

Efektifitas Pemberian Rebusan Daun Salam dengan Senam Hipertensi Pada Lansia Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah

Auliya Sina Mugna¹, Siti Juwariyah², Mamat Supriyono³

^{1,2,3}Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang
Alamat: Jalan Puri Anjasmoro Semarang
Email: 119012@stikestelogorejo.ac.id

Abstract. Older adults are someone who is over 60 years old, which is the final stage of the development of human life, or someone who is starting to enter the stage of the aging process. This study aimed to determine the difference in effectiveness of giving bay leaf decoction with hypertension exercise to older adults with hypertension to reduce blood pressure in Karangayu, Semarang Barat, before and after the intervention. This research method used quasi-experimental pre-and post-tests for two intervention groups, 1 and 2. The sampling technique used was non-probability sampling on 74 respondents, using pre-test and post-test observation sheets with SOP for boiled bay leaves and SOP for hypertension exercises. This study showed that the average blood pressure before being given the bay leaf decoction intervention in group 1 was 89.2% with severe pain. In contrast, the average blood pressure after being given bay leaf decoction intervention was 86.5%, with mild blood pressure. For group 2, the average blood pressure before being given the hypertension exercise intervention was 94.6% with severe pain. Meanwhile, the average blood pressure after the hypertension exercise intervention was 75.7% with mild blood pressure. The results of the marginal homogeneity test obtained a P value of 0.001 (<0.05), meaning that there was a significant difference in mean between the pre-test and post-test, which affected the effect of giving bay leaf decoction with hypertension exercise on blood pressure in the older adults. Advice to health services, such as Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu), on how to provide non-drug treatment with bay leaf decoction and hypertension gymnastics, which means physical exercise and traditional medicine, as part of training for Posbindu officers in secondary prevention services for high blood pressure in older adults.

Keywords: Hypertension, Elderly, Decoction, Gymnastics

Abstrak. Lansia merupakan seseorang yang telah berusia diatas 60 tahun yang merupakan tahap akhir dari perkembangan kehidupan manusia atau seseorang yang mulai memasuki tahap proses menua. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan efektifitas pemberian rebusan daun salam dengan senam hipertensi pada lansia dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah di kelurahan karangayu semarang barat sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Metode penelitian ini menggunakan *Quasy Eksperimental Pre & Post Test two Grup* pada kelompok intervensi 1 dan 2. Teknik sampling yang digunakan yaitu *non probability sampling* pada 74 responden, menggunakan lembar observasi pre test dan post test dengan SOP rebusan daun salam dan SOP senam hipertensi. Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata tekanan darah sebelum diberi intervensi rebusan daun salam pada kelompok 1 adalah 89,2% dengan nyeri berat. Sedangkan rata-rata tekanan darah setelah diberi intervensi rebusan daun salam yaitu 86,5% dengan tekanan darah ringan. Untuk kelompok 2 di dapatkan rata-rata tekanan darah sebelum diberi intervensi senam hipertensi adalah 94,6% dengan nyeri berat. Sedangkan rata-rata tekanan darah setelah diberi intervensi senam hipertensi yaitu 75,7% dengan tekanan darah ringan. Hasil uji *marginal homogeneity* didapatkan *P value* 0,001 (<0,05) artinya bahwa terdapat perbedaan rerata yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* berpengaruh dalam pemberian rebusan daun salam dengan senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia. Saran kepada pelayanan kesehatan yaitu posbindu dalam memberikan informasi mengenai pemberian pengobatan non farmakologi dengan rebusan daun salam dan senam hipertensi yang merujuk pada latihan fisik dan pengobatan tradisional sebagai pembentukan pelatihan kepada petugas posbindu dalam pelayanan prevensi sekunder tentang hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Rebusan, Senam

