



Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. M Khususnya Ny. E Dengan Pelaksanaan Aktifitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris Tahun 2023

Arimi Ardi¹, Ridha Hidayat², Muhammad Nurman³

^{1,2,3}Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Email: arimiardi145@gmail.com, hidayat22131120@gmail.com, m.nurman311277@gmail.com

Abstrak

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah yang ada di dunia kesehatan hingga saat ini. Hipertensi yaitu peningkatan tekanan darah diatas batas normal yaitu 140/90 mmHg. Hipertensi bisa menyebabkan pembuluh darah menyempit, bocor, pecah, atau tersumbat. Hal ini dapat mengganggu aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke otak. Jika hal ini terjadi, sel-sel dan jaringan otak pun akan mati. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran asuhan keperawatan pasien hipertensi yang mengalami gangguan rasa nyaman nyeri dengan intervensi keperawatan melakukan pelaksanaan aktifitas fisik jalan pagi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Penelitian ini dilakukan di desa Simpang Kubu Wilayah kerja UPT Puskesmas Air Tiris dengan 1 responden dengan fokus melakukan pelaksanaan aktifitas fisik jalan pagi. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 06 - 08 Agustus 2023 pada awal pengkajian didapatkan tekanan darah 150/90 mmHg dan setelah dilakukan pelaksanaan aktifitas fisik jalan pagi pada hari ke-3 didapatkan tekanan darah turun menjadi 119/80 MmHg. Intervensi pelaksanaan aktifitas fisik jalan pagi ini efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi. Diharapkan pelaksanaan aktifitas fisik jalan pagi ini dapat menjadi salah satu tindakan keperawatan yang ditujukan dalam mengatasi masalah keperawatan gangguan rasa nyaman nyeri pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi, aktifitas fisik jalan pagi, nyeri

Abstract

Hypertension is still a problem in the world of health today. Hypertension is an increase in blood pressure above the normal limit of 140/90 mmHg. Hypertension can cause blood vessels to narrow, leak, burst, or become blocked. This can disrupt the blood flow that carries oxygen and nutrients to the brain. If this happens, brain cells and tissue will die. This study aims to obtain an overview of nursing care for hypertensive patients who experience disturbances in their sense of comfort with the nursing intervention of implementing the physical activity of morning walks. This research uses descriptive research methods in the form of case studies with a nursing care approach. This research was conducted in Simpang Kubu village, working area of the Air Tiris Health Center UPT with 1 respondent with a focus on implementing the physical activity of morning walks. This research was carried out from 06 - 08 August 2023. At the beginning of the assessment, blood pressure was found to be 150/90 MmHg and after carrying out the Physical Activity Morning Walk on the 3rd day, blood pressure was found to have dropped to 119/80 mmHg. This morning walking physical activity intervention is effective in reducing blood pressure in hypertension patients. It is hoped that the implementation of this morning walking physical activity can be one of the nursing actions aimed at overcoming the nursing problem of disturbance of comfort in hypertension patients.

Keywords: Hypertension, physical activity morning walk, pain

✉Corresponding author :

Address : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Email : arimiardi145@gmail.com

Phone : 085375365878

ISSN 2985-4822 (Media Online)

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah yang ada di dunia kesehatan hingga saat ini. Masyarakat awam mengenal hipertensi dengan sebutan “darah tinggi” karena penyakit ini mengindikasikan adanya kenaikan tekanan darah yang tinggi diluar batas normal. Disamping sebutan tersebut, penyakit ini juga disebut sebagai penyakit yang tidak menular, karena memang penyakit ini tidak ditularkan dari satu orang ke orang lainnya. Penyakit ini sering ditemukan tanpa gejala apapun dan penderita tidak mengetahui bahwa orang tersebut mengidap hipertensi sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darahnya (Wulan & Lyna M, 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO) ada sekitar 1,13 miliar penduduk di seluruh dunia mengidap hipertensi, yang berarti 1 dari 3 penduduk di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah orang yang terdiagnosis hipertensi ini terus meningkat setiap tahunnya. Tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang yang akan hipertensi. Sebanyak 10,44 juta orang adalah jumlah orang meninggal yang diperkirakan untuk setiap tahunnya yang diakibatkan oleh hipertensi (Andri, 2021). Berdasarkan data di Indonesia hipertensi menyebabkan kematian sebanyak 427.218 penduduk. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dengan hasil pada tahun 2007 sebanyak 31,7%, tahun 2013 sebanyak 32,7% dan tahun 2018 sebanyak 34,1% (Kemenkes RI, 2018).

