dengan penelitian Seke et.al (2016) bahwa perempuan yang memasuki masa menopause maka cenderung tekanan darah akan meningkat, hal ini dipengaruhi oleh menurunnya hormone estrogen ke system kardiovaskuler.

Menurut data pengkajian etnis yang kelompok kami temukan didapatkan hasil hampir seluruhnya dari masyarakat Desa Sumber Lesung merupakan keturunan suku madura dan lebih dari sebagian keturunan suku jawa sehingga bahasa yang digunakan adalah bahasa Madura. Di lain pihak, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahima dkk (2016) melaporkan bahwa suku Madura

memiliki pola makan yang kurang baik dimana lebih banyak makan yang mengandung tinggi protein dan rendah serat karena sering mengkonsumsi daging, telur, dengan demikian akan meningkatkan kerja jantung yang akan menimbulkan hipertensi. Banyak masyarakat Desa Sumber Lesung memiliki gaya hidup yang kurang baik untuk kesehatan karena masih banyak yang merokok didalam rumah dan diluar rumah. Banyak masyarakat yang memiliki mengkonsumsi kopi, makanan yang asin, sering mengkonsumsi bayam, makanan yang berlemak dan bersantan. Terlihat perilaku masyarakat Desa Sumber Lesung cenderung berisiko karena dapat meningkatkan prevalensi kejadian hipertensi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyanda, Sulastri & Lestari yang menyatakan bahwa hipertensi yang di derita karena kebiasaa merokok dan durasi saat merokok. Responden yang mengonsumsi makanan asin yang banyak mengandung natrium akan mempengaruhi komposisi natrium di dalam cairan ekstraselular meningkat, agar komposisi menjadi normal kembali aka cairan intraseluler harus ditarik keluar sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat (Atun, Siswati & Kurdanti, 2016). Masyarakat yang banyak mengkonsumsi bayam juga dapat mempengaruhi tekanan darah hal ini sejalan dengan penelitian Jovanoski et al (2015) menjelaskan kandungan bayam banyak nutra yang tinggi sehingga berpengaruh ke gelombang arteri yang menunjukkan kekauan

arteri, serta tekanan darah pusat dan perifer. Lingkungan Desa Sumber Lesung dekat dengan rel kereta sehingga menimbulkan suara bising. Berdasarkan hasil studi penelitian Yandoyo (2019) didapatkan adanya hubungan antara intensitas kebisingan dengan peningkatan tekanan darah dengan nilai $p < 0,002$, hal ini disebabkan suara bising dapat memengaruhi respon saraf simpatis sehingga kompensasi tubuh meningkatkan tekanan darah dan nadi yang menyebabkan ketegangan kardiovaskular yang bermanifestasi pada gangguan irama sirkadian dan hipertensi.

Di Desa Sumber Lesung terdapat beberapa perawat PKM atau Pustu kader lansia yang rumahnya berdekatan dengan rumah masyarakat dan membantu memberikan pelayanan kesehatan terhadap masyarakat yang membutuhkan. Masyarakat mengatakan tidak datang ke PKM Ledokombo karena jaraknya yang jauh, sehingga masyarakat lebih sering pergi ke mantri desa atau pustu setempat. Sejalan dengan penelitian Mayasari dkk (2019) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara fasilitas kesehatan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bonegunu. Pelayanan kesehatan berperan penting dalam penanggulangan penyakit kardiovaskuler terutama pelayanan kesehatan primer. Pelayanan kesehatan diharapkan dapat menyediakan obat-obatan yang cukup dan pemeriksaan untuk penyakit kardiovaskular. Sulitnya akses untuk memperoleh pelayanan

kesehatan akan mempersulit masyarakat untuk mendapatkan informasi, pemeriksaan dan pengobatan penyakit kardiovaskular (WHO, 2014).

Hasil pengkajian kelompok kami didapatkan hasil bahwa masyarakat desa Sumber Lesung rata-rata memiliki perekonomian menengah kebawah dengan pekerjaan sebagai petani, Sebagian besar penduduk desa Sumber Lesung sebagai petani, namun ada juga yang merantau sebagai faktor perpindahan penduduk. Hasil pengkajian kelompok kami ini juga didukung oleh penelitian Kharisyanti, F & Farapti (2017) yang menyatakan bahwa Status sosial ekonomi rendah berhubungan dengan kejadian hipertensi yang masih cukup tinggi di desa a Tambakrejo Kabupaten Bojonegoro. Hal tersebut menekankan bahwa pentingnya kebijakan kesehatan untuk mengedukasi dan meningkatkan kesadaran masyarakat serta memberikan pelayanan kesehatan yang pendapatan.

