

Integrasi Edukasi Dan Pemanfaatan Tanaman Lokal Bunga Telang Sebagai Upaya Mandiri Keluarga Dalam Mengatasi Hipertensi

Integration of Education and Utilization of Local Butterfly Pea Plants as a Family's Independent Effort in Managing Hypertension

Ermeisi Er Unja^{1*}, Lanawati²⁰, Maria Frani Ayu Andari Dias³, Oktovin⁴, Aulia Rachman⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners STIKES Suaka Insan Banjarmasin

**Email : meisiunja10@gmail.com*

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi di Kota Banjarmasin terus meningkat, dimana Kelurahan Mantuil sebagai salah satu daerah dengan kasus hipertensi yang cukup tinggi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan solusi alternatif dengan memanfaatkan tanaman lokal dalam penanganan hipertensi di rumah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mencoba mengedukasi dan merekomendasikan penanganan Hipertensi, dengan menggunakan bunga Telang sebagai teh tradisional yang mudah ditemukan di pekarangan warga. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode pelatihan, penyuluhan dan pendampingan kepada para kader serta pemeriksaan tekanan darah. Kegiatan ini dilaksanakan bersama dengan para kader Posbindu di Puskesmas Mantuil yang berada dalam pengawasan wilayah kerja Puskesmas Pekauman. Kegiatan berlangsung dalam 3 tahapan selama 3 minggu dengan sasaran peserta 40 orang penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Mantuil. Pada minggu pertama dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah kepada penderita hipertensi serta mengajarkan bagaimana mengolah bunga telang menjadi teh untuk menurunkan tekanan darah. Selanjutnya pada minggu kedua dilakukan pendampingan kepada para penderita untuk mengkonsumsi teh bunga telang satu kali per hari selama 1 minggu, lalu pada minggu ketiga dilakukan pemeriksaan kesehatan kembali untuk mengevaluasi perubahan tekanan darah penderita hipertensi. Hasil yang dicapai adalah 84% kelompok masyarakat yang telah diberikan edukasi dapat mengolah teh bunga telang sesuai dengan panduan yang diberikan dan sebanyak 80% penderita hipertensi mengalami penurunan hasil tekanan darah. Pemberian edukasi dan pendampingan dengan memanfaatkan tanaman lokal seperti bunga telang dapat menjadi salah satu alternatif herbal yang dapat dimanfaatkan masyarakat dalam penatalaksanaan Hipertensi.

Kata Kunci : *Alternatif, Bunga Telang, Herbal, Penatalaksanaan Hipertensi*

ABSTRACT

The prevalence of hypertension in Banjarmasin City continues to increase, with Mantuil Village being one of the areas with quite high cases of hypertension. One effort that can be made is to provide an alternative solution by using local plants in treating hypertension at home. This community service activity tries to educate and recommend the treatment of hypertension, by using Telang flowers as a traditional tea that is easy to find in residents' yards. This service activity is carried out using training methods, counseling

and assistance to cadres as well as blood pressure checks. This activity was carried out together with Posbindu cadres at the Mantuil Community Health Center who are under the supervision of the Pekauman Community Health Center work area. The activity took place in 3 stages over 3 weeks with a target of 40 participants suffering from hypertension in the Mantuil health center working area. In the first week, counseling and blood pressure checks were conducted for hypertension sufferers and taught how to process butterfly pea flowers into tea to lower blood pressure. Furthermore, in the second week, assistance was provided to the sufferers to consume butterfly pea flower tea once per day for 1 week, then in the third week another health examination was carried out to evaluate changes in blood pressure of hypertension sufferers. The results achieved were that 84% of community groups who had been given education were able to process butterfly pea flower tea according to the guidelines provided and as many as 80% of hypertension sufferers experienced a decrease in blood pressure results. Providing education and assistance by using local plants such as butterfly pea flowers can be one of the herbal alternatives that the community can use in the management of hypertension.

Keywords: *Alternatives, Butterfly Flower, Herbal, Hypertension Management*

Pendahuluan

Hipertensi masih berada dalam urutan ke 1 dari 10 besar penyakit tidak menular menurut data yang tercatat di Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin dengan jumlah total penderita adalah 52.977 orang pada tahun 2020. Kasus Hipertensi tertinggi di Kota Banjarmasin yaitu di wilayah Banjarmasin Selatan dan salah satu Puskesmas di wilayah tersebut adalah Puskesmas Mantuil. Hasil pendataan Januari 2024 saat kegiatan PKM pada Masyarakat Kelurahan Mantuil di dapatkan dari 87 orang yang melakukan pemeriksaan kesehatan, terdapat 51 orang (58,6%) masyarakat mengalami Tekanan Darah Tinggi [1].

