

## PERAN EDUKASI TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG MANFAAT LABU SIAP PADA PENDERITA HIPERTENSI

Winda Christiana<sup>1</sup>, Novita Angraini<sup>2</sup>, Novita Elisabeth Daeli<sup>3\*</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan; Universitas Katolik Musi Charitas, Palembang

e-mail co Author: \* novita\_daeli@ukmc.ac.id

### ABSTRAK

*Latar Belakang: Hipertensi adalah keadaan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Pemanfaatan labu siam sebagai salah satu metode penatalaksanaan non farmakologi pada hipertensi karena mengandung protein dan kaya akan kalium yang berguna bagi tubuh merupakan pilihan yang tepat. Tingkat pengetahuan yang baik agar penderita hipertensi dapat memanfaatkan labu siam dapat diperoleh melalui edukasi secara terus-menerus. Edukasi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan individu. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran edukasi dalam meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi terhadap manfaat labu siam. Metode : Jenis penelitian ini kuantitatif dengan menggunakan desain Pra-eksperimen dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Teknik pengambilan data menggunakan total sampling dengan jumlah sampel 47 responden. Data di analisis menggunakan uji wilcoxon. Hasil : Hasil penelitian diuraikan bahwa pengetahuan responden mengalami peningkatan sebanyak 33. Pengetahuan sebelum diberikan edukasi didapatkan rata-rata skor nilai sebesar 0,00 dan mengalami peningkatan skor sesudah diberikan edukasi menjadi 17,00. Hasil uji wilcoxon didapatkan bahwa ada perbedaan pengetahuan tentang manfaat labu siam sebelum dan sesudah di berikan edukasi pada penderita hipertensi dengan p-value 0,001<0,05. Saran: Diperlukan upaya dari seluruh pihak untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat labu siam sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah tinggi.*

*Kata kunci : Hipertensi, Labu Siam, Pengetahuan, Edukasi*

### PENDAHULUAN

Tekanan darah adalah jumlah dari darah yang akan ditekan pada dinding arteri sehingga darah akan mengalir kesistem sirkulasi, darah yang mengalir di seluruh tubuh berfungsi untuk menghantarkan oksigen terhadap zat-zat yang akan di perlukan oleh sel-sel di dalam tubuh manusia (Novieastri, 2020, p. 465). Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular akan tetapi hipertensi telah menjadi masalah utama di dalam kesehatan masyarakat di Indonesia maupun di beberapa bagian Negara (Kemkes, 2019). Untuk mengetahui penyakit hipertensi dapat di lihat dari tanda dan gejala yang di alami seperti mengeluh sakit kepala, sering lelah, mudah marah dan pandangan kabur (Black & Hawks, 2014).

Menurut *Global World Health Organization* (WHO) yang menderita hipertensi di dunia berjumlah 1,13 miliar orang (Kementrian Kesehatan, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil dari pengukuran pada penduduk di Indonesia sebesar 34,11% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Prevalensi penderita hipertensi di Sumatera Selatan pada tahun 2018 sebanyak 5,572,379 orang sehingga hipertensi di Sumatera menduduki urutan ke 11 dari 34 Provinsi (Dinkes, 2019). Prevalensi di Kota Palembang pada tahun 2018 yang menderita hipertensi sebesar 31,19 % sehingga penderita hipertensi di Kota Palembang menduduki urutan ke 2 dari 10 penyakit (RISKESDAS, 2019).

Penatalaksanaan non farmakologi adalah penatalaksanaan yang dapat di lakukan untuk mengatasi hipertensi dengan memberikan obat-obat secara herbal (Black & Hawks, 2014). Menurut Peraturan Kesehatan Republik Indonesia Nomor 381/Menkes/SK/III/2007 mengenai Pemanfaatan Obat Tradisional di Indonesia untuk Pemeliharaan Kesehatan Pencegahan Penyakit dan Perawatan Kesehatan pada masyarakat (PMK, 2020). Tanaman Herbal yang di gunakan pada umumnya untuk mengobati penderita hipertensi yaitu salah satunya adalah labu siam.

