

PENGARUH EDUKASI MANAJEMEN HIPERTENSI BERBASIS BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

RA Fadila¹, Syafariza²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114
Email : radenayu.dila23@gmail.com¹ rizasyafa2@gmail.com²

ABSTRAK

Hipertensi dikenal sebagai The Silent Killer karena sering terjadi tanpa gejala sehingga banyak penderita tidak menyadarinya hingga muncul komplikasi. Edukasi menggunakan media booklet dapat meningkatkan kepatuhan lansia dalam merawat diri serta mendorong perubahan gaya hidup sehat guna mencegah komplikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi manajemen hipertensi berbasis booklet terhadap pengetahuan lansia. Menggunakan desain one group pre-test and post-test, penelitian melibatkan 30 responden. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan dari 12,30 menjadi 13,32, dengan p-value 0,001 ($<0,05$), yang berarti edukasi booklet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan lansia. Temuan ini diharapkan menjadi acuan bagi petugas kesehatan dalam memberikan edukasi tentang manajemen hipertensi kepada lansia secara lebih efektif.

Kata kunci : Lansia, Manajemen Hipertensi, Pengetahuan, Kesadaran

ABSTRACT

Hypertension is known as The Silent Killer because it often occurs without symptoms, leading many individuals to be unaware of their condition until complications arise. Education using booklet media can improve the elderly's adherence to self-care and encourage healthy lifestyle changes to prevent such complications. This study aimed to determine the effect of booklet-based hypertension management education on the knowledge of elderly patients. Using a one-group pre-test and post-test design, the study involved 30 respondents. Results showed an increase in average knowledge scores from 12.30 to 13.32, with a p-value of 0.001 (<0.05), indicating a significant effect of booklet education on improving elderly knowledge. These findings are expected to serve as a reference for health workers in providing more effective education on hypertension management to elderly patients.

Keyword: Elderly, Hypertension Management, Knowledge, Awareness

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi perhatian kesehatan global karena tingginya angka kejadian serta kontribusinya terhadap angka kematian dan kesakitan. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2023, diperkirakan lebih dari 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia hidup dengan hipertensi, dengan mayoritas kasus ditemukan di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Indonesia termasuk dalam kelompok tersebut, dengan prevalensi hipertensi mencapai 34,1% menurut hasil Riskesdas tahun 2018. Dari angka tersebut, kelompok lanjut usia (≥ 60 tahun) menempati proporsi terbesar penderita hipertensi, menunjukkan bahwa lansia adalah populasi dengan risiko paling tinggi mengalami komplikasi (Kemenkes RI, 2018).

Secara fisiologis, lansia mengalami penurunan fungsi organ, termasuk sistem kardiovaskular, yang menyebabkan elastisitas pembuluh darah menurun dan tekanan darah meningkat seiring usia. Selain faktor biologis, gaya hidup yang kurang sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam, minimnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok serta rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan memperburuk kondisi ini. Namun, salah satu akar masalah yang mendasar adalah rendahnya tingkat pengetahuan lansia mengenai manajemen hipertensi secara holistik, yang mencakup pemahaman tentang penyebab, gejala, komplikasi, serta langkah-langkah pengendalian baik farmakologis maupun non-farmakologis (Nugroho, 2017)..

Pengetahuan merupakan salah satu determinan penting dalam pembentukan sikap dan perilaku sehat. Teori Health Belief Model menyebutkan bahwa seseorang akan terdorong untuk melakukan

tindakan kesehatan apabila ia memiliki pengetahuan dan persepsi risiko yang tepat terhadap suatu penyakit (Rosenstock et al., 2018). Dalam konteks lansia, media edukatif harus mampu menyesuaikan diri dengan keterbatasan kognitif dan sensorik. Oleh karena itu, penggunaan media cetak yang sederhana namun menarik seperti booklet menjadi alternatif yang tepat dalam menyampaikan informasi kesehatan (Novak, 2018).