Meningkatnya penyakit hipertensi dapat dikaitkan dengan perubahan gaya hidup yang tidak sehat. Perubahan gaya hidup telah menyebabkan peningkatan kasus-kasus penyakit tidak menular di Indonesia, termasuk hipertensi dan diabetes melitus. Hal-hal yang termasuk gaya hidup tidak sehat, antara lain merokok, kurang olahraga, mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, istirahat yang tidak cukup dan stress . Upaya pencegahan dan penanggulangan masalah hipertensi di Indonesia harus dimulai dengan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan perubahan pola hidup ke arah yang lebih sehat seperti: mengatur pola makan dengan membatasi asupan garam, lemak, alkohol, berhenti merokok, dan mengontrol berat badan; melakukan aktivitas fisik; istirahat dan tidur [2].

Kemampuan pasien dan keluarga dalam melakukan penanganan dan pencegahan hipertensi akan dinilai dari dua aspek yaitu pengetahuan tentang penanganan hipertensi dan sikap keluarga dalam melakukan modifikasi gaya hidup pasien hipertensi. Gaya hidup sehat dapat mencegah atau menunda terjadinya hipertensi dan dapat mengurangi resiko kardiovaskular. Perubahan gaya hidup yang direkomendasikan guna menurunkan tekanan darah adalah pembatasan garam, konsumsi alkohol dalam jumlah sedang, banyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, menurunkan berat badan dan mempertahankan berat badan ideal, berhenti merokok dan melakukan aktivitas fisik yang teratur. Perubahan gaya hidup yang efektif cukup memadai untuk menunda atau mencegah perlunya terapi obat pada pasien dengan hipertensi [3].

Terapi untuk mengatasi penyakit hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi untuk mengontrol hipertensi umumnya melalui pemberian obat anti hipertensi [4]. Sedangkan salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan adalah teh bunga telang. Pengaruh pemberian teh bunga rosella terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi bunga rosella memiliki beberapa kandungan yang baik untuk Kesehatan. Teh bunga telang dapat melancarkan peredaran darah dengan mengurangi kekentalan darah karena adanya asam organik, poly-sakarida dan flavonoid yang terkandung dalam ekstra kelopak bunga rosella [5]. Aprilia [6] juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian teh bunga telang (*clitoria ternatea*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh E.E. Unja [7] tentang efektivitas penggunaan Teh Bunga Telang dalam menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Bunga Telang memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi [7].

Bunga telang memiliki kandungan antioksidan yang tinggi, bunga telang juga memiliki kandungan fitokimia antosianin 10 kali lebih banyak dari tanaman yang lain, tanaman telang yang dapat tumbuh subur di daerah tropis dan salah satunya adalah Indonesia yang bisa tumbuh dimana pun seperti di karangan masyarakat dan pot yang dijadikan tanaman hias hingga dijadikan obat tradisional dan bunga telang lebih mudah di terima oleh masyarakat karna cara megonsumsinya sangat mudah karena cukup diseduh dalam bentuk teh, kandungan nutrisi didalam bunga telang antara lain mengandung vitamin A, C, E yang dapat menahan oksidasi, mempercantik kulit,

memperbaiki selaput lender mata, meningkatkan kekebalan tubuh, dan melancarkan peredaran darah [6].