Labu siam dalam bahasa latin "*Sechium Edule*" di kenal sebagai sayuran yang sangat baik untuk kesehatan, labu siam mengandung getah serta zat-zat seperti protein dan labu siam juga kaya akan kalium yang berguna bagi tubuh untuk mengendalikan tekanan darah, sebagai terapi darah tinggi serta dapat membersihkan karbodioksida di dalam darah (Hardiman, Intarina & Asmoro, 2011,p. 19). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Majalengka (2020), menyatakan bahwa adanya perbedaan pada tekanan darah sistolik (  $p= 0,001<0,05$ ) dan tekanan diastolik (  $p=0,000<0,05$ ) sehingga kelompok yang diberikan labu siam sehingga terdapat pengaruh pemberian jus labu siam terhadap perubahan tekanan darah ada wanita lanjut usia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Maret 2021 didapatkan bahwa pada saat melakukan wawancara ada 5 responden yang berusia 40-68 tahun, berjenis kelamin perempuan, 5 responden mengatakan mengetahui bahwa labu siam hanya bisa menjadi sayuran yang hijau yang sering digunakan untuk bahan pokok masakan yang biasa di makan dan biasanya labu siam hanya bisa di masak sayuran seperti sayur lodeh dan sayur asam sehingga responden belum mengetahui bahwa labu siam bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan responden belum pernah mencoba untuk melakukan penatalaksanaan non farmakologi dan responden hanya melakukan penatalaksanaan secara farmakologi.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *pre-eksperiment* dengan desain *one group pre-test and post-test*. Penelitian dilakukan di salah wilayah kerja salah satu puskesmas di Kota Palembang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 59 penderita hipertensi. Teknik sampling menggunakan *total sampling* dengan sampel penelitian ini adalah 47 orang,

berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Defenisi operasional yaitu variabel pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang manfaat labu siam dan di analisis menggunakan uji deskriptif distribusi frekuensi dan uji *wilcoxon*.

Pada tahap pelaksanaan peneliti, peneliti melibatkan 4 asisten yang membantu pada saat penelitian. Adapun aktivitas yang dilakukan peneliti dan asisten adalah, (1) melihat pengetahuan dengan memberikan kuesioner sebelum diberikan edukasi pada penderita hipertensi, (2) memberikan edukasi kesehatan pada penderita hipertensi menggunakan leaflet, (3) mengukur pengetahuan sesudah diberikan edukasi, (4) menyarankan agar pasien mempelajari leaflet dengan memberikan leaflet agar di bawak pulang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik		Jumlah	Persent (%)
<b>Usia</b>	Dewasa Awal =26-35	3	6,4
	Dewasa Akhir =36-45	9	19,1
	Lansia Awal = 46-55	18	38,3
	Lansia Akhir =56-65	14	29,8
	Manua = 66-80	3	6,4
<b>Pendidikan</b>	Tidak Sekolah	3	6,4
	Sekolah Dasar	18	38,3
	SMP	9	19,1
	SMA	15	31,9
	Perguruan Tinggi	2	4,3

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa karakteristik mayoritas resonden berada dalam kelompok usia lansia awal 46-55 tahun dengan jumlah 18 (38,3%) dan mayoritas pendidikan responden adalah sekolah dasar dengan jumlah 18 responden (38,3%).

**Tabel 2. Distribusi Pengetahuan *Pre-test* dan *Post-test***

	Karakteristik	Jumlah	Percent (%)
<b>Pengetahuan sebelum diberikan Edukasi</b>	Baik	1	2,1
	Cukup	2	4,3
<b>Pengetahuan Sesudah diberikan Edukasi Kesehatan</b>	Kurang	44	93,6
	Baik	16	34,0
	Cukup	26	55,3
	Kurang	5	10,6

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa karakteristik mayoritas resonden pada tingkat pengetahuan *pre-test* memiliki pengetahuan yang kurang dengan jumlah 44 (93,6%), sedangkan tingkat pengetahuan *post-test* memiliki karakteristik mayoritas pada tingkat pengetahuan yang cukup 26 (55,3%).

### Analisis Bivariat

**Tabel 3. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Pada Penderita Hipertensi**

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Mean	Standar Deviasi
	Sebelum		Sesudah	
Pengetahuan	1,09	0,351	2,06	0,763
Uji Statistik	0,001<0,05			

Berdasarkan tabel 3 hasil uji statistik wilcoxon di peroleh dengan nilai  $p=0,001 < 0,05$  yang menunjukkan adanya perbedaan secara signifikan pengetahuan labu siam sebelum dan sesudah diberikan edukasi Kesehatan. Didapatkan rata-rata perubahan sebelum diberikan edukasi sebesar 1,09 dan sesudah diberikan edukasi sebesar 2,06

### Pembahasan

#### Analisis Univariat

##### Karakteristik Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari 47 responden hasil analisa berdasarkan karakteristik usia dari 47 responden menunjukkan bahwa usia yang paling banyak adalah lansia awal berusia 46-55 tahun sebanyak 18 responden (38,3%).