Received Mei 30, 2023; Revised Juni 30, 2023; Accepted Juli 25, 2023

* Auliya Sina Mugna, 119012@stikestelogorejo.ac.id

LATAR BELAKANG

Lansia merupakan seseorang yang telah berusia diatas 60 tahun yang merupakan tahap akhir dari perkembangan kehidupan manusia atau seseorang yang mulai memasuki tahap proses menua. Lansia akan mengalami proses penuaan yang ditandai dengan perubahan-perubahan terutama pada penurunan fungsi-fungsi biologis, fisiologis, mental dan kumulatif sehingga rentan terkena penyakit. Perubahan kumulatif pada proses menua bukanlah suatu penyakit, tetapi proses secara bertahap baik secara psikologis atau secara fisik. Semakin bertambahnya usia, masalah kesehatan akan semakin kompleks. Fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit (Mahardika et al., 2019).

Fungsi fisiologis maupun organ tubuh akan mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Penyakit tidak menular yang terbanyak pada lansia yaitu hipertensi karena perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi pembuluh darah, hormon serta jantung kondisi yang terjadi biasanya akan berpengaruh pada kemunduran aspek fisik maupun psikologis lanjut usia (Mahardika et al., 2019).

Prevalensi hipertensi yang tinggi menyebabkan resiko komplikasi dan angka kematian yang semakin meningkat dari tahun ketahun. WHO juga menyatakan bahwa di negara berkembang 40% orang yang menderita tekanan darah tinggi, sedangkan negara maju hanya 35%. Di Indonesia hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular yang menduduki peringkat pertama dalam masalah kesehatan dengan jumlah penduduk usia lanjut yang tinggi di dunia. Distribusi penduduk lansia Indonesia terdapat 8,97 % (23,4 juta) lansia di Indonesia (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2018).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 Prevalensi penyakit tidak menular terbesar pada lansia yaitu hipertensi. Riskesdas 2018 Menyebutkan kejadian hipertensi pada lansia di Jawa Tengah berdasarkan pengukuran tekanan darah rutin sebanyak 37,57%. Hipertensi menempati peringkat pertama pada prevalensi penyakit tidak menular terutama pada lansia. Populasi penduduk yang lebih beresiko adalah usia > 18 tahun yang dilakukan pengukuran tekanan darah. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 25-34 tahun dalam presentase 20,1%, 31,6% presentase dalam umur 35-44 tahun, 45,3% presentase dalam umur 45-54, dan 45,3% presentase dalam usia 55-64 tahun. Kelompok umur lanjut usia 65-74 meningkat 55,2%, pada kelompok umur diatas 70 meningkat dari 63,2% menjasi 69,5% (Riskesdas, 2018). Prevalensi perempuan 36,9% lebih tinggi dibandingkan laki-laki 31,3% dan lebih banyak ditemukan diprdesaan 34,4% dari pada diperkotaan 33,7%.

Data tersebut menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi paling banyak terjadi pada kelompok umur diatas 70 tahun dan jenis kelamin perempuan. Prevalensi hipertensi lania kota semarang mencapai 128.594 orang (Dinkes Kota Semarang, 2021)

KAJIAN TEORITIS

Hipertensi dapat dikurangi dengan adanya penatalaksanaan yang tepat. Sebagai penatalaksanaan dalam menanggulangi tanda dan gejala hipertensi yaitu terapi farmakologi dengan pemberian anti hipertensi yang sering digunakan antara lain diuretic, alfa-blocker, beta-blocker, vasodilator, ACE-Inhibitor, angiotensin II blocker dimana obat-obatan ini memiliki efek samping, mahal serta penggunaannya seumur hidup bagi penderita hipertensi. Selain terapi farmakologi ada terapi non farmakologi atau yang lebih dikenal dengan pengobatan tradisional (herbal) seperti Rebusan daun salam (*syzygiumpolyanthum*) sebagai salah satu tanaman yang dapat digunakan sebagai obat untuk berbagai macam penyakit salah satunya adalah penyakit hipertensi yang diyakini rendah efek samping, murah dan mudah didapat.

Senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan oksigen kedalam otot-otot rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Menurut Mahardani (2010) mengatakan dengan senam atau berolahraga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah (Mahardani, N.M.A.F., 2010). Proses penurunan tekanan darah setelah berolahraga yaitu karena olahraga dapat merefleksikan pembuluh darah, sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan menurun (Fahrin & Rasyid, 2017).

Rebusan daun salam dan Senam hipertensi sudah terbukti efektif menurunkan tekanan darah. Maka disini peneliti tertarik ingin meneliti perbedaan dari 2 kelompok Lansia dengan Hipertensi yang akan diberikan intervensi. Untuk kelompok 1 akan diberikan intervensi berupa Rebusan daun salam dan untuk kelompok 2 akan diberikan intervensi berupa Senam hipertensi. Oleh karena itu peneliti mengajukan penelitian tentang “Perbedaan efektivitas pemberian rebusan daun salam dan Senam hipertensi pada lansia dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah”. Dengan di bentuknya 2 kelompok intervensi ini maka akan terlihat, kelompok dengan intervensi apa yang lebih maksimal dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Sehingga penelitian ini secara tidak langsung dapat mengetahui perbedaan efektivitas dari ke 2 intervensi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Berdasarkan hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti perbandingan tentang efektivitas terapi rebusan daun salam dan terapi senam hipertensi.

Hasil wawancara pada lansia mendapatkan bahwa lansia yang diperiksa di puskesmas karangayu terdapat 10 lansia dengan jenis kelamin perempuan. 3 lansia sudah mengetahui tentang rebusan daun salam dan aktifitas fisik seperti jogging atau jalan sehat. 7 diantaranya hanya mendapatkan intervensi berupa obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah tinggi, tidak pernah diberikan intervensi minuman secara tradisional seperti rebusan daun salam dan aktifitas fisik seperti senam hipertensi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk memberikan intervensi Rebusan daun salam dan Senam Hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian yaitu *Quasy Experiment Two Group Pretest Post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan Hipertensi di wilayah puskesmas karangayu dengan total 245. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik purposive sampling. Untuk menentukan jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin, yaitu : pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini berupa lembar observasi dan SOP air rebusan daun salam dan SOP senam hipertensi. Uji statistik yang digunakan menggunakan uji *Marginal Homogeneity* digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara kedua kelompok data yang saling berhubungan (Sugiyono, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Usia

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden 2 Kelompok Intervensi Berdasarkan Usia Di Kelurahan Karangayu Bulan Mei 2023 (n=37)

Usia	Jumlah (n)	Presentase (%)
Rebusan daun salam		
Lanjut Usia (60-69 tahun)	31	83,8
Lanjut Usia tua (70-75 tahun)	6	16,2
Usia sangat tua (76-80 tahun)	0	0,0
Total	37	100
Senam hipertensi		
Lanjut Usia (60-69 tahun)	35	94,6
Lanjut Usia tua (70-75 tahun)	2	5,4
Usia sangat tua (76-80 tahun)	0	0,0
Total	37	

Berdasarkan tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia, dapat diketahui bahwa responden yang diberikan intervensi rebusan daun salam mayoritas berusia 60-69 tahun, dengan jumlah terbanyak yaitu 31 responden (83,8%) dan 6 responden dengan presentase (16,2%) berusia *Old/ lanjut usia tua* (>70-75 tahun). Pada responden dengan intervensi senam hipertensi mayoritas berusia 60-69 tahun dengan jumlah 35 responden (94,6%) dan 2 responden dengan presentase (5,4%) dengan usia 70-75 tahun.

b. Jenis Kelamin

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden 2 Kelompok Intervensi Berdasarkan Jenis kelamin Di Kelurahan Karangayu Bulan Mei 2023 (n=37)

