

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia
Volume 2, Nomor 10, Januari 2024, Halaman 38-44
Licenced by CC BY-SA 4.0
ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.5281/zenodo.10553917)
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10553917>

Edukasi Kesehatan Tentang Pentingnya Menjaga Status Gizi Bagi Lansia Penderita Hipertensi

Sasono Mardiono¹, Abu Bakar Sidik²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan Universitas Kader Bangsa

²Fakultas Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Bina Husada Palembang

Email: Sasonomardionobinahusada@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang banyak diderita oleh lansia sehingga menjadi masalah utama saat ini. Hipertensi dapat digolongkan sebagai *silent killer* atau *silent disease* karena masyarakat tidak mengetahui apakah mereka mengalami hipertensi atau tidak sampai tekanan darahnya diukur. Risiko penyakit hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi yang sangat berbahaya seperti serangan jantung, stroke, gagal ginjal dan kehilangan penglihatan (Arini et al., 2020). Menurut JNC 7 (*Joint National Committee*), hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Tekanan darah sistolik dalam kisaran normal 120-139 mmHg dan diastolik 80-89 mmHg didefinisikan sebagai prehipertensi. Keadaan prehipertensi ini juga meningkatkan Pentingnya Menjaga Status Gizi Bagi Lansia Penderita Hipertensi (Lusiyana, 2020). Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan Pentingnya Menjaga Status Gizi Bagi Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pakjo Kota Palembang. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah edukasi terkait dengan hipertensi melalui ceramah dan tanya jawab yang disertai dengan pengisian lembar pre test post test sebagai lembar evaluasi dan juga pelayanan kesehatan lansia dengan pengecekan tekanan darah. Hasil dari edukasi terkait hipertensi yaitu responden mengalami peningkatan pengetahuan berdasarkan lembar pre test dan post test yang dilihat dari nilai rerata dari 70,67% menjadi 80%. Sedangkan hasil dari pelayanan kesehatan yaitu responden sangat antusias dengan adanya pelayanan kesehatan secara gratis. Edukasi ini penting dilakukan secara terus menerus dengan metode yang tepat agar masyarakat dapat terpelihara pola kesehatannya sehingga derajat kesehatan yang optimal dapat tercapai.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Status Gizi, Hipertensi

Article Info

Received date: 15 Desember 2023

Revised date: 28 December 2023

Accepted date: 10 Januari 2024

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2018 ditemukan 1 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi dan diperkirakan sekitar 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari seluruh total kematian disebabkan oleh hipertensi. Menurut *American Heart Association* (2014), sekitar 1 dari 3 orang dewasa menderita penyakit ini. Bahkan diperkirakan akan meningkat sebesar 7,2% atau sekitar 83,5 juta orang pada tahun 2030. Hipertensi dapat dipengaruhi oleh pola makan yang tidak sehat, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, stres dan kurangnya aktivitas fisik (Nugroho et al., 2022). Hipertensi dapat dicegah dengan mengatur pola makan, pola hidup sehat, menghindari alkohol dan merokok, menghindari kopi, mengurangi konsumsi garam dan rutin berolahraga (Laura, 2020).

Pola makan merupakan salah satu upaya untuk mengatasi penderita hipertensi agar dapat mengontrol kebiasaannya. Pola makan dibagi atas frekuensi makan, jenis dan kombinasi makanan, dan jumlah makanan (Siregar dan Simanjuntak, 2020). Masalah gizi lansia adalah masalah gizi yang disebabkan oleh penurunan proses metabolisme sehingga apabila tidak diimbangi dengan peningkatan aktivitas fisik/penurunan jumlah makanan dapat menyebabkan kelebihan kalori menjadi lemak yang berujung obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa kegemukan dan obesitas juga harus menjadi perhatian karena dapat memicu penyakit degeneratif (Fariqi, 2021). Status gizi dapat meningkatkan risiko hipertensi karena semakin besar massa tubuh, semakin banyak darah yang

dibutuhkan untuk mengantarkan oksigen dan makanan ke jaringan tubuh yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Marya Frans Siska Papatungan, Pricilya, Waruwu, 2019).

Gizi merupakan salah satu faktor yang penting dalam mencapai derajat kesehatan. Sehingga setiap makhluk hidup membutuhkan makanan untuk mempertahankan kehidupannya, karena di dalam makanan terdapat zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan kegiatan metabolismenya (Irianti, 2018). Bagi lansia pemenuhan kebutuhan gizi yang diberikan dengan baik dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya selain itu dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia (Yuniarti & Putri, 2019).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi empat, yaitu: usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) 60-74 tahun, lanjut usia (old) 75-90 tahun dan usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun (WHO, 2015). Menurut UU No.13 tahun 1998 yang diperbaharui dari UU No.23 tahun 1992 dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas.