Bunga telang (*clitoria ternatea*) adalah bagian dari tanaman rambat menahun. Bunga telang ini merupakan herbal yang istimewa dalam pengobatan tradisional. Dari Seluruh bagian, dari mulai akar sampai kelopak bunganya dipercaya memiliki efek mengobati dan memperkuat kinerja organ. *Blue pea* yakni bunga yang khas dengan kelopak tunggal berwarna ungu, biru, merah muda (*pink*) dan putih [8]. Bunga telang umumnya dapat tumbuh diperkarangan rumah, hutan atau bahkan pinggiran kebun. Hasil observasi yang didapatkan saat melakukan survey Lokasi didapatkan bahwa banyak warga disekitar wilayah mantuil yang memiliki tanaman bunga telang. Hasil wawancara dengan beberapa warga juga mengatakan bahwa mereka pernah mendengar manfaat bunga telang yang dapat menurunkan tekanan darah namun mereka belum pernah mencoba secara langsung.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat memberikan pengetahuan lebih banyak mengenai pemanfaatan bunga telang sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Masyarakat juga akan diajarkan mengenai cara mengolah bunga telang menjadi minuman teh yang dapat diminum setiap hari, untuk mengontrol tekanan darah.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan didaerah pinggiran sungai pada kelurahan Mantuil yang sebelumnya didapatkan data bahwa banyak sekali penderita Hipertensi diwilayah tersebut. Untuk mencapai lokasi kegiatan, tim pelaksana harus menggunakan perahu kelotok. Sasaran kegiatan diberikan kepada kelompok masyarakat yang memiliki anggota keluarga yang merupakan penderita hipertensi. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini terbagi menjadi tiga tahap. Tahap pertama kegiatan dimulai dengan penyuluhan dan pelatihan mengenai cara mengolah bunga telang menjadi teh penurun hipertensi serta pemeriksaan tekanan darah sebagai pre evaluasi, tahap kedua adalah monitoring konsumsi dan pemanfaatan bunga telang sebagai teh oleh masyarakat dirumah, dan tahap ketiga adalah post evaluasi untuk mengukur keberhasilan kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan selama tiga minggu dengan dibantu oleh para kader posbindu diwilayah kerja mantuil sebagai mitra kegiatan.

Kegiatan tahap pertama dari pengabdian masyarakat ini telah dilakukan dengan metode *pre test*, ceramah, *group discussion* dan *post test* yang pelaksanaannya dalam bentuk penyuluhan. Sebelum kegiatan dimulai, kepada seluruh peserta penyuluhan diberikan *pre test* terlebih dahulu untuk mengetahui pengetahuan awal keluarga mengenai penggunaan bunga telang sebagai metode alternatif penurun tekanan darah pada pasien hipertensi. Setelah *pre test* selesai dilaksanakan, TIM pengabdian memulai memberikan materi dengan metode ceramah dan *group discussion* mengenai cara mengolah bunga telang menjadi teh penurun tekanan darah. Tahapan kedua adalah tahap Dimana Masyarakat diminta secara mandiri mengkonsumsi bunga telang 1-2 gelas setiap harinya setelah makan siang atau malam. Tahap ketiga tim melakukan *post evaluasi* untuk tekanan darah penderita hipertensi.

Hasil Dan Pembahasan

Dalam program ini telah diadakan penyuluhan kepada penderita hipertensi beserta para keluarga mengenai manfaat dari tanaman teh bunga telang. Peserta penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 40 orang dengan jenis kelamin yang berbeda-beda. Hal tersebut dapat dijelaskan pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Karakteristik peserta penyuluhan menurut Jenis Kelamin dan Tingkat Pendidikan

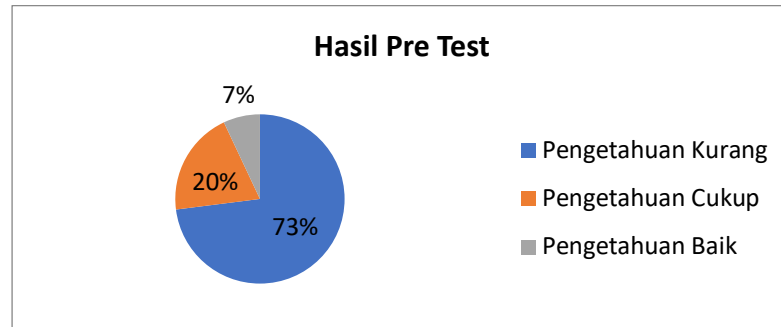
No	Karakteristik Peserta	Jumlah	Persentase
1	Jenis kelamin		
	Laki-laki	13	32,5 %
	Perempuan	27	67,5 %
	Total	40	100%
2	Pendidikan		
	SD	12	30%
	SMP	7	17,5%
	SMA	18	45%
	D1/D3/S1 atau Sederajat	3	7,5%
	Total	40	100%