Booklet sebagai media pendidikan kesehatan memiliki kelebihan dalam menyampaikan informasi secara tertulis dan visual, mudah dipahami, dan dapat dibaca berulang kali sesuai kebutuhan. Menurut teori pembelajaran kognitif Ausubel, pemahaman akan lebih optimal ketika materi disusun secara terstruktur dan dikaitkan dengan pengalaman sebelumnya. Dengan demikian, booklet sangat cocok digunakan pada lansia yang memerlukan waktu lebih lama untuk memproses informasi (WHO, 2023).

Beberapa penelitian mendukung efektivitas booklet dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi. Penelitian Kurniasari et al. (2022) menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan penderita hipertensi setelah diberikan booklet edukatif. Begitu pula dengan studi Lestari et al. (2021), yang menunjukkan peningkatan skor pengetahuan sebesar 45% setelah intervensi booklet pada kelompok lansia di Puskesmas. Meskipun demikian, implementasi edukasi semacam ini masih terbatas pada beberapa fasilitas kesehatan dan belum merata, terutama di daerah dengan keterbatasan akses informasi.

Urgensi penelitian ini semakin diperkuat oleh fenomena di lapangan. Studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Lansia “Sehat Bahagia” di Kelurahan X, Kota Y, menemukan bahwa dari 30 lansia dengan riwayat hipertensi, hanya 6 orang

(20%) yang memiliki pengetahuan baik tentang manajemen hipertensi. Sisanya memiliki pengetahuan cukup (50%) dan kurang (30%). Edukasi yang diberikan selama ini masih bersifat verbal dan tidak didukung media yang memadai, serta tidak dilakukan secara rutin karena keterbatasan tenaga kesehatan dan waktu.

Studi pendahuluan pada tanggal 10 Oktober 2024 di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang, diperoleh data bahwa dalam tiga bulan terakhir, yakni dari Juli hingga September 2024, terdapat 56 lansia yang tercatat menderita hipertensi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat disimpulkan bahwa diperlukan suatu intervensi edukatif yang sistematis dan mudah diterima oleh lansia, salah satunya melalui booklet. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh edukasi manajemen hipertensi berbasis booklet terhadap peningkatan pengetahuan lansia penderita hipertensi, sehingga hasilnya diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program pendidikan kesehatan lansia di layanan primer maupun komunitas.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian kuantitatif dengan desain *Pra Eksperimen* rancangan *One Group Pre Post Test Design*

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera, Jl. Perpetak, Bukit Sangkal, Kec. Kalidoni, Kota Palembang pada bulan Januari 2025.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami hipertensi yang berjumlah 56 orang. Sampel penelitian ini di ambil menggunakan metode *purposive sampling* yang

memenuhi kriteria inklusi yaitu lansia dengan usia diatas 45 tahun – 60 tahun menderita hipertensi dengan tekanan darah minimal $> 130/80$, bersedia menjadi responden dan dapat membaca. Sampel penelitian berjumlah 30 responden

Prosedur

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera, yang berlokasi di Jalan Perpetak, Bukit Sangkal, Kecamatan Kalidoni, Kota Palembang, pada bulan Januari 2025. Sebelum pelaksanaan, peneliti terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan pihak pengelola posyandu dan meminta izin kepada perangkat wilayah setempat. Selanjutnya peneliti mengidentifikasi responden sesuai kriteria.

Tahapan awal dimulai dengan pemberian pre-test berupa kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan responden tentang manajemen hipertensi sebelum intervensi. Selanjutnya, peneliti memberikan edukasi kesehatan mengenai manajemen hipertensi menggunakan media booklet yang telah disusun sesuai dengan kondisi dan kebutuhan lansia. Edukasi dilakukan secara kelompok kecil dengan metode penyampaian yang komunikatif, disertai penjelasan visual dalam booklet agar mudah dipahami.

Setelah edukasi selesai, responden diberikan waktu untuk memahami isi booklet, serta dipersilakan bertanya mengenai materi yang belum dipahami. Kemudian dilakukan post-test dengan kuesioner yang sama untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah intervensi edukasi. Data yang diperoleh dianalisis untuk melihat pengaruh penggunaan booklet terhadap pengetahuan lansia mengenai manajemen hipertensi.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan data primer, yaitu pengetahuan responden tentang hipertensi sebelum maupun sesudah intervensi edukasi berbasis *booklet*. Data dikumpulkan dengan wawancara. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner dan *booklet*.