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Presentase (%)
Rebusan daun salam		
Laki-laki	6	16,2%
Perempuan	31	83,8%
Total	37	100%
Senam hipertensi		
Laki-laki	6	16,2%
Perempuan	31	83,8%
Total	37	100 %

Berdasarkan tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui bahwa sebagian mayoritas responden yang diberikan intervensi rebusan daun salam adalah perempuan dengan jumlah 31 responden (83,8%) dan laki-laki dengan jumlah 6 responden (16,2%). Pada responden dengan intervensi senam hipertensi bahwa sebagian mayoritas responden adalah perempuan dengan jumlah 31 responden (83,8%) dan laki-laki dengan jumlah 6 responden (16,2%).

c. Pendidikan Terakhir

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden 2 Kelompok Intervensi Berdasarkan pendidikan terakhir Di Kelurahan Karangayu Bulan Mei 2023 (n=37)

Pendidikan Terakhir	Jumlah (n)	Presentase (%)
REBUSAN DAUN SALAM		
SD	22	59,5
SMP	10	27,0
SMA	5	13,5
Perguruan tinggi	0	0,0
Total	37	100
SENAM HIPERTENSI		
SD	22	59,5
SMP	12	32,4
SMA	3	8,1
Perguruan tinggi	0	0,0
Total	37	100

Berdasarkan tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan pendidikan terakhir dapat diketahui bahwa sebagian mayoritas responden yang diberikan intervensi rebusan daun salam bahwa 22 responden dengan presentasi (59,5 %) responden pendidikan terakhir SD, sedangkan 12 responden dengan presentase (32,4 %) pendidikan terakhir responden SMP, dan 3 responden dengan presentasi (8,1%) pendidikan terakhir responden SMA. Pada responden dengan intervensi senam hipertensi bahwa 22 responden dengan presentasi (59,5 %) responden pendidikan terakhir SD, sedangkan 12 responden dengan presentase (32,4 %) pendidikan terakhir responden SMP, dan 3 responden dengan presentasi (8,1%) pendidikan terakhir responden SMA..

2. Analisa Bivariat

Tabel 4
Hasil Uji (*Marginal Homogeneity*) Tekanan Darah *Pre-Test* Dan *Post-Test* Minum Rebusan Daun Salam (n=37)

Karakteristik Tekanan darah Rebusan daun salam	Sebelum		Sesudah		P Value
	Jumlah(n)	Percentase (%)	Jumlah (n)	Percentase (%)	
Tekanan darah					
Berat	33	89,2 %	0	0,0 %	0,001
Sedang	4	10,8%	5	13,5 %	
Ringan	0	0,0%	32	86,5 %	
Total	37	100,0	37	100,0	

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum diberikan intervensi rebusan daun salam sebagian besar responden mengalami tekanan darah berat didapatkan sebanyak 33 responden (89,2%), 4 responden tekanan darah sedang dengan presentase (10,8%). Sedangkan pada tabel setelah diberikan intervensi rebusan daun salam mayoritas responden mengalami penurunan tekanan darah menjadi ringan sebanyak 32 responden dengan presentase (86,5%) dan sebanyak 5 responden dengan presentasi (13,5%) responden mengalami tekanan darah sedang. Untuk 5 responden masih dengan kategori tekanan darah sedang yaitu karena tidak mengatur pola makan seperti belum mengurangi makanan yang asin dan makanan yang berlemak.

Tabel 5
Hasil Uji (*Marginal Homogeneity*) Tekanan Darah *Pre-Test* Dan *Post-Test*
Senam Hipertensi (n=37)

Karakteristik Tekanan darah Senam hipertensi	Sebelum		Sesudah		P Value
	Jumlah(n)	Percentase (%)	Jumlah(n)	Percentase (%)	
Tekanan darah					
Berat	35	94,6 %	0	0,0 %	0,001
Sedang	2	5,4%	9	24,3 %	
Ringan	0	0,0%	28	75,7 %	
Total	37	100,0	37	100,0	