Lansia merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Kekurangan gizi disebabkan oleh penurunan selera makan, penurunan sensitivitas indera perasa dan penciuman akibat meningkatnya usia. Sedangkan kelebihan gizi disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan lansia mempunyai lemak lebih banyak (Ibrahim, 2012). Gizi yang baik berarti tubuh memiliki cukup zat gizi untuk mempertahankan fungsi gangguan kesehatan. Oleh karena itu, masalah gizi pada lansia perlu menjadi perhatian khusus karena mempengaruhi status kesehatan dan mortalitas (Kusharto, Dwiriani, Masyarakat, Manusia, & Bogor, 2017).

Namun saat ini ancaman penyakit degeneratif yang dialami oleh lansia seperti penyakit jantung koroner, hipertensi maupun diabetes mellitus mengalami peningkatan (Sukawati, Lestari, Weta, Kaler, & Batuan, 2017). Hal tersebut terlihat dari data Riskesdas 2018 di Indonesia kasus hipertensi sebesar 34,1%, kasus jantung sebesar 3,9% dan kasus diabetes mellitus sebesar 6,3% (Riskesdas, 2018). Riskesdas 2019, bahwasannya di Jawa Tengah untuk kasus hipertensi menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM, yaitu sebesar 68,6%, urutan kedua terbanyak yaitu diabetes mellitus sebesar 13,4% dan jantung sebesar 1,9%. Sedangkan untuk di daerah Kendal kasus hipertensi sebanyak 22% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Di Puskesmas Pakjo Kota Palembang untuk angka hipertensi cukup tinggi pada lansia. Hasil pengkajian terhadap 24 orang lansia didapatkan 15 orang lansia (62,5%) memiliki tekanan darah diatas 140/90 mmHg yang dikategorikan hipertensi. Dimana penderita hipertensi memiliki perilaku yang keliru terkait menjalani hidup sehat di hari tua. Misalnya saya lansia tidak mampu mengontrol makanan yang dikonsumsi, masih banyak lansia yang mengkonsumsi makanan tinggi kadar garam dan jarang mengontrol tekanan darah setiap bulan. Setelah di kaji lebih dalam ternyata seluruh lansia memiliki pengetahuan yang rendah terhadap bagaimana cara mengontrol tekanan darah di kehidupan sehari-hari.

Peningkatan Umur Harapan Hidup (UHH) adalah salah satu indikator keberhasilan pembangunan sebuah negara. Sehubungan dengan pertumbuhan ekonomi, kemajuan diagnosis dan terapi di bidang kedokteran maka angka harapan hidup penduduk indonesia memperlihatkan terjadinya peningkatan (Kemenkes RI, 2018).

Data WHO di Asia Tenggara 8% populasi adalah lanjut usia atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan usia harapan hidup di sebagian besar Negara Asia Tenggara akan menjadi >75 tahun sedangkan di Indonesia jumlah penduduk Lanjut Usia di Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai 28,8 juta jiwa atau sekitar 11% dari total penduduk Indonesia. Pada tahun 2021 usia lanjut di Indonesia diperkirakan mencapai 30,1 juta jiwa (Kepmenkes, 2013).

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia ini memberikan suatu perhatian khusus pada lansia yang mengalami suatu proses menua. Permasalahan- permasalahan yang perlu perhatian khusus untuk lansia berkaitan dengan berlangsungnya proses menjadi tua, yang berakibat timbulnya perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial, dan seksual. Perubahan-perubahan pada lansia di negaranegara maju yaitu perubahan pada sistem kardiovaskuler yang merupakan penyakit utama yang memakan korban karena akan berdampak pada penyakit lain seperti hipertensi (Agustina, Sari, & Savita, 2014).

Menurut WHO, 2019, diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi,

sebagian besar (duapertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi hingga 25% pada tahun 2025 (WHO, 2019). Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Hipertensi terus meningkat, diperkirakan pada tahun 2025 jumlah kasus hipertensi 1,5 Miliar orang dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi (Rizkiyanti dan Trisnawati, 2021).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan peluang 7 kali lebih besar terkena stroke, 6 kali lebih besar terkena penyakit jantung kongestif, dan 3 kali lebih besar terkena serangan jantung. Pada kebanyakan kasus, hipertensi terdeteksi saat dilakukan pemeriksaan fisik karena alasan penyakit tertentu, sehingga sering disebut sebagai silent killer. Hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat, sehingga membutuhkan penanggulangan jangka panjang yang menyeluruh dan terpadu (Imelda, Sjaaf, & Puspita, 2020).

