

PENGARUH EDUKASI CERDIK TERHADAP PASIEN HIPERTENSI DENGAN DEFISIT PENGETAHUAN

Beiti Nurul Rohmah^{1*}, Joko Wiyono², Tri Anjaswarni³

Correspondensi e-mail: beitinurul@gmail.com

^{1,2,3}, Program Studi D3 Keperawatan Kampus Kab. Ponorogo, Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

ABSTRAK

Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena gejalanya yang minim, sehingga deteksi dini sering terlewatkan. Studi kasus ini menganalisis asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah defisit pengetahuan tentang perilaku CERDIK. Intervensi yang diberikan berupa edukasi kesehatan dan promosi gaya hidup sehat selama 7 hari. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pasien dari kategori "cukup" menjadi "baik". Kesimpulan dari studi ini adalah edukasi berbasis booklet CERDIK efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi dan dapat menjadi pedoman praktik keperawatan.

ARTICLE INFO

Kata Kunci:

Hipertensi ; Defisit Pengetahuan ; CERDIK

THE EFFEC OF SMART EDUCATION ON EDUCATION ON HYPERTENSIVE PATIENTS WITH KNOWLEDGE DEFICITS

ABSTRACT

Hypertension is often referred to as a "silent killer" because its symptoms are minimal, often leading to missed early detection. This case study analyzes nursing care for a hypertensive patient with a knowledge deficit regarding the CERDIK behavior. The intervention provided consisted of health education and healthy lifestyle promotion for 7 days. Evaluation results showed an increase in the patient's knowledge from "adequate" to "good." The study concluded that the CERDIK booklet-based education was effective in improving the knowledge of hypertensive patients and can serve as a guideline for nursing practice.

Keywords:

Hypertensions ; Knowledge Deficit ; CERDIK

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyebab kematian utama diseluruh dunia. Pada umumnya, penderita tidak menyadari jika dirinya menderita hipertensi karena hipertensi sering terjadi tanpa ada tanda dan gejala. Oleh sebab itu disebut sebagai silent killer (Darmataty, 2023). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. (Kemenkes, 2018)

Menurut data dari World Health Organization 2019 penyakit hipertensi menyerang 22% dari penduduk seluruh dunia. Dari jumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima persen yang melakukan Upaya pengendalian terhadap tekanan darah (WHO, 2019).

Di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17% terkena hipertensi. Dari jumlah tersebut penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 35,60% atau 3.919.489 penduduk (Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2021). Untuk wilayah Ponorogo menurut Dinas Kesehatan Jawa Timur 2023, penemuan kasus Hipertensi mencapai 291.743 ribu orang (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2024)

Penyakit darah tinggi atau hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah dan jantung yang mengakibatkan suplay oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh. Tekanan darah tinggi yang terus menerus menyebabkan jantung bekerja keras, sehingga menyebabkan terjadinya kerusakan pembuluh darah, jantung, otak, dan mata. (Henni Rista, 2021)