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum diberikan intervensi senam hipertensi sebanyak 35 responden (94,6%), 2 responden tekanan darah sedang dengan presentase (5,4%). Sedangkan pada tabel setelah diberikan intervensi senam hipertensi mayoritas responden mengalami penurunan tekanan darah menjadi ringan sebanyak 28 responden dengan presentase (75,7%) dan sebanyak 9 responden dengan presentasi (24,3%) responden mengalami tekanan darah sedang. Untuk 9 responden masih dengan kategori tekanan darah sedang yaitu karena tidak mengatur pola makan seperti belum mengurangi makanan yang asin, makanan yang berlemak dan kurangnya aktifitas fisik.

Efektifitas Pemberian Rebusan Daun Salam Dengan Senam Hipertensi Pada Lansia Dengan Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Kelurahan Karangayu Semarang Barat Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa kelompok 1 dengan intervensi rebusan daun salam dilakukan dalam 2x/hari selama 6 hari mendapatkan hasil *P value* 0,001 dan berdasarkan tabel 4.5 untuk kelompok 2 dengan intervensi senam hipertensi dilakukan dalam 3 x/minggu selama 2 minggu mendapatkan hasil *P value* 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa ada efektifitas pada intervensi rebusan daun salam dengan senam hipertensi. Jika dibandingkan 2 intervensi tersebut sama-sama efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

Penelitian ini sejalan dengan (Prasetyo & Hasyim, 2022) Sebanyak 48 orang yang mengalami hipertensi, sebelum diberikan rebusan air daun salam paling banyak dengan tensi 140-159 sebanyak 35 responden (74%) dengan nilai rata-rata 2,102. Setelah diberikan rebusan air daun salam paling banyak dengan tensi 110-130 sebanyak 33 responden (68%) dengan nilai rata-rata 1,320. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank didapatkan nilai sig (2-tailed) 0,001 artinya $\leq 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya rebusan air daun salam efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan (Safitri & Astuti, 2017) sebelum dilakukan senam hipertensi diperoleh nilai minimum sebesar 140/80 mmHg, maksimum 180/100 mmHg dan nilai rata-rata sebesar 158/96 mmHg (hipertensi ringan), sedangkan tekanan darah lansia setelah dilakukan senam hipertensi diperoleh nilai minimum sebesar 130/70 mmHg, maksimum 140/80 mmHg dan nilai rata-rata sebesar 146,88/88,75 mmHg (hipertensi ringan). Nilai signifikansi uji (pvalue) lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) sehingga diputuskan H_0 ditolak H_a diterima artinya senam hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini memberikan pengaruh efektifitas bahwa rebusan daun salam dan senam hipertensi memberikan dampak terhadap hipertensi. Rebusan daun salam dapat mempertahankan relaksasi pembuluh darah (vasodilatasi) dan juga sebagai inhibitor angiotensi *converting enzym* (ACE) dengan menghambat aktivitas ACE maka pembentukkan angiotensi II dapat dibatasi sehingga dapat mencegah hipertensi karena memiliki kandungan senyawa aktif seperti flavonoid. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi air rebusan daun salam dapat membantu mengurangi atau mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Sedangkan senam hipertensi jika dilakukan secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olahraga dapat merilekskan pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun Sehingga dapat disimpulkan pemberian intervensi senam hipertensi berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, A. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 91. <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>
- Alrosyidi, A. F., Humaidi, F., & Lokahita, D. A. (2022). Pola Penggunaan Obat Anti Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Unit Rawat Jalan Puskesmas Kowel Kabupaten Pamekasan *Patterns of Use of Antihypertensive Drugs in Hypertensive Patients in the Outpatient Unit of the Kowel Health Center , Pamekasan Regency*. 9(1), 17–21.
- Andrea, G. Y. (2013). Korelasi derajat hipertensi dengan stadium penyakit ginjal kronik di RSUP dr. Kariadi Semarang periode 2008-2012.
- Anggraini, D. A., Nadiyah, N., Jus'at, I., Nuzrina, R., & Gifari, N. (2021). Efektivitas Senam Jantung Sehat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.1>
- Annisa, A.F.N & Ansar, J. (2013). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Berobat Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pattingalloang Kota Makassar.
- Ansori. (2022). Penggunaan Rebusan Daun Sirsak Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 6(desember), 49–58.
- Arif, M. (2019). Perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi yang melakukan senam lansia. Poltekkes kemenkes malang jurusan keperawatan. Diunduh Dari <Http://Jurnal.Borneo.Ac.Id/Index.Php/Bortticalth/Article/View/740/812> Pada Tanggal 15 Oktober 2020.
- Depkes. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. *Departemen Kesehatan RI, Jakarta*.
- Dewi, W.K., & Syukrowardi, D. . (2019). Perbandingan Pengaruh Antara Rebusan Air Daun Salam dan Air Rebusan Daun sirsak Terhadap Tekanan Darah Kelompok pre-Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gembong Serang. *Jurnal of Chemical Information and Modeling*, 3(2), 13-19.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2018). *Profil Kesehatan Jawa Tengah*.
- Dinkes Kota Semarang, 2021. (2021). Profil Kesehatan Kota Semarang 2021. *Dinas Kesehatan Kota Semarang*, 30.
- Dinkes Prov DKI Jakarta. (2017). Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. *Profil Kesehatan Provinsi*.
- Erman¹, I., Febriani, I., Athiutama, A., & Sunu, G. (2022). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan*