Teknik Analisis Data

Teknik analisa data univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan *Wilcoxon test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 30)

Karakteristik	F	%
Usia		
- <i>Middle age</i>	30	100
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	7	23.3
- Perempuan	23	76.7
Pendidikan		
- SMP	15	50
- SMA	15	50
Pekerjaan		
- Tidak bekerja	4	13.3
- IRT	15	50
- Wiraswasta	11	36.7
Riwayat keturunan		
- Ya	9	30
- Tidak	21	70

Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden dalam penelitian ini berada dalam kategori usia middle age sesuai klasifikasi WHO, yaitu sebanyak 30 orang (100%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yakni 23 orang (76,7%), sementara laki-laki hanya 7 orang (23,3%). Tingkat pendidikan responden

terbagi rata antara lulusan SMP dan SMA, masing-masing sebanyak 15 orang (50%).

Dari segi pekerjaan, mayoritas responden adalah ibu rumah tangga, yaitu 15 orang (50%), diikuti oleh responden yang bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 11 orang (36,7%), dan yang tidak bekerja sebanyak 4 orang (13,3%). Selain itu, sebagian besar responden melaporkan bahwa orang tua, kakek, atau nenek mereka tidak memiliki riwayat hipertensi, yaitu sebanyak 21 orang (70%), sedangkan yang memiliki riwayat hipertensi hanya 9 orang (30%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang 2025

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	25	83.3	30	100
Cukup	5	16.7	0	0
Jumlah	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi manajemen hipertensi berbasis *booklet*, sebagian besar lansia penderita hipertensi memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik, yaitu sebanyak 25 orang (83,3%), sementara 5 orang (16,7%) berada pada kategori cukup. Setelah diberikan edukasi, seluruh responden menunjukkan peningkatan pengetahuan dengan hasil berada dalam kategori baik sebanyak 30 orang (100%).

2. Analisa bivariat

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Pengetahuan	P value	Interpretasi
Pretest	0,000	Tidak normal
Posttest	0,000	Tidak normal

Hasil uji *Shapiro Wilk* menunjukkan p value $\leq 0,05$, yang berarti data tidak

berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis dilakukan dengan uji Wilcoxon.

Tabel 4. Uji Wilcoxon Pengetahuan Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang 2025

Pengetahuan	N	Mean	SD	<i>p value</i>
Pretest	30	12.30	0.750	0.000
Posttest	30	13.23	0.728	

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa rata-rata pengetahuan lansia sebelum diberikan edukasi manajemen hipertensi berbasis booklet adalah 12,30, sedangkan setelah diberikan edukasi, rata-rata pengetahuan lansia meningkat menjadi 13,32, dengan peningkatan sebesar 1,02. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi manajemen hipertensi berbasis booklet dapat meningkatkan pengetahuan lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang pada tahun 2025.

Hasil uji *Wilcoxon* menghasilkan *p-value* sebesar 0,001 ($< 0,05$), yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari edukasi manajemen hipertensi berbasis booklet terhadap pengetahuan lansia penderita hipertensi.

Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas lansia pada penelitian ini memiliki pengetahuan yang baik tentang hipertensi sebelum diberikan edukasi. Sebanyak 83,3% dari responden menunjukkan pengetahuan yang baik, sementara 16,7% menunjukkan pengetahuan yang cukup. Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun lansia telah memiliki pengetahuan dasar tentang

hipertensi, sebagian besar belum mengetahui manajemen yang tepat dalam mengelola kondisi tersebut.

Penelitian oleh Nugraheni dkk. (2020) mendukung hasil ini, yang menunjukkan bahwa pengetahuan tentang hipertensi pada lansia cenderung baik, tetapi pengetahuan mendalam tentang pengelolaan hipertensi masih perlu ditingkatkan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dasar dan praktik pengelolaan hipertensi yang optimal.