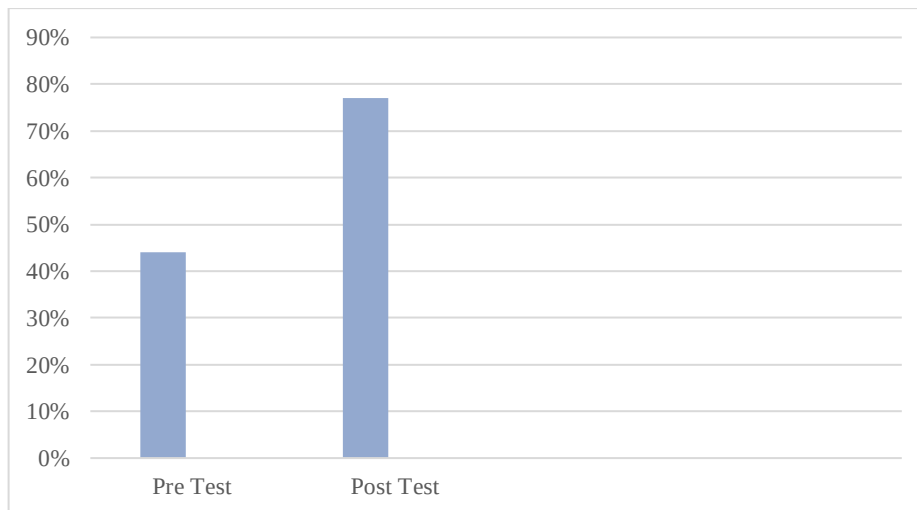
Hipertensi merupakan masalah yang serius bahkan cenderung meningkat tiap tahunnya sehingga perlu adanya kesadaran sejak dini dari penderita tersebut agar tidak menimbulkan komplikasi yang lebih berat. Oleh karena itu, penderita hipertensi perlu memahami bagaimana cara mengatasi tekanan darahnya agar tetap stabil dengan menerapkan perilaku CERDIK di kehidupan sehari-hari. Perilaku CERDIK merupakan suatu tindakan yang dapat diamati dan bertujuan baik disadari maupun tidak (Ayu Ariani, 2024). CERDIK berperan penting dalam membantu penderita hipertensi dalam proses penyembuhan atau menurunkan derajat hipertensi. CERDIK adalah akronim dari Cek kesehatan secara berkala, Enyah asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres (Kementrian Kesehatan, 2018).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang melibatkan pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan tentang CERDIK di Puskesmas Jambon, Kabupaten Ponorogo, sesuai dengan periode penelitian 22- 28 April 2025. Populasi penelitian adalah pasien hipertensi dengan defisit pengetahuan tentang CERDIK di wilayah kerja Puskesmas Jambon, dengan sampel satu orang yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berusia 30-60 tahun, pasien dengan tanda-tanda pasien defisit pengetahuan tentang CERDIK dengan nilai tekanan darah 140/90mmHg, lama menderita hipertensi 1 bulan setelah mengikuti posyandu lansia, pasien kooperatif, dan bersedia menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan adalah pre test dan post test kuesioner pengukuran pengetahuan CERDIK yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan pasien.

HASIL

Peneliti menetapkan Tn. L berusia 55 tahun sebagai sampel dari penelitian ini. Saat pengkajian, pasien mengatakan sudah menderita Hipertensi sejak 1 bulan yang lalu, mengeluh sakit kepala pada daerah leher atau tengkuk belakang. Hasil pemeriksaan tekanan darah 170/90mmHg. Skor pelaksanaan pre test kuisoner CERDIK saat pengkajian yaitu 44% (cukup). Diagnosis keperawatan yang muncul sesuai Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) yaitu Defisit Pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi. Intervensi yang dilakukan: Meningkatkan pengetahuan tentang CERDIK hipertensi meliputi *Health Education*. Dapat dilihat dari hasil pemeriksaan tekanan darah dan tingkat pengetahuan pasien sesudah dan sebelum dilakukan edukasi tentang CERDIK hipertensi.



Evaluasi peningkatan CERDIK hipertensi

No	Hari/Tanggal	Hasil Pemeriksaan
1	Senin, 23 April 2025	170/90mmHg
2	Selasa, 24 April 2025	170/90mmHg
3	Rabu, 25 April 2025	150/80mmHg
4	Kamis, 26 April 2025	160/80mmHg
5	Jumat, 27 April 2025	150/90mmHg
6	Sabtu, 28 April 2025	150/70mmHg
7	Minggu, 29 April 2025	140/80mmHg

Hasil pemeriksaan tekanan darah

PEMBAHASAN

1. Pengkajian

Tn. L berusia 55 tahun, berjenis kelamin laki-laki, serta pendidikan terakhir SMP, memiliki riwayat HT sejak 1 bulan yang lalu dan tanpa komplikasi apapun. Faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi dalam tiga kelompok besar yaitu factor yang tidak dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, umur, dan berat badan. Semakin usia bertambah terjadi perubahan pada arteri dalam tubuh menjadi lebih lebar dan kaku yang mengakibatkan kapasitas dan rekoil darah yang diakomodasikan melalui pembuluh darah menjadi berkurang. Tetapi, karena tingkat pendidikan terakhir klien SMP, orang yang tingkat pendidikannya tinggi biasanya akan memiliki banyak pengetahuan tentang kesehatan. Dengan adanya pengetahuan tersebut orang akan memiliki kesadaran dalam menjaga kesehatannya. Meningkatnya tingkat pendidikan akan meningkatkan kesadaran untuk hidup sehat dan memperhatikan gaya hidup dan pola makan (Pahlawati, 2019).