Puskesmas dan Pustu memfasilitasi pemberian obat gratis terhadap masyarakat Desa Sumber Lesung dan juga pemeriksaan gratis seperti cek tekanan darah dan lain sebagainya. Pembiayaan kesehatan yaitu Sumber Dana Bantuan Oprasional Kesehatan (BOK), Sumber Dana Jaminan Kesehatan Nasional (JKN), APBD, APBN. Menurut Triayanti (2015) Pemerintah memiliki kewajiban untuk menyediakan pelayanan kesehatan

minimum yang dibutuhkan rakyatnya. Bagi penyelenggara pelayanan kesehatan prinsip yang harus dipegang dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat yaitu tentang bagaimana masyarakat puas dan nyaman dalam menerima kesehatan yang diberikan dan keberadaan puskesmas sebagai media untuk memberikan pelayanan kesehatan haruslah dijalankan dengan baik sehingga kualitas pelayanan yang diberikan sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh masyarakat.

Hasil pengkajian kelompok kami didapatkan hasil bahwa Sebagian besar masyarakat di desa Sumber Lesung memiliki pendidikan terakhir tamat SD dan kebanyakan lansia di Desa Sumber Lesung memiliki pendidikan terakhir SD. Kebanyakan lansia di Desa Sumber Lesung memiliki pendidikan terakhir SD dan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang kesehatan, kurangnya terpapar informasi tentang kesehatan, salah satunya yaitu tentang hipertensi. Sejalan dengan penelitian Mayasari dkk (2019) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bonegunu.

Mayoritas keluarga binaan kelompok kami menggunakan sepeda motor. Keluarga

binaan kelompok kami Keluarga binaan kelompok kami hanya dirumah saja karena minimnya transportasi dan kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan. Rata – rata lansia di desa Sumber Lesung akan memeriksakan kesehatan saat ada kegiatan posyandu dan jarang mengkonsumsi obat hipertensi dikarenakan tubuhnya merasa sehat.

Diagnosa Keperawatan utama kelompok kami adalah Manajemen Kesehatan Tidak efektif b.d hambatan akses ke pelayanan kesehatan d.d faktor fisiologi atau psikologis yang menyebabkan anggota komunitas menjalani perawatan, perawat desa mengatakan kegiatan Posbindu, posyandu lansia masih berjalan setiap 1 bulan sekali, kedelapan responden binaan mengatakan bahwa tidak pergi ke puskesmas Ledokombo untuk control. kegiatan posyandu lansia di Desa Sumber Lesung Kecamatan Ledokombo dilakukan oleh perawat desa dibantu dengan kader kegiatan yang dilakukan dari penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, lalu selanjutnya dilakukan pemeriksaan TD, gula darah, asam urat dan kolesterol setelahnya akan diberikan edukasi dan pemberian obat–obatan sesuai masalah kesehatan yang dialami.



Gambar 1. Pemeriksaan kesehatan dan edukasi kesehatan tentang hipertensi pada sasaran

Program Halte sehat diawali dengan FGD dengan perawat pustu serta kader desa, kemudian dilanjutkan dengan penentuan rencana kegiatan. Dari hasil diskusi ini perawat pustu dan kader desa menyetujui program inovasi Halte sehat tersebut. Masukan dari perawat Pustu adalah melakukan pendekatan terlebih dahulu terhadap masyarakat dikarenakan pada masa pandemi masyarakat merasa takut jika didatangi oleh petugas kesehatan. Kegiatan pelatihan tersebut dipraktekkan langsung oleh mahasiswa dan kader yang didampingi langsung oleh perawat pustu. Mahasiswa berhasil menyampaikan inovasi program Halte Sehat pada perawat pustu dan kader. Pada kegiatan Halte Sehat juga dilakukan edukasi terapi pijat tengkuk dengan menggunakan minyak zaitun pada pasien hipertensi dan keluarga, hal ini bertujuan

untuk mengurangi sensasi nyeri kepala yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi, terapi ini juga sebagai tindakan non-farmakologis untuk mengurangi penggunaan obat penghilang nyeri dan penurun tekanan darah. Kegiatan edukasi dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dengan keluarga dan sasaran.

Kegiatan yang telah dilakukan berjalan dengan lancar sesuai dengan harapan, dimana banyak lansia yang datang posyandu dan kebanyakan lansia yang datang memiliki masalah kesehatan tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi dan asam urat tinggi. Pemberikan edukasi kepada lansia mengenai masalah kesehatan yang dialami saat ini. Kebanyakan lansia yang datang ke posyandu lansia tinggal sendiri sehingga menghambat proses pengobatan lansia dikarenakan tidak ada yang memantau.



Gambar 2. Pemberian terapi pijat tengkuk dan senam hipertensi

4. KESIMPULAN

Masalah kesehatan Desa Sumber Lesung yaitu pada lansia risiko tinggi dengan permasalahan kesehatan hipertensi. Masyarakat dan lansia di desa Sumber Lesung banyak yang memiliki riwayat hipertensi hal ini terlihat dari kehadiran lansia di posyandu lansia yang berada di desa Sumber Lesung dengan pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan glukosa dara, kolesterol dan asam urat. Hasil dari program halte sehat yang telah di laksanakan bersama perawat serta kader di dapatkan pelaksanaan halte sehat dapat membantu mencegah masalah hipertensi pada masyarakat khususnya lansia.