Pada tabel 1 diatas terlihat bahwa peserta penyuluhan didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebesar 65 %, sehingga diharapkan keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat pada penderita hipertensi cukup besar. Hipertensi berkaitan dengan jenis kelamin dan faktor usia. Pada usia tua resiko hipertensi meningkat tajam pada perempuan di bandingkan laki-laki. Pada perempuan peningkatan tekanan darah yang lebih tinggi terjadi setelah menopause yaitu di atas usia 55 tahun [9]. Namun Yunus [10] dalam

penelitiannya menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi. Jenis kelamin laki-laki-laki dan perempuan memiliki kecenderungan yang sama untuk terkena hipertensi. Para pria lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan wanita akibat memiliki gaya hidup yang kurang sehat jika dibandingkan dengan wanita [9]. Orem [10] juga menambahkan bahwa jenis kelamin perempuan mempunyai kemampuan dalam melakukan perawatan diri yang lebih baik dari laki-laki. Sehingga seringkali laki-laki lebih banyak ditemukan penyimpangan kesehatan seperti kurangnya manajemen berat badan dan kebiasaan merokok dibandingkan pada perempuan.

Terlihat pula karakteristik peserta jika dilihat dari segi pendidikan. Terdapat 45% peserta adalah lulusan SMA. Banyaknya peserta yang sebagian besar adalah lulusan SMA menunjukkan bahwa pendidikan dari peserta penyuluhan ini sudah memiliki dasar yang cukup dalam menerima sebuah informasi yang baru. Sehingga diharapkan mampu mendukung keberhasilan proses pemanfaatan teh bunga telang ini. Tingkat pendidikan jelas mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menetapkan perilaku hidup sehat, terutama mencegah penyakit hipertensi. Pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang semakin baik pula pengetahuannya. Penelitian Rasily [12] mengatakan bahwa tingkat pendidikan juga menentukan mudah tidaknya seseorang dalam memahami pengetahuan yang mereka peroleh. Puspita [13] juga menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka kemampuan seseorang dalam memelihara pola hidupnya agar tetap sehat dan bebas dari penyakit juga semakin tinggi. Tingkat pendidikan yang tinggi memudahkan individu dalam menerima dan mengaplikasikan suatu ilmu.

Sebelum penyuluhan dilakukan juga diberikan pre test kepada seluruh peserta penyuluhan untuk melihat sejauh mana pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan bunga telang sebagai teh pencegah hipertensi di rumah. Hasil Pre test dapat dilihat melalui gambar diagram dibawah ini.



Gambar 1. Hasil Pre Test Pengetahuan Keluarga mengenai Pemanfaatan Teh Bunga Telang

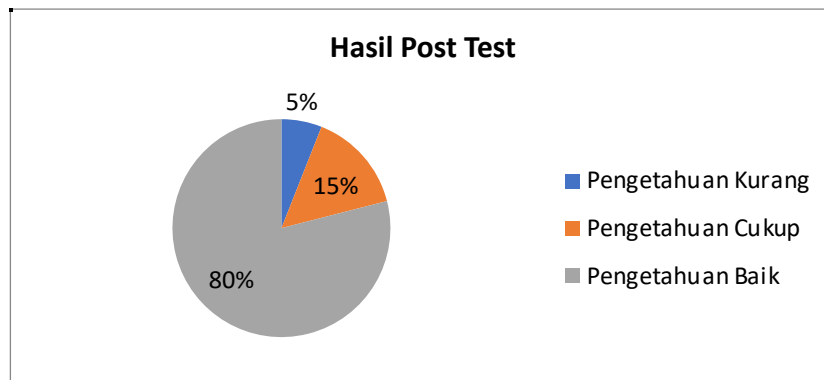
Pada gambar 1 diatas dapat terlihat bahwa sebelum diberikan penyuluhan masyarakat di wilayah pinggiran sungai kelurahan mantuil Banjarmasin memiliki pengetahuan yang kurang mengenai manajemen hipertensi yaitu sekitar 73%. Sedangkan 20 % memiliki pengetahuan yang cukup dan hanya 7% yang memiliki pengetahuan yang baik. Kelompok masyarakat mengatakan mereka hanya mengetahui bahwa penderita hipertensi dapat mengkonsumsi mentimun untuk menurunkan tekanan darah. Sebagian peserta juga mengatakan pernah mengkonsumsi air rebusan ketumbar untuk menurunkan tekanan darah, namun untuk bunga telang belum pernah ada yang mengkonsumsinya untuk obat menurunkan tekanan darah.