Hasil pengkajian didapatkan, klien mengatakan kepala sakit, nyeri pada daerah leher atau tengkuk belakang. Sering dikatakan bahwa gejala terlaris yang menyertai hipertensi meliputi nyeri kepala dan kelelahan. Dalam kenyataannya ini merupakan gejala terlaris yang mengenai kebanyakan pasien yang mencari pertolongan medis, jika hipertensinya berat atau menahun dan tidak diobati bisa timbul gejala seperti sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak napas, gelisah, Pandangan menjadi kabur yang terjadi (Manuntung, 2018)

Pada saat pertama kali pengkajian ke rumah klien, Klien mengatakan pada saat bangun tidur kepalanya pusing dan nyeri dibagian leher dan tengkuk belakang "cengeng" dan seperti tertekan benda berat dengan skala 4, terkadang hilang timbul. Yang memperberat nyeri yaitu saat klien melakukan aktivitas dan nyeri akan berkurang jika diberikan dibuat istirahat. Riwayat yang lengkap harus diperoleh untuk mengkaji gejala yang menunjukkan apakah sistem tubuh lainnya telah berpengaruh oleh hipertensi. Gejala yang dimaksud adalah sakit kepala, perdarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan yang bisa saja terjadi baik pada penderita hipertensi, maupun pada seseorang dengan tekanan darah yang normal. (Manuntung Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi, 2018)

2. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian, diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah Defisit Pengetahuan berhubungan dengan Kurang terpapar informasi. Diagnosa ini didasarkan pada data subjektif dan objektif. Dari pengkajian, ditemukan data subjektif dimana klien mengatakan sakit kepala/cengeng dibagian leher. Selain itu, data objektif yang diperoleh dibuktikan dari hasil pengisian kuesioner mengenai hipertensi tentang CERDIK menunjukkan skor cukup. Selain dari data subjektif dan objektif, juga didukung dari hasil pemeriksaan TD yang menunjukkan hasil 170/90mmHg. Hasil ini menunjukkan tekanan darah sangat tinggi. Hal ini sesuai dengan definisi defisit pengetahuan dalam SDKI (PPNI, 2016) sebagai variasi tekanan darah darah naik/turun dari rentang normal.

3. Intervensi

Sesuai dengan kasus Tn. M, peneliti menyusun rencana tindakan keperawatan dengan intervensi yang diberikan adalah *Health Education*. Tujuan rencana tindakan keperawatan yang dilakukan pada Tn. M selama 7x24 jam untuk melihat terjadinya penurunan pada tekanan darah pasien dan peningkatan skor pelaksanaan CERDIK hipertensi.

Health Education (Pendidikan Kesehatan) adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pendidik dengan cara melakukan satuan acara penyuluhan kepada klien penderita hipertensi.

Peneliti melakukan beberapa tindakan keperawatan sesuai dengan rencana tindakan keperawatan (T. P. PPNI, Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan 2017) yaitu dengan *Health Education* (Pendidikan Kesehatan) adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pendidik. (NotoAtmojo, 2019)

4. Implementasi

Implementasi selama 7 hari secara bertahap yang dilakukan kepada pasien sesuai dengan intervensi yang telah direncanakan. Implementasi yang diberikan kepada klien berfokus pada pelaksanaan CERDIK hipertensi yang meliputi edukasi, cek kesehatan rutin minimal 1 bulan sekali, enyahklan asap rokok, rajin aktivitas fisik minimal 30 menit dalam sehari, diet seimbang, istirahat cukup sehari 7-8 jam dalam sehari, kelola stres. Terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Secara umum intervensi yang diberikan kepada klien sesuai dengan intervensi yang telah direncanakan. Dalam penelitian ini, peneliti memberikan implementasi untuk diagnose deficit pengetahuan dengan tindakan sesuai dengan SIKI yaitu bina hubungan saling percaya, mengidentifikasi kesiapan menerima informasi, berdiskusi hal-hal yang dapat mendukung atau menurunkan motivasi perilaku CERDIK Hipertensi, libatkan keluarga untuk mendukung program pengobatan yang dijalani, menginformasikan manfaat yang akan diperoleh jika teratur menjalani program CERDIK Hipertensi, menganjurkan klien melakukan konsultasi ke pelayanan kesehatan terdekat. Dan memberikan penyuluhan kepada klien dan keluarga klien tentang pentingnya

melakukan program CERDIK Hipertensi. Sesudah ditemukan masalah keperawatan akan dilakukan cara agar deficit pengetahuan berhubungan dengan kurangnya terpapar informasi dapat teratasi dengan memberikan pengetahuan dan informasi mengenai CERDIK Hipertensi untuk mengontrol tekanan darah.