Provinsi Riau merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki prevalensi hipertensi yang cukup tinggi. Prevalensi hipertensi di provinsi Riau berdasarkan RISKESDAS pada tahun 2007 sebesar 33,9%, tahun 2013 sebesar 20,9%, dan tahun 2018 sebesar 29,4% (Kemenkes RI, 2019). Salah satu Kabupaten di Provinsi Riau yang memiliki prevalensi hipertensi yang tinggi adalah Kabupaten Kampar. Pada tahun 2020 Kabupaten Kampar menduduki posisi ke 3 penderita hipertensi terbanyak dari 12 kabupaten di provinsi Riau dengan prevalensi 11,40% (Dinkes Prov Riau, 2021). Berdasarkan data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar tahun 2021, prevalensi penderita hipertensi di puskesmas Kampar sebanyak 2,838 (11,53%) penderita. Pada tahun 2022 Puskesmas Kampar berganti nama menjadi UPT. Puskesmas Air Tiris. Berdasarkan data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar prevalensi hipertensi di UPT. Puskesmas Air Tiris pada tahun 2019 mencapai 7,45% dan 2020 mencapai 11,50% dan 2021 mencapai 11,53%. Dan berdasarkan data dari desa Simpang Kubu tahun 2022, terdapat jumlah estimasi hipertensi berusia ≥ 15 tahun laki-laki 210 orang, perempuan 225 orang, jadi total penderita hipertensi sebanyak 435 orang. Adapun yang mendapat pelayanan kesehatan laki-laki 9 orang dengan persentase 4,3%, perempuan 22 orang dengan persentase 9,8%.

Hipertensi bisa menyebabkan pembuluh darah menyempit, bocor, pecah, atau tersumbat. Hal ini dapat mengganggu aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke otak. Jika hal ini terjadi, sel-sel dan jaringan otak pun akan mati. Untuk mencegah terjadinya komplikasi penderita hipertensi harus melakukan pengobatan semenjak dini. Namun kebanyakan dari penderita hipertensi tidak melakukan pengobatan karena gejala hipertensi yang tidak diketahui (Firdaus et al., 2023).

Penatalaksanaan hipertensi meliputi terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Keduanya bertujuan untuk mengurangi risiko terjadinya komplikasi pada hipertensi. Beberapa terapi farmakologi dilaporkan menimbulkan efek samping, seperti demam, sakit tenggorokan, rasa lelah, kram otot, pusing, adanya ruam pada kulit, dan jantung berdebar. Selain terapi farmakologi terdapat terapi nonfarmakologi yang disarankan dapat mengurangi gejala hipertensi yaitu modifikasi gaya hidup. Salah satu modifikasi gaya hidup yaitu aktivitas fisik seperti latihan aerobik, seperti: berjalan, jogging, berenang, bersepeda, dan menari (Gartika et al., 2021). Telah banyak penelitian sebelumnya yang mendukung pernyataan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap tekanan darah pada hipertensi. Seperti penelitian Febriyanti & Rusmariana (2021) menyatakan bahwa latihan jalan kaki apabila dilakukan dengan terprogram, sistematis dan terstruktur akan mendapat hasil yang positif. Dalam penelitian yang dilakukannya, latihan jalan kaki yang ditujukan untuk membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi, dengan hasil yang diperoleh berupa pemeriksaan tekanan darah dengan sfigmomanometer (bentuk pengukuran ini dapat mendeteksi dan melihat seberapa besar tekanan darah). Jalan pagi sangat ringan, sederhana, ekonomis, dan bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. (Handayani et al., 2022).