Faktor-faktor yang sering menyebabkan terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar, yaitu faktor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor yang dapat diubah seperti pola makan, kebiasaan olah raga dan lain-lain. Gaya hidup masyarakat yang berhubungan dengan risiko hipertensi seperti stres, obesitas (kegemukan), kurangnya olahraga, merokok, alkohol, dan makan makanan yang tinggi kadar lemaknya. Perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan menjurus ke sajian siap santap yang mengandung banyak lemak, protein, dan tinggi garam tetapi rendah serat, membawa konsekuensi sebagai salah satu faktor berkembangnya penyakit degeneratif seperti hipertensi (Suharto, Jundapri, & Pratama, 2020).

Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Kepmenkes., 2019). Berdasarkan laporan surveilans Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2017, angka kejadian hipertensi dengan kasus baru sebanyak 645 laki-laki dan 1110 pada wanita (Dinas Kesehatan Provinsi Palembang, 2022).

Edukasi kesehatan ditujukan pada Lansia yang menderita Hipertensi, demi terciptanya Lansia menjadi lebih baik. Edukasi kesehatan adalah cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada kelompok sasaran yang dituju. Hal tersebut sudah terbukti melalui penelitian bahwa masalah Hipertensi pada Lansia Sering terjadi peningkatan di sebab kan kurang pengetahuan dan sikap terhadap pecegahan hipertensi

Tujuan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan Tentang Pentingnya Menjaga Status Gizi Bagi Lansia Penderita Hipertensi. Hasil dari pengabdian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan Laansia lebih Sadar dalam pencegahan Hipertensi Dan penting nya gizi Bagi Lansia .

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Puskesmas Pakjo Kota Palembang pada hari Kamis - Jumat Tanggal 23-24 November 2023. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada 50 orang Lansia di Puskesmas Pakjo Kota Palembang. Kegiatan berupa pemberian edukasi berupa penyuluhan kesehatan. Edukasi tentang Hipertensi Dan Penting Nya gizi pada lansia diberikan melalui tahapan pada umumnya yaitu pembukaan, pelaksanaan, evaluasi dan terminasi. Metode yang digunakan adalah ceramah. Materi diberikan menggunakan PPT alat bantu berupa LCD dan proyektor, serta pembagian leaflet tentang Hipertensi. Edukasi ini dilakukan di Aula Puskesmas Pakjo Kota Palembang. Materi yang diberikan kepada peserta meliputi: Pengertian Hipertensi, Penyebab Hipertensi, Gejala Hipertensi, Pencegahan Hipertensi, Resiko Hipertensi, dilakukan setelah penyampaian materi tentang Hipertensi, Dan Penting Nya Gizi Dan Pola Hidup. tim pengabdian melakukan kegiatan SGD kepada peserta, memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan lancar dan penuh antusias, dengan sasaran Lansia yang Terkena Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Pakjo Kota Palembang, dapat terlihat pada daftar hadir peserta masing-masing berjumlah 50 orang. Selain itu, Pada pelaksanaannya peserta menyimak dengan baik penjelasan mengenai Pencegahan Hipertensi. Setelah menyimak materi yang diberikan, para peserta paham bahwa Hipertensi dapat di cegah dengan pola hidup sehat serta makan makan Yang banyak mengandung zat garam serta Kontrol setiap bulan nya di puskesmas Pakjo di kota Palembang.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pentingnya Pencegahan Hipertensi yang benar dan tepat, adanya peningkatan perubahan sikap positif tentang Hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi salah satu sarana Lansia untuk mengetahui tentang Pencegahan Hipertensi secara tepat.

Pengetahuan dan sikap tentang Hipertensi pada Lansia mengalami peningkatan pengetahuan dan sikap. Pada Tabel 1 Dijelaskan bahwa pengetahuan Lansia sebelum dilakukan Edukasi kesehatan sebagian besar yaitu 19 Lansia (63.3%) berpengetahuan baik, sebagian kecil yaitu 9 Lansia (30%) berpengetahuan cukup dan sebagian kecil yaitu 2 Lansia (6.7%) berpengetahuan kurang, sedangkan pengetahuan Lansia sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang Hipertensi mengalami peningkatan yaitu seluruhnya yaitu 50 Lansia (100%) berpengetahuan baik. Hasil tersebut sesuai dengan target kegiatan pengabdian yaitu meningkatkan pengetahuan Lansia dalam kategori baik lebih dari 50%. Berdasarkan Tabel 2 dapat dijelaskan bahwa hasil menunjukkan sikap Lansia sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebagian besar 16 Lansia (53.3%) bersikap positif dan lebih dari setengah 14 Lansia (46.7%)