5. Evaluasi

Evaluasi pada Tn. M dilakukan setelah pemberian intervensi selama 7 hari, dengan menggunakan pemeriksaan tekanan darah dan instrumen kuesioner pengetahuan tentang CERDIK. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada pasien, baik dari tekanan darah pasien maupun rutin melaksanakan CERDIK Hipertensi.

Hasil kuisisioner CERDIK Hipertensi pada hari ketujuh setelah diberi tindakan keperawatan penyuluhan tentang CERDIK terjadi peningkatan pengetahuan dari 44% dengan interpretasi Cukup menjadi 66% dengan intrepetasi Kurang. Tekanan darah menurun dari 170/90mmHg menjadi 140/90mmHg. Pendidikan kesehatan sebagai tindakan pencegahan terhadap seseorang yang memiliki risiko dan potensi terjangkit penyakit hipertensi. Berbagai cara dalam menyampaikan informasi, diantaranya melalui penyampaian pendidikan kesehatan dengan edukasi. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku ini, salah satunya adalah sikap dan pengetahuan. Pengetahuan dan sikap ini dapat ditingkatkan dengan memberikan edukasi kesehatan (Fitriani, 2022) .

Kepatuhan dalam minum obat antihipertensi menjadi salah satu faktor penentu dalam mengendalikan tekanan darah. Kepatuhan terhadap pengobatan didefinisikan sebagai perilaku seorang pasien dalam mentaati aturan, nasihat yang dianjurkan oleh petugas kesehatan selama menjalani pengobatan. Anjuran untuk mengikuti aturan dalam mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur berguna untuk mengontrol tekanan darah, sehingga memerlukan kepatuhan dalam mengkonsumsi obat hipertensi tersebut. (Afina, 2021)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi dan pelaksanaan CERDIK hipertensi dengan proses pengobatan klien. Edukasi yang dilakukan secara bertahap dan aplikatif terbukti efektif dapat membantu menstabilkan tekanan darah klien. Pada kasus Tn. M , seorang laki-laki berusia 55 tahun menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, klien mengalami tekanan darah tinggi dan tidak melaksanakan CERDIK hipertensi dengan baik yang dibuktikan dengan skor pelaksanaan yang cukup. Setelah dilakukan intervensi selama 7 hari tentang edukasi CERDIK hipertensi yang meliputi edukasi cek kesehatan rutin minimal 1 bulan sekali, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik minimal 30menit sehari, diet seimbang, istirahat cukup 7-8 jam sehari, kelola stres. dan pemantauan tekanan darah, terjadi penurunan tekanan darah dan peningkatan skor CERDIK hipertensi. Hal ini membuktikan bahwa *health education* dengan CERDIK hipertensi yang baik akan memberikan efek terapi yang memungkinkan kepada klien dalam mengontrol tekanan darah dan dapat mengelola penyakitnya dengan cara pola hidup sehat. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjawab mengenai efektivitas intervensi edukasi dalam menstabilkan tekanan darah dan meningkatkan CERDIK hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afina. (2021). Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Of Publik Health*. Diakses pada tanggal 20 Desember 2024
- Ahmad Fariz. (2022). Faktor Faktor Penyebab Hipertensi Literature Review. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan*. Diakses pada tanggal 22 Desember 2024
- Alfariani. (2021). *Asuhan Keperawatan Keluarga Denn Defisit Pengetahuantentang Manajemen Hipertensi Pda Klien Hipertensi Di Desa Kalirejo*. Universitas Airlangga. Diakses pada tanggal 22 Desember 2024