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh jalan pagi 20 menit terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan peneliti pada bulan Agustus 2023 di Desa Simpang Kubu khususnya kepada Ny.E. klien mengatakan dirinya tinggal bersama suami dan 3 orang anaknya. Pengkajian yang telah dilakukan pada klien mengatakan dirinya memiliki riwayat penyakit hipertensi yang sudah dialami selama 6 tahun, klien mengatakan sering mengalami nyeri pada lutut dan telapak kaki, pergelangan tangan terasa kesemutan, dan sulit tidur, skala nyeri yang dialami klien yaitu skala nyeri 6 dengan memperlihatkan raut wajah terlihat meringis. Pada saat dilakukan pengecekan tekanan darah dengan hasil TD : 150/90 mmHg. Penanganan yang biasa klien lakukan yaitu dengan pengobatan farmakologi yaitu obat amlodipine besilate tablet 10 mg. Klien juga belum mengetahui secara pasti tentang perawatan penyakit hipertensi dan belum menerapkan perawatan penyakit hipertensi.

METODE

Metode penulisan karya ilmiah akhir ners ini adalah studi kasus intervensi non farmakologi dengan pemberian terapi aktifitas fisik jalan pagi dalam menurunkan nyeri pada penderita hipertensi. Asuhan keperawatan yang dilakukan berpedoman pada proses asuhan keperawatan keluarga yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Sampel yang digunakan pada studi kasus yaitu Ny.E dengan diagnosis medis hipertensi. Asuhan keperawatan yang dilakukan pada tanggal 06 – 08 Agustus 2023 di Desa Simpang Kubu wilayah kerja UPT Puskesmas Air Tiris.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa ada pengaruh dalam pemberian terapi aktifitas fisik jalan pagi selama 3 hari berturut-turut dalam menurunkan nyeri pada penderita hipertensi yang dialami oleh Ny.D.

1. Pengkajian

Klien adalah seorang ibu rumah tangga yaitu Ny. E dengan kepala keluarga Tn.M. Saat ini klien berusia 51 tahun. Di saat melakukan pengkajian pada tanggal 06 Agustus 2023 di Desa Simpang Kubu, Kecamatan Kampar. Klien mengatakan dirinya tinggal bersama suami dan 3 orang anaknya. Pengkajian yang telah dilakukan pada klien mengatakan dirinya memiliki riwayat penyakit hipertensi yang sudah dialami selama 6 tahun, klien mengatakan sering mengalami nyeri pada lutut dan telapak kaki, pergelangan tangan terasa kesemutan, dan sulit tidur. Nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk sehingga klien merasa gelisah dan nyeri terjadi saat melakukan aktivitas yang berlebihan dan dapat muncul secara tiba-tiba. Skala nyeri yang dialami klien yaitu skala 6 dengan durasi cukup lama, klien juga menunjukkan ekspresi meringis ketika menunjukkan bagian tubuh yang terasa nyeri. Pada saat dilakukan pengecekan tekanan darah dengan hasil TD : 150/90 mmHg.

Klien mengatakan sudah lama merasakan nyeri dilutut, dan telapak kakinya, klien sudah lama mengetahui penyakitnya sejak 6 tahun yang lalu pada saat berobat disalah satu puskesmas setempat, klien mengatakan terakhir kali dirinya melakukan pemeriksaan tekanan darah yaitu 2 bulan yang lalu di salah satu posyandu terdekat di Desa Simpang Kubu. Pada saat dilakukan pemeriksaan fisik terdapat tekanan darah 150/90 mmHg, pernafasaan 22 kali/menit, nadi 98 kali/menit, suhu 36.1°C, klien juga mengkonsumsi obat anti hipertensi yaitu obat amlodipine besilate tablet 10 mg. Klien juga mengatakan tidak rutin minum obat dan melakukan pemeriksaan tekanan darah. Klien mengatakan tidak memiliki riwayat keturunan hipertensi. Klien juga mengatakan tidak memiliki alergi makanan maupun obat-obatan, selera makan klien baik dan klien masih suka masak-masakan yang bersantan pekat dan gorengan.

Berdasarkan data penunjang keluarga kondisi rumah dan lingkungan klien terlihat bersih dan rapi, rumah klien memiliki 3 kamar tidur dan 1 kamar mandi, rumah klien terdapat ventilasi yang cukup, pencahayaan rumah kurang terang, tidak tampak tersedia tempat sampah di rumah klien dan memiliki sumber air dari sumur yang memadai. Berdasarkan hasil survey wawancara yang didapatkan data dari klien yaitu klien kurang mengetahui tentang penyakitnya serta cara mencegah penyakit yang di deritanya. Ketika peneliti melakukan wawancara pada salah satu anak dari klien didapatkan hasil bahwa anak dari klien tidak begitu mengetahui tentang kondisi kesehatan klien serta tidak begitu paham dengan pengobatan yang dilakukan selain dengan pemberian obat-obatan.