Daun Salam (Syzygium Polyanthum) Penderita Hipertensi di Panti Sosial Lansia Harapan Kita Kota Palembang Abstrak Pendahuluan Proses menua (menjadi tua) alamiah , yang dimulai sejak lahir dan yang diderita orang yang suda. 16, 73–83.

Iswahyuni, S. (2017). *Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Hipertensi Pada Lansia, Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian, 14 (2), p.1.*

Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C. (2021). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871, 12(4), 31–42.*

Kayce Bell, June Twings, B. R. . (2018). *Hypertension: The Sillent Killer: Update JNC- 8 Guideline Recommendations.*

Kemendes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020.* Kemendes RI.

Kesehatan, J., Science, D., Khotimah, K., Studi, P., Masyarakat, K., Bina, S., & Husada, C. (2023). *Jurnal Bina Cipta Husada Vol . XIX , No . 1 Januari 2023 GAMBARAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA ADISARA KECAMATAN JATILAWANG KABUPATEN BANYUMAS TAHUN 2022 Jurnal Bina Cipta Husada Vol . XIX , No . 1 Januari 2023 Jurnal Kesehatan Dan Science , e-. XIX(1), 37–46.*

Komaling, J.K, Suba, B., & Wongkar, D. (2013). Hubungan mengkonsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi pada laki-laki di Desa Tompasobaru II Kecamatan Tompasobaru Kabupaten Minahasa Selatan. *Ejurnal Keperawatan (e.Kep), 1 (1), 1-7.*

Ulfa, U. M., Rahman, H. F., & Fauzi, A. K. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Frekuensi Nadi Dan Kolesterol Pada Klien Hipertensi Di Puskesmas Jabung Sisir Probolinggo. *JUrnal Keperawatan Profesional (JKL), 10(1), 1–13.*

WHO.2013. (2013). *Measure Your Blood Pressure, Reduce Your Risk.*

WHO. (2013). *World Health Statistic.* WHO Press.

Widiasari, S. (2018). *Mekanisme Inhibisi Angiotensin Convering Enzym Oleh Flavonoid Pada Hipertensi Inhibition Angiotensin Convering Enzym Mechanism By Flavonoid inHypertension. 1(2), 30-44.*

Widyaningrum, S. (2016). Hubungan antara konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi pada lansia(studi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember). *Skripsi Program Sarjana Gizi, Universitas Jembe*