Setelah diberikan edukasi manajemen hipertensi berbasis booklet, seluruh responden (100%) mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 12,30 menjadi 13,32, yang menunjukkan peningkatan sebesar 1,02. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis booklet memiliki efek yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang manajemen hipertensi.

Penelitian oleh Ibrahim dkk. (2019) menemukan bahwa edukasi berbasis media visual, seperti booklet, dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam merawat diri sendiri, terutama dalam pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi. Buku panduan yang mudah dipahami memberikan informasi yang lebih jelas dan dapat diakses kapan saja, yang memungkinkan lansia untuk mempelajari dan mengingat kembali informasi yang diterima.

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen (edukasi manajemen hipertensi

berbasis *booklet*) dan variabel dependen (pengetahuan lansia). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai $p = 0,001 (< 0,05)$, yang menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi berbasis *booklet* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi.

Hasil ini konsisten dengan teori *Health Belief Model* (Rosenstock, 2018) yang menyatakan bahwa pengetahuan dan persepsi tentang bahaya penyakit serta kemampuan untuk mengatasi penyakit dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan perubahan perilaku. Dalam hal ini, edukasi berbasis *booklet* memberikan informasi yang diperlukan bagi lansia untuk lebih memahami pentingnya pengelolaan hipertensi dan bagaimana melakukannya dengan cara yang lebih mandiri.

Penelitian oleh Sari dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa penggunaan *booklet* sebagai alat edukasi di kalangan lansia dapat memperbaiki pemahaman mereka terhadap penyakit yang diderita serta cara pencegahannya. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah pemberian edukasi berbasis *booklet*.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa edukasi berbasis *booklet* sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang manajemen hipertensi. Asumsi peneliti dalam hal ini adalah bahwa edukasi berbasis *booklet* memberikan materi yang lebih terstruktur, mudah dipahami, dan dapat diakses ulang

oleh lansia kapan saja, yang membantu mereka mengingat dan memahami informasi yang diterima. Buku panduan ini juga memberikan informasi yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi fisik lansia, sehingga mudah diikuti.

Namun, peneliti juga mengasumsikan bahwa faktor lain, seperti tingkat literasi dan kemampuan fisik lansia dalam membaca, dapat memengaruhi hasil penelitian ini. Untuk itu, penelitian ini hanya dilakukan pada lansia yang memiliki kemampuan membaca yang memadai.

Selain itu, peneliti mengasumsikan bahwa keberhasilan edukasi ini juga dipengaruhi oleh faktor eksternal lainnya, seperti dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan. Dukungan sosial ini dapat memperkuat proses pembelajaran. Penelitian oleh Marlina dkk. (2018) juga menyarankan bahwa dukungan sosial, terutama dari keluarga, memiliki peran penting dalam meningkatkan kepatuhan lansia dalam pengelolaan hipertensi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi manajemen hipertensi berbasis *booklet* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan lansia penderita hipertensi. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas edukasi berbasis *booklet* dalam meningkatkan pemahaman dan pengelolaan penyakit di kalangan lansia. merawat dirinya sendiri untuk mencegah komplikasi hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Posyandu Lansia Bina