2. Diagnosa Keperawatan

Masalah utama pada Ny. E yaitu nyeri akut berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit, karena pada saat dilakukan pengkajian didapatkan data subjektif klien mengatakan merasakan nyeri di daerah lutut dan telapak kaki pada saat melakukan aktifitas, klien juga mengatakan sulit tidur. Data objektif TD: 150/90 mmHg, N : 98 kali/menit, RR : 22 kali/menit, S : 36.1°C, dan skala nyeri 6 (sedang) dengan menggunakan skala *numeric rating scale* (NRS), klien tampak memegang area yang terasa nyeri, dan klien tampak gelisah. Setelah data dikumpulkan dapat dirumuskan tindakan keperawatan yaitu identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, dan berikan terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri dengan memberikan teknik terapi aktifitas jalan pagi hari.

3. Intervensi Keperawatan

Tindakan asuhan keperawatan diharapkan keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit melalui cara rencana asuhan keperawatan meliputi : peneliti membuat intervensi untuk mengatasi masalah yang dilakukan klien dengan pelaksanaan aktifitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Febriyanti dan Rusmariana (2021) dengan judul pengaruh aktivitas jalan pagi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di pusat pelayanan sosial lanjut usia. Aktifitas jalan pagi yang dilakukan klien selama 30 menit dan kemudian peneliti mengukur tekanan darah klien dengan selang waktu 60 menit. Aktifitas jalan pagi ini dapat dilakukan ≥ 3 kali/minggu dengan durasi ≥ 30 menit. Hasil dari penelitiannya didapatkan bahwa nyeri pasien hipertensi berkurang setelah dilakukan aktifitas jalan pagi.

Jalan pagi adalah aktivitas yang dilakukan manusia diwaktu pagi hari sebelum terbitnya matahari. Seseorang penderita hipertensi yang melakukan aktivitas fisik jalan pagi atau olahraga setiap hari dapat memperkecil resiko terjadinya hipertensi, demikian pula sebaiknya bila seseorang tidak pernah atau jarang melakukan aktivitas fisik atau olahraga setiap hari dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi (Silwanah et al., 2020).

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi yang peneliti berikan yaitu pelaksanaan aktifitas fisik jalan pagi untuk menurunkan tekanan darah dan nyeri akut pada klien. Setelah menjelaskan tentang aktifitas fisik jalan pagi selama 30 menit, klien setuju dan bersedia untuk melakukan aktifitas fisik jalan pagi selama 30 menit. Pelaksanaan aktifitas fisik jalan pagi dilakukan selama 3 hari, dengan hasil yang ditemukan setelah implementasi, klien mengatakan rasa nyeri di bagian lutut, dan telapak kaki sudah banyak berkurang, dan klien tampak rileks. Tekanan darah diukur menggunakan *digital pressure meter* (DPM). Pada hari pertama sebelum dilakukan pelaksanaan aktifitas fisik jalan pagi didapatkan skala nyeri 6 (sedang) melalui skala *numeric rating scala* (NRS), merasa sakit di lutut dan telapak kaki. Pada saat dilakukan aktifitas fisik jalan pagi hari kedua klien mengatakan rasa nyeri di bagian lutut, dan telapak kaki sudah berkurang dengan skala 5 (sedang). Dan pada hari ketiga setelah aktifitas fisik jalan pagi klien mengatakan rasa nyeri di bagian lutut, dan telapak kaki sudah banyak berkurang, dan badan terasa lebih ringan dengan skala nyeri 4 (sedang).

5. Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi Ny. E pada hari pertama setelah diberikan intervensi pelaksanaan aktifitas fisik jalan pagi selama 30 menit klien mengatakan nyeri di area lutut dan telapak kaki masih terasa, klien tampak memegang area yang terasa nyeri, klien tampak gelisah dengan tekanan darah 140/82 mmHg, nadi 95 kali/menit, pernapasan 20 kali/menit, dan skala nyeri 5 (sedang). Hasil evaluasi Ny. E pada hari kedua setelah diberikan intervensi pelaksanaan aktifitas fisik jalan pagi selama 30 menit klien mengatakan rasa nyeri dibagian lutut, dan telapak kaki sudah berkurang, klien tampak rileks. TD: 138/86 mmHg, N: 95 kali/menit, RR: 20 kali/menit, S: 36,5 °C, dan skala nyeri 4 (sedang).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada dosen pembimbing bapak Ns. Ridha Hidayat, M.Kep dan Bapak Ns. M. Nurman, M.Kep yang telah membimbing saya. Saya ucapkan terima kasih kepada keluarga Tn.M khususnya Ny.E yang telah memberikan kesempatan dan waktu dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan pada Ny.E dengan nyeri akut akibat hipertensi dengan terapi komplementer yaitu terapi Aktifitas Fisik Jalan Pagi. Maka dapat disimpulkan:

1. Pengkajian yang didapatkan yaitu klien mengatakan dirinya memiliki riwayat penyakit hipertensi yang sudah di alami selama 6 tahun, klien merasakan nyeri di daerah lutut dan telapak kaki pada saat melakukan aktifitas, klien jugak mengatakan sulit tidur. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, didapatkan tekanan darah 150/90 mmHg, klien tampak memegang area yang terasa nyeri dengan skala nyeri 6.
2. Diagnosa yang muncul adalah nyeri akut berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat

Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. M Khususnya Ny. E Dengan Pelaksanaan Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris Tahun 2023

anggota keluarga yang sakit.

3. Intervensi yang direncanakan yaitu pelaksanaan aktivitas jalan pagi untuk menurunkan tekanan darah.
4. Implementasi yang diberikan pada klien sesuai dengan intervensi yaitu pelaksanaan aktivitas jalan pagi sampai masalah teratasi dan terdapat perbedaan dengan peneliti terdahulu yaitu dalam segi waktu pelaksanaan aktivitas jalan pagi.
5. Evaluasi menunjukkan adanya pengurangan tekanan darah setelah diberikan terapi aktivitas fisik jalan pagi.
6. Hasil pelaksanaan aktivitas jalan pagi didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pelaksanaan aktivitas jalan pagi dalam pemberian asuhan keperawatan kepada Ny. E untuk menurunkan tekanan darah pada klien dengan perbandingan hari pertama TD: 150/90 mmHg mengalami penurunan hingga hari ketiga didapatkan TD: 119/80 mmHg.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J. (2021). *Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise*. 3(2), 6.
- Andriano, T. (2021). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi Di Wilayah kerja Puskesmas Muara Rapat*.
- Alifitah, S., Nelyta, O., "PENGARUH JALAN KAKI 30 MENIT TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH SISTOLIK PADA KELOMPOK LANSIA DI DESA ERRABU". *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, Vol.6, No.1, April 2020
- Febriyanti, F. A., & Rusmarians, A. (2021). Pengaruh Jalan Kaki di Pagi Hari terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi : Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 2157–2167. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.991>
- Firdaus, M. R., Harahap, D. A., & Z.R, Z. (2023). Penyakit Tidak Menular Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt . Puskesmas Air Tiris. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(1), 10–15.
- Friedman. (2019). Penerapan Terapi Back Massage Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Keluarga. *Jurnal Kesehatan*, 17(2), 23.
- Gartika, N., Nur Al Idrus, S., & Wilandika, A. (2021). Pengaruh Jalan Kaki Dua Puluh Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(2), 69–76. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i2.219>
- Hamid. (2018). *Asuhan Keperawatan Keluarga TN.M Dengan Hipertensi Pada Ny. A di Wilayah Kerja Puskesmas Asinua Kabupaten Konawe*.
- HANDAYANI, R., ELIWARTI, E., & SUNDARI, M. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pauh Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pauh. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 10(2), 104–110. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v10i2.2081>
- Kemenkes RI. (2018). Health Statistics. In *Kemenkes ri* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.1080/09505438809526230>
- Kemenkes RI. (2019a). Health Statistics (Health Information System). In *Short Textbook of Preventive and Social Medicine*. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5

- Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. M Khususnya Ny. E Dengan Pelaksanaan Aktifitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris Tahun 2023
- Kemenkes RI. (2019b). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementrian Kesehatan RI, 1–5. https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin_hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf
- Silwanah, A. S., Yusuf, R. A., & Hatta, N. (2020). *Pengaruh Aktivitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia*. 1(2).
- Wulan, M. S., & Lyna M, N. H. (2022). *Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi Dewasa Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi*. 6, 89–99.