Diharapkan adanya Halte sehat dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk memeriksakan diri meskipun tidak memiliki keluhan apapun sebagai implementasi program komunitas dalam upaya mencapai SDG's. Selain itu diharapkan kader dan tenaga kesehatan, dapat melibatkan peran aktif masyarakat terutama yang memiliki riwayat hipertensi maupun yang memiliki risiko

hipertensi dalam upaya mengembangkan kesehatan masyarakat secara berkala sehingga mampu meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan masyarakat..

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ini kami sampaikan kepada mitra pengabdian yaitu Kepala Puskesmas Lodokombo, beserta Nakes dan Kader yang telah bekerjasama dan banyak membantu terselenggaranya kegiatan ini.

KONTRIBUSI PENULIS

Kegiatan pengabdian ini melibatkan tim pengabdian masyarakat dari Politeknik Negeri Madura dengan peran sebagai berikut: Kezia Ria Kristanti, Deni Ema Iswahyuni, Miratun Nisa, Kholifatul Komariah, Wildan Maulana Rosyadi, Fahrudin Kurdi dan Bafidz Arifahmi Bachtiar berperan sebagai pengusul kegiatan, penulis, penggagas ide, dan melakukan pengabdian. Kezia Ria Kristanti dan Deni Ema Iswahyuni bertugas menyusun dan revisi artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Atun, L., Siswati, T., & Kurdanti, W., (2016). Asupan Sumber Natrium, Rasio Kalium Natrium, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Draha Pasien Hipertensi. *MGMI*, 6 (1), 233-237.
<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/5663/>
- Darnindro, N. & Sarwono, J., (2017). Prevalensi Ketidakpatuhan Kunjungan Kontrol pada Pasien Hipertensi yang Berobat di Rumah Sakit Rujukan Primer dan Faktor-Faktor yang Memengaruhi. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 4(3), pp. 123-127.
<https://doi.org/10.7454/jpdi.v4i3.138>
- Jovanovski, E., Bosco, L., Khan, K., Au-Yeung, F., Ho, H., Zurbau, A., Jenkins, A. L., & Vuksan, V. (2015). Effect of Spinach, a High Dietary Nitrate Source, on Arterial Stiffness and Related Hemodynamic Measures: A Randomized, Controlled Trial in Healthy Adults. *Clinical nutrition research*, 4(3), 160–167.
<https://doi.org/10.7762/cnr.2015.4.3.160>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 75 Tahun 2014 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Kemenkes RI.
- <https://peraturan.bpk.go.id/Details/139202/permenkes-no-75-tahun-2014>
- Kharisyanti, F., & Farapti, F. (2017). STATUS SOSIAL EKONOMI DAN KEJADIAN HIPERTENSI. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(3), 200-205.
<https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i3.2643>
- Kurdi, F., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., & Susanto, T. (2022). Implementasi Pencegahan Komplikasi Hipertensi Melalui Therapeutic Nape Massage Pada Lansia. In *Diseminasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* (Vol. 4, Issue 1, pp. 43–47). Universitas Terbuka.
<https://doi.org/10.33830/diseminasiabdimas.v4i1.2177>
- Mayasari, M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. In *Journal of Telenursing (JOTING)* (Vol. 1, Issue 2, pp. 344–353). IPM2KPE.
<https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.849>
- WHO. (2014). Noncommunicable Diseases 2014: Attaining the Nine Global Noncommunicable Diseases Targets; A Shared Responsibility.
<https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241564854>

Peng, S., Shen, T., Liu, J., Tomlinson, B., Sun, H., Chen, X., Chan, P., Kuang, Y., Zheng, L., Wu, H., Ding, X., Qian, D., Shen, Y., Gao, P., Fan, H., Liu, Z., & Zhang, Y. (2017). Uncontrolled Hypertension Increases with Age in an Older Community-Dwelling Chinese Population in Shanghai. *Aging and disease*, 8(5), 558–569.
<https://doi.org/10.14336/AD.2016.1220>

Rahima, D., Rahmawati, W., -, H., & Wirawan, N. N. (2016). Asupan Kolesterol dan Tekanan Darah pada WUS Hipertensi Suku Madura di Kota Malang (Cholesterol Intake and Blood Pressure in WRA€™s Hypertension of Madurese Ethnic Group in Malang). In *Indonesian Journal of Human Nutrition* (Vol. 3, Issue 2, pp. 75–83). Brawijaya University.
<https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2016.03.02.3>

Susanto, T., Bachtiar, S., & Turwantoko, T. (2019). Performance of Public Health Nurses and Coverage of the Nursing Care Program by Community Health Centers in Jember, Indonesia. *International journal of community based nursing and midwifery*, 7(2), 161–168.
<https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2019.44887>