Berdasarkan teori Wawan (2019), usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun dan semakin cukup umur, maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan berkerja. Menurut teori usia 46-55 tahun merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah tinggi sehingga semakin tua seseorang semakin beresiko terserang hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Luh, *et al* (2020) bahwa yang penderita hipertensi terjadi pada usia dewasa menengah yaitu 41-65 tahun sebanyak 8 responden (22,2%). Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Tamamilang, *et al* (2019) bahwa penderita Hipertensi paling banyak pada usia 55-65 tahun sebanyak 39 responden (43,8%). Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Rano, *et al* (2017) tentang pengukuran tingkat pengetahuan tentang hipertensi bahwa penderita Hipertensi paling banyak terjadi pada usia 50-59 tahun sebanyak 30 responden (45%).

Berdasarkan responden yang berusia 46-55 tahun ke atas, bertambahnya usia maka keadaan tubuh akan mudah terkena suatu penyakit dan fisiknya perlahan mulai melemah dikarenakan beresiko terjadinya arterosklerosis yang semakin tua maka pengaturan metabolisme zat kapur (kalsium) dapat terganggu, sehingga dapat menyebabkan zat-zat kapur (kalsium) yang beredar di dalam darah dan dengan bertambahnya usia dapat menyebabkan arteri yang cenderung akan menjadi kaku dan volume darah menjadi tidak lancar. Sehingga dengan meningkatnya usia maka ini merupakan salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi yang meningkat, maka terjadilah perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah dan dapat menimbulkan kenaikan tekanan darah. Pada penelitian ini usia 46-55 tahun

terserang hipertensi dikarenakan mereka tidak menjaga pola makannya yang banyak mengkonsumsi makanan yang berlemak dan mengandung garam sehingga mereka terbiasa mengkonsumsi garam.

#### Karakteristik Pendidikan

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari 47 responden, responden yang paling banyak berpendidikan terakhir adalah pendidikan Sekolah dasar (SD) sebanyak 18 responden (38,3%). Berdasarkan teori Wawan (2019) menyatakan bahwa pendidikan adalah bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju dalam menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupannya untuk menyelamatkan dan pendidikan juga dapat mempengaruhi seseorang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuwono (2017) tentang pengaruh pendidikan kesehatan penderita hipertensi bahwa pendidikan terakhir penderita hipertensi adalah SD sebanyak 23 responden dari 35 responden (65,5%). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Maskanah, *et al* (2019) bahwa tingkat pendidikan terakhir pada penderita hipertensi adalah Sekolah dasar sebanyak 27 responden dari 67 responden (40,3%). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Lolo & Sumiati (2019) bahwa tingkat pendidikan terakhir penderita hipertensi adalah Sekolah dasar sebanyak 16 responden dari 36 responden (44,4%).

Dari 47 responden rata-rata tingkat Pendidikan terakhir responden adalah Sekolah Dasar (SD) sehingga tingkat Pendidikan yang rendah pada responden yang didapatkan bahwa Pendidikan ini sangatlah berpengaruh besar terhadap penderita hipertensi, maka dari itu responden masih banyak kekurangan dalam menguasai wawasan tentang kesehatannya, sehingga dapat menyebabkan proses cara berfikirnya yang kurang efektif dalam menanggapi masalah-masalah dan dalam menjaga kesehatannya. Pada penelitian ini responden berpendidikan Sekolah dasar (SD) di karenakan mereka termasuk di dalam keluarga yang memiliki ekonomi yang rendah sehingga mereka tidak mampu untuk membiayai sekolahnya dan mereka lebih mementingkan bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

#### Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum diberikan Edukasi Kesehatan.

Hasil pengetahuan sebelum di berikan edukasi kesehatan pada penderita hipertensi tentang manfaatnya labu siam terhadap penurunan tekanan darah pada 47 responden di dapatkan bahwa tingkat pengetahuan yang paling banyak adalah tingkat pengetahuan yang kurang sebanyak 44 responden (93,6%), Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan 3 kategorik yaitu Baik, Cukup dan Kurang. Berdasarkan teori Maharani (2013), menyatakan bahwa pengetahuan itu sendiri dapat di pengaruhi oleh faktor pendidikan secara formal dimana pengetahuan ini sangat erat hubungannya dengan pendidikan kesehatan sehingga sangat diharapkan bahwa dengan diberikan pendidikan kesehatan maka pengetahuannya semakin meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tri Astri, *et al* (2018) tentang Pengaruh nya Pendidikan Kesehatan pada pendertita Hipertensi terhadap Pengetahuan menyatakan bahwa dari 15 responden sebelum dilakukan