- Amelia. (2020). Pengaruh Edukasi Cerdik Terhadap Pra Lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 127. Diakses pada tanggal 24 Desember 2024
- Andik Pambudi. (2019). Hubungan Perilaku Cerdik Dengan Derjat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pandawangi Malang. *Jurnal Kedokteran*. Diakses pada tanggal 24 Desember 2024
- Anita. (2022). Upaya Penyelsaian Hipertensi Defisit Pengetahuan. *Jurnal Keperawatan*, Diakses pada tanggal 26 Desember 2024
- Annisa. (2019). Erapi Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Lanjut Usia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota . *Jurnal Keperawatan*. Diakses pada tanggal 26 Desember 2024
- Ayu Ariani. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Cerdik Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. Diakses pada tanggal 26 Desember 2024
- Azhari. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rapak Mahang Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara. *Jurnal Walafiat Hospital*. Diakses pada tanggal 26 Desember 2024
- Baiq Ruli Fatmawati. (2020). Health Literacity Dan Perilaku Cerdik Penderita Hipertensi Dimasa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan*. Diakses pada tanggal 27 Desember 2024
- Cahya Tribagus Hidayat. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetaahuan Hipertensi Dengan Program Diet Cerdik Pada Lansia Di Desa Kasiyan Rw 12 Dan 13 Kabupaten Jembe. *Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Eksata*. Diakses pada tanggal 29 Desember 2024
- Citra. (2023). *Asuhan Keperawatan Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Defisit Pengetahuan Cerdik*. Diakses pada tanggal 29 Desember 2024
- Devin Mahendika. (2020). Pengaruh Edukasi Cerdik Terhadap Lansia . *Jurnal Holistik Kesehatan*, Diakses pada tanggal 1 Januari 2025
- Dika Lukitaningtyas, E. A. (2023). Hipertensi. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan 2 (2)*, 100-117. Diakses pada tanggal 1 Januari 2025
- Eko Agus Cahyono. (2023). *Jurnal Lppm Stikes Dian Husada*. Diakses pada tanggal 4 Januari 2025
- Elizabeth Herwanti. (2021). Efektifitas Edukasi Hipertensi Dengan Media Booklet Terhadap Perilaku Self . *Jurnal Nursing*. Diakses pada tanggal 10 Januari 2025
- Endang.(2021). *Pemberdayaan Masyarakat Di Bidang Kesehatan:Teori Dan Implementasi*. Diakses pada tanggal 12 Januari 2025
- Eni Nuraeni. (2020). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Universitas Muhamaddiyah Semarang*. Diakses pada tanggal 12 Januari 2025
- Fandinata & Ernawati. (2020). *Jurnal Universitas Muhamadiyah*. Diakses pada tanggal 16 Januari 2025

- Fitriani. (2022). Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Tentang Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Diakses pada tanggal 21 Januari 2025
- Gunawan & Palupi. (2016). Taksonomi Bloom-Revisi Ranah Kognitif Hadiani. *Kuisiner Cerdik*. Diakses pada tanggal 29 Januari 2025
- Hadiani S. (2017). *Kuisiner Cerdik*. Diakses pada tanggal 29 Januari 2025
- HanyAlfiah.(2023).Asuhan Keperawatan Gerontik. Diakses pada tanggal 1 Februari 2025
- Hastuti. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Pada Tn.W Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*. Diakses pada tanggal 9 Februari 2025
- Helmy Sudarmin, C. F. (2022). Gambaran Faktor Resiko Pada Penderita Hipertensi Di Poli Umum Puskesmas Limo Tahun 2020. *Seminar Nasional Riset Kedokteran* Diakses pada tanggal 11 Februari 2025
- Henni Rista. (2021). Pembudidayaan Seledri Dipekarangan Rumah Sebagai Sebagai Penurunan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Stikes Husada Medan*. Diakses pada tanggal 12 Februari 2025
- Inayah. (2019). Hubungan Asupan Lemak, Serat Dan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Gondokusuman I Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*. Diakses pada tanggal 1 Februari 2025
- Kemenkes. (2017). Kajian Etik Penelitian Dalam Bidang Kesehatan Dengan Melibatkan Manusia Sebagai Subyek. *Jurnal Unmuh Jember*. Diakses pada tanggal 19 Februari 2025
- Kemenkes. (2018). Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Germas Dan Cerdik. *Jurnal Bhakti Sabda Nusantara*. Diakses pada tanggal 19 Februari 2025
- Kemenkes. (2018). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan*. Diakses pada tanggal 21 Februari 2025
- Kemenkes. (2019). Upayapenyelesaian Defisit Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*. Diakses pada tanggal 29 Februari 2025
- Kementrian Kesehatan. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Cerdik Pengendalian Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. Diakses pada tanggal 29 Februari 2025
- Khairul Anam. (2019). Gaya Hidup Sehat Mencegah Hipertensi. *Jurnal Langsung*. Diakses pada tanggal 2 Maret 2025
- Leni Santika. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tekanan . Diakses pada tanggal 4 Maret 2025
- M Faizal. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Cerdik Dengan Pengedalan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*. Diakses pada tanggal 9 Maret 2025