Pengetahuan Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya. (Amin & Hardhi 2018). Pengetahuan tentang Diet Hipertensi adalah diet bagi penderita hipertensi yang bertujuan untuk membatu menurunkan takanan darah dan mempertahankan tekanan darah menuju normal, selain itu diet hipertensi juga bertujuan untuk menurunkan factor resiko hipertensi lainnya seperti berat badan berlebih, tinggi kolestrol dan Asam Urat dalam darah.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi PKM

Kegiatan SGD menunjukkan 85% Lansia aktif mengikuti kegiatan mulai dari awal sampai akhir, Lansia kooperatif saat berdiskusi tentang Hipertensi, Lansia bertanya apabila ada yang tidak dimengerti. Edukasi kesehatan merupakan upaya meningkatkan serta mengubah pengetahuan dan sikap tentang Pencegahan Hipertensi kearah yang lebih baik. Faktor yang mendukung meliputi sarana, media Edukasi kesehatan, materi yang disampaikan, komunikasi dan penyampaian materi. Adanya sarana yang mendukung dapat menarik perhatian responden untuk memperhatikan sehingga responden menjadi kooperatif terhadap pendidikan kesehatan yang diberikan. Pemberian informasi melalui metode pendidikan kesehatan mengutamakan kualitas dari materi, penguasaan komunikasi dan responden sehingga dalam memberikan informasi akan lebih efektif. Lansia yang diberikan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam Hipertensi

Tingkat pengetahuan dan sikap peserta diukur menggunakan kuesioner tentang Hipertensi. Pengetahuan dan sikap Lansia pada saat pre dan post test dapat dilihat pada tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Distribusi pengetahuan Lansia sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Pengetahuan	Sebelum diberikan		Setelah diberikan	
	Penkes		Penkes	
	N	%	N	%
Baik	19	63.3	30	100
Cukup	9	30	0	0
Kurang	2	6.7	0	0
Total	30	100	30	100

Tabel 2. Distribusi sikap Lansia sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Pengetahuan	Sebelum diberikan		Setelah diberikan	
	Penkes		Penkes	
	N	%	N	%
Positif	16	53.3	21	70
Negatif	14	46.7	9	30
Total	30	100	30	100

SIMPULAN

Kegiatan yang dilakukan mulai dari edukasi tentang Hipertensi, berjalan dengan baik. Dilihat dari meningkatnya pengetahuan Lansia tentang Hipertensi yang dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan media leaflet diikuti dengan sikap Lansia yang positif terhadap Hipertensi. Kegiatan SGD Lansia aktif bertanya dan diskusi tentang Hipertensi Dan Penting Nya Jaga Pola Makan Lansia juga mengikuti semua kegiatan dari awal sampai akhir dengan semangat. Kegiatan pengabdian masyarakat yang berkaitan dengan Hipertensi sangat dibutuhkan karena masih banyak Lansia Kurang Pengetahuan Dan sikap. Penjelasan tentang Hipertensi dalam bentuk penyuluhan atau konseling memberikan banyak pengaruh untuk perilaku Lansia dalam Pencegahan Hipertensi. Kegiatan konseling merupakan kegiatan edukasi yang dilakukan langsung kepada Lansia

REFERENSI

- Al Fariqi, M. Z. (2021). Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Narmada Lombok Barat. *Nutriology : Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(2), 15–22. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i2.1584>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), Article 2.
- Antara, A. N., Nugroho, A. N., & Chasanah, S. U. (2022). Hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di Desa Girisekar Wilayah Kerja Puskesmas Panggang II Kabupaten Gunungkidul. *JURNAL KESEHATAN SAMODRA ILMU*, 13(1). <https://doi.org/10.55426/jksi.v13i1.187>
- Asrinawati, A., & Norfai, N. (2014). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI LANSIA DI POSYANDU LANSIA KAKAKTUA WILAYAH KERJA PUSKESMAS PELAMBUAN. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.31602/ann.v1i1.106>
- BPS Prov Sumatera Selatan. (2022). <https://sumsel.bps.go.id/indicator/30/368/1/jumlah-kasus-penyakit-menurut-jenis-penyakit.html>
- Buanasita, A. (2022). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Penerbit NEM. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2022, oktober). https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1714/penyakit-degeneratif
- Fachriani, N., & Raharjo, W. (2023). Gambaran Fungsi Kognitif Pasien Hipertensi Puskesmas Purnama Kota Pontianak. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(2), 100–110. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v3i02.530>
- Hidayat, A. A. (2015). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Health Books Publishing.