penyuluhan dengan 3 kategori yaitu kurang, cukup dan baik dengan jumlah kurang 13%, cukup 43% dan baik 9% sehingga sebelum diberikan pendidikan kesehatan kategori pengetahuannya cukup dan kurang. Kuesioner penelitian ini menggunakan 3 kategorik yaitu Baik , Cukup dan Kurang. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2017) tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan menyatakan bahwa dari 70 responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan pengetahuannya cukup 91,4 % dengan 3 kategori yaitu cukup, kurang dan baik. Tingkat pengetahuan responden terhadap pengetahuan yang kurang dikarenakan responden kurang mendapatkan informasi dalam menjaga kesehatan nya sehingga responden tidak ingin mencari tau dan juga dikarenakan responden berpendidikan yang rendah maka kurangnya pengetahuan.

#### Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sesudah diberikan Edukasi Kesehatan

Pengetahuan sesudah di berikan edukasi kesehatan pada penderita hipertensi tentang manfaatnya labu siam terhadap penurunan tekanan darah pada 47 responden di dapatkan bahwa pengetahuan yang mayoritasnya pengetahuannya cukup sebanyak 26 responden (55,3%) sedangkan pengetahuan yang baik sebanyak 16 responden (34,0). Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui pengindraan yang dimiliki, dengan sendirinya pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan sampai pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata) (Notoadmojo, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tri Asri, *et al* (2018) tentang Pengaruh Pendidikan pada Kesehatan Penderita Hipertensi terhadap Pengetahuan menyatakan bahwa dari 15 responden sebelum dilakukan penyuluhan dengan 3 kategori yaitu kurang,cukup dan baik dengan jumlah kurang 4%, Cukup 30% dan Baik 52% sehingga daat disimpulkan pengetahuan setelah di lakukan penyuluhan tentang pengetahuan hipertensi atau untuk mencegah terjadi hipertensi , mengalami kenaikan dari sebelum diberikan penyuluhan 66,7% dan meningkat setelah diberikan penyuluhan menjadi 80%. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2017) menyatakan bahwa pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan dari 70 responden dengan nilai baik 100 % dengan 3 kategorik pengetahuan yaitu baik, cukup dan kurang. Sesudah diberikan edukasi kesehatan bahwa peningkatan jumlah responden dalam kategorik cukup setelah diberikan edukasi kesehatan tentang manfaat labu siam dikarenakan responden telah mengelola informasi yang baru diterima. Pengetahuan yang baik bisa didapatkan responden dari mendengarkan saat diberikan penjelasan dan responden mudah memahami pada saat diberikan edukasi kesehatan.

#### **Analisis Bivariat**

Terdapat perbedaan dengan nilai  $\alpha = 0,001 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima ada perbedaan pengetahuan tentang manfaat labu siam sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan pada hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan

dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwati (2019) tentang Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan penderita Hipertensi menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan, didapatkan nilai *p-value* sebesar  $0,000 \leq 0,05$  maka didapatkan bahwa data statistik terdapat kenaikan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan pada penderita hipertensi. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2017) bahwa adanya perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, didapatkan bahwa *p-value* sebesar  $0,000 \leq 0,05$  sehingga adanya kenaikan pengetahuan dari sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

Pengetahuan merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, sehingga pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan yang sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek dan sebagian besar pengetahuan manusia di peroleh melalui mata dan telinga (Wawan. Dewi, 2019, p. 11). Dalam memberikan edukasi kesehatan tentang manfaat labu siam, terjadi peningkatan terhadap pengetahuan pada penderita hipertensi. Pengetahuan pada penderita hipertensi sebelum diberikan edukasi kesehatan tentang manfaat labu siam dengan mayoritas pengetahuan yang kurang dikarenakan responden kurangnya informasi mengenai kesehatannya sehingga mereka tidak memperhatikan kesehatannya dan responden kurangnya informasi mengenai penatalaksanaan non -farmakologi. Pengetahuan sesudah diberikan edukasi kesehatan tentang manfaat labu siam dengan mayoritas pengetahuan responden cukup dan baik dikarenakan ada saat pemberian edukasi responden memperhatikan dengan baik. Pengetahuan tentang manfaat labu siam sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan pada penderita hipertensi adanya peningkatan dikarenakan responden pada saat diberikan edukasi responden mendengarkan dengan baik, mengikuti sampai selesai sehingga mereka tertarik tentang manfaat labu siam ini sehingga responden sangat menerima pada saat di berikan edukasi oleh peneliti, dikarenakan responden kurangnya informasi mengenai kesehatannya sehingga responden tertarik dengan judul manfaat labu siam ini dan dengan adanya pemberian edukasi kesehatan tentang manfaat labu siam ini responden mendapatkan pengetahuan yang luas dimana awalnya responden mengetahui bahwa labu siam hanya dimasak untuk sayur-sayuran, akan tetapi setelah diberikan edukasi maka responden mengetahui bahwa labu siam dapat menurunkan tekanan darah.