- M Sajidin. (2023). Nalisis Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Hipertensi Dengan Defisit Pegetahuan Melalui Penerapan Edukasi Self-Care Management. Diakses pada tanggal 9 Maret 2025
- Manuntung. (2018). Edukasi Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Manajemen Stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*. Diakses pada tanggal 9 Maret 2025
- Manuntung Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi. (2018). Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal*. Diakses pada tanggal 9 Maret 2025
- Matherus Aba. (2023). Pengaruh Cerdik Terhadap Pengetahuan Pra Lansia Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*. Diakses pada tanggal 19 Maret 2025
- Notoatmojo. (2019). Edukasi Pencegahan Hipertensi Menuju Lansia Sehat Di Dusun Tegaltandan, Desa Banguntapan, Bantul. Diakses pada tanggal 29 Maret 2025
- Nova Maulana. (2022). Pencegahan Dan Penangan Pasien Hipertensi. *Jurnal Peduli Masyarakat*. Diakses pada tanggal 29 Maret 2025
- Nursallam. (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Penekatan Praktis Edisi 3. *Salemba Medika*. Diakses pada tanggal 29 Maret 2025
- Pangastuti. (2021). Pola Makan Dan Konsumsi Alkohol Sebagai Faktor Risiko . *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Diakses pada tanggal 30 Maret 2025
- Parmilah, Maryani, & Wualandari. (2022). Studi Kasus Upaya Penyelesaian Masalah Defisit Pengetahuan Tnetnag Program Diet Hipertensi Melalui Edukasi Diet. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*. Diakses pada tanggal 4 April 2025
- Parmilah, Maryani, Wulandari. (2022). Upaya Penyelesaian Masalah Defisit Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Edukasi Diet. *Jurnal Keprawatan Karya Bhakti*. Diakses pada tanggal 4 April 2025
- Ppni. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi Dan Indikator Diagnostik Edisi 1 Cetakan (Revisi)*. Jakarta Selatan Dewan Pengurus Pusat. Diakses pada tanggal 4 April 2025
- Ppni. (2016). Upaya Penyelesaian Masalah Defisit Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Edukasi Diet. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*. Diakses pada tanggal 4 April 2025
- iet Hipertensi Melalui Tindakan Diet . *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*. Diakses pada tanggal 5 April 2025
- Ppni. (2018). *Standart Luaran Keperawatan Indonesia* . Jakarta Selatan. Diakses pada tanggal 6 April 2025
- Profil Kesehatan Kabupaten Ponorogo. (2021). Universitas Muhamad Diyah. Diakses pada tanggal 6 April 2025
- Rahajeng. (2020). Penguatan Posbindu Ptm Dalam Menurunkan Prevalensi Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Utama: Orasi Pengukuhan Profesor Riset Bidang Epidemiologi. Diakses pada tanggal 6 April 2025

- Raisya Nur Fadilah. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Non Farmakologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Diakses pada tanggal 6 April 2025
- Ratna. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi. *Jurnal Kesehatan*. Diakses pada tanggal 6 April 2025
- Seprina, Herlina, & Bayhakki. (2022). Hubungan Perilaku Cerdik Terhadap Pengontrolan Tekanan Darah. *Journal Holistic Nursing And Health Science*. Diakses pada tanggal 6 April 2025
- Siki Dpp Ppni. (2018). *Standart Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan. Diakses pada tanggal 6 April 2025
- Sri Dewi Fatmi. (2020). Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro, Pengetahuan Gizi. *Jurnal Gizi*. Diakses pada tanggal 4 April 2025
- Tantri Puspita. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kedokteran*. Diakses pada tanggal 13 April 2025
- Tiara. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi . *Jurnal Stikes*. Diakses pada tanggal 20 April 2025
- Who. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Cerdik Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan P;Rofesional*. Diakses pada tanggal 14 Mei 2025
- Wulandari. (2022). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*. Diakses pada tanggal 17 Mei 2025
- Wulandari. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Terkanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*. Diakses pada tanggal 19 Mei 2025
- Zainal Arifin. (2021). Health Literacity Perilaku Cerdik Penderita Hipertensi Dimasa Pandemi. *Jurnal Keperawatan Aisiyah*, Diakses pada tanggal 21 Mei 2025