Sejahtera, Palembang pada bulan Januari 2025, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum diberikan edukasi manajemen hipertensi berbasis booklet, rata-rata pengetahuan lansia tentang hipertensi berada pada nilai 12,30. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan dalam kategori baik, yaitu sebanyak 83,3%, dan sisanya berada dalam kategori cukup.
2. Setelah diberikan edukasi manajemen hipertensi berbasis booklet, rata-rata pengetahuan lansia meningkat menjadi 13,32, yang menunjukkan peningkatan sebesar 1,02. Semua responden (100%) menunjukkan peningkatan pengetahuan dan berada pada kategori baik.
3. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, nilai $p = 0,001 (< 0,05)$ menunjukkan bahwa edukasi berbasis booklet memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan lansia tentang manajemen hipertensi.
2. Bagi Lansia
Lansia dianjurkan untuk aktif mengikuti kegiatan edukasi kesehatan yang diadakan di Posyandu dan memanfaatkan media edukasi, seperti booklet, untuk memperdalam pengetahuan mereka mengenai pengelolaan hipertensi.
3. Bagi Tenaga Kesehatan
Tenaga kesehatan, khususnya yang bertugas di Posyandu, disarankan untuk terus memperbarui keterampilan dan pengetahuan mereka terkait dengan pengelolaan hipertensi pada lansia. Mereka perlu lebih aktif dalam memberikan edukasi kepada lansia menggunakan berbagai metode yang mudah dipahami, seperti media booklet yang dapat dibawa pulang dan dibaca kembali. Tenaga kesehatan juga harus melibatkan lansia dalam proses edukasi secara interaktif. Selain itu, tenaga kesehatan perlu memperhatikan faktor-faktor seperti tingkat literasi dan kondisi fisik lansia yang mungkin mempengaruhi pemahaman mereka.

SARAN

1. Bagi Posyandu
Posyandu Lansia Bina Sejahtera disarankan untuk terus melaksanakan program edukasi kesehatan secara rutin, terutama terkait dengan manajemen hipertensi. Sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan lansia, Posyandu dapat menggunakan media edukasi berupa booklet atau bahan informasi lainnya yang mudah diakses dan dipahami oleh lansia. Buku panduan ini harus disesuaikan dengan tingkat pemahaman lansia dan dapat digunakan sebagai referensi yang dapat dibaca kapan saja. Selain itu, Posyandu juga sebaiknya memperkuat interaksi antara lansia dan tenaga kesehatan, serta memberikan ruang untuk diskusi agar para lansia dapat lebih memahami dan mengimplementasikan informasi yang diberikan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperluas penelitian ini dengan melibatkan populasi yang lebih luas, seperti lansia di daerah lain atau dengan kondisi yang lebih beragam, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas edukasi berbasis booklet. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengkaji pengaruh jangka panjang dari edukasi berbasis booklet terhadap pengelolaan hipertensi pada lansia. Aspek dukungan sosial dari keluarga atau lingkungan sekitar juga perlu dipertimbangkan sebagai faktor yang mungkin mempengaruhi keberhasilan pengelolaan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ibrahim, I., Sari, D., & Nugroho, H. (2019). *Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Pengelolaan Hipertensi dengan Media Edukasi Buku Panduan (Booklet)*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15(2), 145-152.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kurniasari, A., Astutik, E., & Rahayu, D. (2022). Pengaruh Edukasi Booklet terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi di Puskesmas Sukun. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 112–119.
- Lestari, N. W., Putri, D. A., & Yuliana, Y. (2021). Edukasi Menggunakan Media Booklet untuk Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Promkes*, 9(1), 50–56
- Marlina, S., & Fauzi, R. (2018). *Dukungan Sosial dalam Pengelolaan Hipertensi pada Lansia di Kota X*. Jurnal Keperawatan Komunitas, 20(1), 10-18.
- Novak, J. D., & Cañas, A. J. (2018). *Theoretical origins of concept maps, how to construct them, and uses in education*. Reflecting Education, 3(1), 29–42.
- Nugraheni, A., Suharyo, M., & Yulianto, S. (2020). *Analisis Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi dan Penerapan Manajemen Mandiri Kesehatan di Posyandu Lansia*. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 28(3), 75-81.
- Nugroho, W. A. (2017). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Rosenstock, I. M., Strecher, V. J., & Becker, M. H. (2018). Social learning theory and the Health Belief Model. *Health Education Quarterly*, 15(2), 175–183.
- Rosenstock, I. M. (2018). *The Health Belief Model and Preventive Health Behavior*. *Health Education Monographs*, 2(4), 354-386.
- Sari, S. P., Wulandari, D., & Andriyani, D. (2021). *Efektivitas Edukasi Hipertensi Berbasis Media Booklet terhadap Pengetahuan Lansia di Wilayah Yogyakarta*. Jurnal Penelitian Kesehatan, 23(4), 211-217.
- World Health Organization. (2020). *Hypertension: A Silent Killer*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>