Setelah proses pre test selesai, tim melakukan penyuluhan kesehatan mengenai penatalaksanaan hipertensi dan serta mengajarkan cara memanfaatkan bunga telang sebagai minuman teh penurun tekanan darah. Minuman ini dapat dikonsumsi sebagai pencegah hipertensi di rumah oleh masyarakat. Pada saat yang sama dilakukan pemeriksaan tekanan darah untuk proses monitoring tekanan darah penderita hipertensi.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan kepada penderita hipertensi

Setelah diberikan penyuluhan baik oleh narasumber, dilakukan post test untuk melihat apakah terdapat peningkatan pengetahuan mengenai pemanfaatan bunga telang.



Gambar 3. Hasil Post Test Pengetahuan keluarga mengenai Pemanfaatan Teh Bunga Telang

Gambar 3 diatas memperlihatkan data yang mengalami peningkatan. Hasil Post Test yang diberikan sebanyak 80% penderita hipertensi yang telah diberikan penyuluhan sebelumnya memiliki pengetahuan yang baik mengenai pemanfaatan bunga telang sebagai teh penurun tekanan darah. Para peserta mengatakan bahwa mereka sudah mengerti cara membuatnya dan akan mencoba mengkonsumsi dirumah. Mereka juga memahami bahwa pencegahan hipertensi bisa diatasi dengan dua cara yaitu dengan farmakologi dan non farmokologi. Pengobatan farmokologi seperti obat-obatan antihipertensi dengan jangka panjang atau seumur hidup. Pengobatan non farmokologi yaitu dapat menurunkan tekanan darah sehingga pengobatan secara farmokologi dapat diselingi atau setidaknya ditunda, obat nonfarmokologi atau obat tradisional seperti teh bunga telang.

Peningkatan pengetahuan diharapkan mampu membuat keluarga semakin baik mengelola manajemen hipertensi yang dianjurkan serta mampu menjaga pola tersebut agar berjalan dengan lebih baik. Mubarak [14] mengatakan salah satu faktor predisposisi terhadap perilaku adalah pengetahuan, apabila perilaku di dasari oleh pengetahuan, kesadaran serta sikap yang positif maka perilaku tersebut akan terbawa sampai kapan pun. Pengetahuan dan sikap yang baik, akan mejadi dasar yang bagus untuk menjaga mangemen hipertensi dapat berjalan dengan baik.

Tahapan ke dua yaitu pada minggu kedua dari kegiatan ini adalah pemanfaatan teh bunga telang secara mandiri oleh Masyarakat dirumah selama 1 minggu dengan frekuensi 1-2 gelas per hari setelah makan. Tujuan dari kegiatan ini juga untuk melatih kemandirian Masyarakat dalam memanfaatkan bunga telang sebelumnya yang telah

diajarkan bagaimana cara mengolah bunga telang menjadi minuman teh penurun tekanan darah. Cara mengolah bunga telang sebagai teh sangat mudah dan mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Cara mengolahnya adalah dengan menyiapkan 5–7 kuntum bunga telang segar atau 1 sendok teh bunga telang kering, 250 ml air panas atau 1 gelas belimbing air panas dan madu jika ingin ada rasa manis. Cara membuatnya bunga telang segar dicuci bersih untuk menghilangkan kotoran. Jika menggunakan bunga kering, pastikan disimpan dalam wadah tertutup rapat. Rebus air hingga mendidih, lalu tuangkan ke dalam gelas yang berisi bunga telang. Diamkan selama 5–10 menit hingga air berubah warna menjadi biru pekat. Saring dan sajikan, bisa diminum langsung atau ditambahkan madu untuk rasa manis. Jika ingin warna berubah menjadi ungu, tambahkan perasan lemon. Teh bunga telang secara teratur, sekitar 1–2 cangkir sehari, untuk membantu mengontrol tekanan darah.