- Hutagaluh, M. S. (2019). *Panduan Lengkap Stroke: Mencegah, Mengobati dan Menyembuhkan*. Nusamedia.
- Iswahyuni, S. (2017). HUBUNGAN ANTARA AKTIFITAS FISIK DAN HIPERTENSI PADA LANSIA. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(2), Article 2.
- Kayce Bell. (2015). https://cdn.ymaws.com/www.aparx.org/resource/resmgr/CEs/CE_Hypertension_The_Silent_K.pdf
- Komalasari, S. (2022). Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak, Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Pekon Tambah Rejo Barat Kabupaten Pingsewu. *Jurnal Gizi Aisyah*, 5(2), Article 2.
- Kurniawan, I., Rosyidah, I., & Maunaturrohman, A. (2018). *HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA (Di Desa Kdopok RW03 Kecamatan Kedopok Kota Probolinggo)*.
- Laka, O. K., Widodo, D., & H, W. R. (2018). HUBUNGAN HIPERTENSI DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA BANJAREJO KECAMATAN NGANTANG MALANG. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1). <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/749>
- Langingi, A. R. C. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tombolango Kecamatan Lolak. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(1), 46. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i01.p07>
- Legi, noce nova. (2015). *Hubungan status gizi lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas paniki bawah kecamatan mapanget kota manado*.
- Manurung, N. A. M., S. Kep. (2019). *TERAPI PERILAKU KOGNITIF PADA PASIEN HIPERTENSI*. WINEKA MEDIA.
- Maryam, dkk. (2014). *Menengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Penerbit Salemba.
- M.Epid, E. N. (2021). *Hipertensi Pada Wanita*. Jakad Media Publishing.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Penerbit Andi.
- Nurfitri, Safruddin, & Asfar, A. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpandang Baru. *Window of Nursing Journal*, 343–352.
- Nursalam. (2008). *Konsep & Metode Keperawatan (ed. 2)*. Penerbit Salemba.
- Paputungan, M. F. S., Warwuru, P. M., & Novitasari, D. (2020). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA TOMBOLANGO KECAMATAN LOLAK. *Graha Medika Nursing Journal*, 3(1), Article 1.
- Pramana, K. D., Okatiranti, O., & Ningrum, T. P. (2016). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SENJARAWI BANDUNG. *Jurnal Keperawatan BSI*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.31311/v4i2.863>
- Purba, T. H., Mariyanaq, M., & Demitri, A. D. A. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sultan Daulat Kota Subulussalam. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v6i1.75>
- Rimar, N. L., & Permatasari, N. I. P. (2022). *Terapi Storytelling dengan Media Finger Puppet Untuk Mengatasi Ansietas Pada Anak Usia Pra Sekolah Akibat Hospitalisasi*. Media Sains Indonesia.
- Safitri, E., & Aminah, S. (2023). Analisa Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Di Ruang Rawat Jalan Puskesmas Bahagia Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i2.2091>
- Simorangkir, L., Ginting, A. A. Y., Saragih, I. S., & Saragih, H. (2022). *Mengenal Lansia dalam Lingkup Keperawatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Sudargo, T., Aristasari, T., Aulia Afifah, Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S. R. (2021). *ASUHAN GIZI PADA LANJUT USIA*. UGM PRESS.
- Suhadi, R., Hendra, P., Wijoyo, Y., Maria virginia, D., & Heru setiawan, C. (2016). *Seluk Beluk Hipertensi—Google Books*.

- https://www.google.co.id/books/edition/Seluk_Beluk_Hipertensi/TsbTDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=etiologi+hipertensi&pg=PA17&printsec=frontcover
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). PENDAMPINGAN LANSIA DALAM PENCEGAHAN KOMPLIKASI HIPERTENSI. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518–521. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Wahyuni, S. (2022). *KEPERAWATAN Jiwa (Konsep Asuhan Keperawatan pada Diagnosa Keperawatan Jiwa)* Penerbit LovRinz. LovRinz Publishing.
- Widyanto, faisalado candra, & Triwibowo, C. (2013). *Trend disease: Trend penyakit saat ini / penulis, Faisalado Candra Widyanto, Cecep Triwibowo copy editor, Ari M@ftuhin | OPAC Perpustakaan Nasional RI*. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1009175>
- YANI, P. (2019). *GAMBARAN TEKANAN DARAH DAN KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS JUMPANDANG BARU MAKASSAR* [Other, Universitas Hasanuddin]. <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/5226/>
- Zaini, M. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial Di Pelayanan Klinis Dan Komunitas*. Deepublish.