## **KESIMPULAN**

Hipertensi adalah kondisi kenaikan tekanan darah diatas 140/90 mmHg. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan berdasarkan karakteristik responden pada usia pada penelitian ini adalah masa lansia awal (46-55 tahun) sebanyak 18 responden dari 47 responden, karakteristik pendidikan berdasarkan hasil penelitian yang paling banyak adalah Sekolah dasar ( SD) sebanyak 18 responden dari 47 responden. Sedangkan berdasarkan hasil *Uji Wilcoxon* untuk melihat perbedaan

sebelum dan sesudah di berikan edukasi secara signifikan dengan *p-value* 0,01 sehingga ada perbedaan secara signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi Pukesmas untuk dapat memberikan pendidikan kesehatan ini bagi responden yang menderita Hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

Black&Hawks (2014) *Keperawatan Medikal Bedah*. Singapore: Elsevier.

Black, J. and Hawks, H. (2014) *Keperawatan Medikan Bedah*. Indonesia: Selemba Medikal (PT Selemba Emban Patria).

Dinkes (2019) 'Profil Kesehatan DINKES Provinsi SUMSEL', *Dinkes Sumatera Selatan*, p. 100.

Hardiman, Intarina. Asmoro, Y. (2011) *Kiat Menghadapi Masalah Kesehatan Lansia (Usia Lanjut) + 35 Resep Pilihan Hidangan Sehat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2018) 'Kementrian KEsehatan Republik Indonesia'.

Kesehatan, Kementerian, R. I. (2019) 'Hipertensi'.

Lolo, L. L. and Sumiati, S. (2019) 'Dampak Edukasi Hipertensi Berbasis Budaya Luwu Terhadap Pengetahuan Penderita Hipertensi', *Voice of Midwifery*, 9(1), pp. 823–832. doi: 10.35906/vom.v9i1.82.

Luh, N. *et al.* (2020) 'Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa', 5(1), pp. 61–73.

Maharani, C. & S. D. (2013) 'Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi Di Desa Patoboang Kecamatan Mattiro Sompe Kabupaten Pinrang', *jurnal nasional*, 3.

Maja&Majalengka (2020) 'DOI:10.34305/jmc.v1i1.191', 01(01). doi: 10.34305/jmc.v1i1.191.

Maskanah, S. *et al.* (2019) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), pp. 97–102.

Notoadmojo (2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Novieastri & Ibrahim, D. (2020) *Dasar-Dasar keperawatan, Volume 1*. singapore: Elsevier.

PMK, I. (2020) 'Surat Edaran Direktur Jendral Pemanfaatan Obat Tradisional untuk Pemeliharaan Kesehatan Pencegahan Penyakit dan Perawatan Kesehatan', p. 1.

Purwati, R., Bidjuni, H. and Babakal, A. (2019) 'Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado', *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), p. 108004.



RISKESDAS (2019) 'Laporan Provinsi Sumatera Selatan Riskesdas 2018', (9), pp. 1–7.

Sinuraya, R. K. *et al.* (2017) 'Assessment of Knowledge on Hypertension among Hypertensive Patients in Bandung City: A Preliminary Study', *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 6(4), pp. 290–297. doi: 10.15416/ijcp.2017.6.4.290.

Susanti, M. tri (2017) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tantang Hipertensi terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengelola Hipertensi diPukesmas Pandanaran Semarang', 12(4), p. 318. doi: 10.1016/0260-6917(92)90176-o.

Tamamilang, C. D. *et al.* (2019) 'Hubungan Antara Umur Dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Di Kota Bitung Sulawesi Utara', *Kesmas*, 7(5).

Tri Asri, R. L. *et al.* (2018) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi terhadap Pengetahuan Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Manisrenggo', *Journal of Community Engagement in Health*, 1(2), p. 267970. doi: 10.30994/jceh.v1i2.11.

Wawan. Dewi (2019) *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Prilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Yuwono (2017) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Kabupaten Magelang', 37, pp. 55–66.