Tahapan ketiga pelaksanaan pengukuran tekanan darah kembali kepada penderita hipertensi yang telah mengkonsumsi teh bunga telang selama 1 minggu. Hasil monitoring tekanan darah yang dilakukan oleh tim pengabdian dibantu oleh mahasiswa dan para kader puskesmas juga menunjukkan bahwa tidak terjadi peningkatan tekanan darah yang signifikan selama mengkonsumsi teh bunga telang pada sebagian masyarakat. Rata-rata tekanan darah responden berada di kisaran sistole 130-150 mmHg (79%) dan diastole 90-95 mmHg (73%). Para penderita hipertensi juga mengatakan mereka merasakan bahwa badan terasa lebih segar dan keluhan seperti pusing mereka berkurang.

Kesimpulan

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dapat disimpulkan bahwa, kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini mendapatkan dukungan yang baik dari pihak puskesmas maupun para kader posbindu. Kegiatan pengabdian yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pemanfaatan bunga telang dalam penatalaksanaan hipertensi. Mayoritas penderita hipertensi di yang diberikan penyuluhan dapat mengolah bunga telang menjadi minuman teh untuk menurunkan tekanan darah secara mandiri di rumah. Tidak terjadi peningkatan tekanan darah yang signifikan selama mengkonsumsi teh bunga telang.

Saran

Dari hasil pengabdian kepada masyarakat ini disarankan kepada pihak Puskesmas untuk dapat dapat mengedukasikan penderita hipertensi untuk dapat mengkonsumsi teh bunga telang sebagai salah satu alternatif pengobatan non farmakologi untuk hipertensi.

REFERENSI

- [1] O. U. E. E. .. & C. C. Oktovin, "Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat "Kendalikan Obesitas Optimalkan Aktifitas Fisik" Bagi Masyarakat Penderita Hipertensi di Kalimantan Selatan.," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, vol. 4, no. 1, pp. 149-157, 2024.
- [2] D. Setiawan, *Care Your Self Hipertensi*, Jakarta: Penebar Plus., 2008, p. 2008.
- [3] S. Yuliaji, "Hipertensi pada remaja di kabupaten semarang," *Jurnal penelitian dan pengembangan kesehatan masyarakat indonesia (JPPKMI)*, 2020.
- [4] K. Akmarawita, "Hubungan patofisiologi hipertensi dan hipertensi renal," *Jurnal Ilmiah kedokteran*, vol. 5, no. 1, 2019.
- [5] L. Lilis, "Pengaruh pemberian teh bunga rosella terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.," *Healthcare nursing journal*, vol. 5, no. 1, 2023.
- [6] E. N. Aprilia, "Pengaruh pemberian teh bunga telang (clitoria ternatea) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi," *Jurnal penelitian perawat profesional.*, vol. 5, no. 3, 2023.
- [7] R. N. F. O. O. A. R. W. W. a. L. L. E. E. Unja, "'Pengaruh Pemberian Teh Bunga Telang Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi'," *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, vol. 2, no. 3, pp. 393-401, 2024.
- [8] Z. D. M. W. R. L. A. & T. U. M. Lating, "Pemberdayaan Masyarakat Sebagai Upaya Pemanfaatan Insenerator Dalam Pengolahan Sampah Anorganik," *APTEKMAS*, vol. 3, pp. 55-59, 2021.
- [9] Aristoteles, "Korelasi Umur Dan Jenis Kelamin dengan penyakit Hipertensi di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Kahdijah, Palembang 2017," *Indonesia Jurnal Perawat* , vol. 3, no. 1, pp. 9-16, 2018.
- [10] I. w. C. A. D. R. E. Muhammad Yunu, "HUBUNGAN USIA DAN JENIS KELAMIN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS HAJI PEMANGGILAN KECAMATAN ANAK TUHA KAB. LAMPUNG TENGAH," *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, vol. 8, no. 3, pp. 229-239, 2021.
- [11] D. E. S. G. T. K. M. R. Orem, *Nursing Concepts of Practice*, America: Mosby, 2001.
- [12] A. O. Rasily, "Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Orang Tua Mengenai Kelainan Genetik Penyebab Disabilitas Intelektual di Kota Semarang," *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, vol. 5, no. 4, 2016.
- [13] E. Puspita, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kepatuhan Berobat pada Penderita Hipertensi dalam menjalani Pengobatan," 2016. [Online]. Available: <http://lib.unnes.ac.id/>. [Accessed 10 Februari 2025].
- [14] Mubarak, *Promosi Kesehatan*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007.
- [15] E. A. Nadia, "Efek pemberian jahe terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi," *Jurnal Medika Utama*, p. vol 2 no 1, 2020.