

PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN (SURAH AR RAHMAN) TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMALANREA JAYA KOTA MAKASSAR

Nirwana^{1*}, Yusran Haskas², Eva Arna Abrar³

^{1,2,3} STIKES Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

*e-mail: penulis-korespondensi: (nirwanailyas05@gmail.com/082296113448)

(Received: 01.09.2024; Reviewed; 07.09.2024; Accepted; 06.10.2024)

ABSTRACT

High blood pressure is the main cause of cardiovascular disease, which is known as the number one killer in the world. This study aims to determine the effect of Murottal Al-Qur'an (Surah Ar-Rahman) therapy on changes in blood pressure of hypertensive patients in the working area of the Tamalanrea Jaya Health Center, Makassar City. The design of this research is quantitative research, sampling using purposive sampling, using an observation sheet and a digital sphygmomanometer. The results of statistical tests showed that the p -value = 0.000 for systolic blood pressure before and after therapy, the diastolic blood pressure obtained p -value = 0.001. So H_0 accepted. The conclusions and suggestions in this study show that there is an effect of murottal therapy on changes in blood pressure of hypertensive patients in the Tamalanrea Jaya Health Center Working Area, Makassar City. It is hoped that this research can provide information for health workers.

Keywords: Hypertension, Therapy Murottal Al-Qur'an (Surah Ar -Rahman)

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi merupakan penyebab utama penyakit kardiovaskuler, dikenal sebagai pembunuh nomor satu di dunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an (Surah Ar-Rahman) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, menggunakan lembar observasi dan sphygmomanometer digital. Hasil uji statistik diperoleh hasil bahwa nilai p -value = 0,000 untuk TD sistolik sebelum dan setelah dilakukan terapi, TD diastolik didapatkan nilai p -value = 0,001. Maka H_0 diterima. Kesimpulan dan saran dalam penelitian ini diketahui ada pengaruh terapi murottal terhadap perubahan TD pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi bagi tenaga kesehatan.

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Murottal Al-Qur'an (Surah Ar-Rahman)

Pendahuluan

Penyakit hipertensi menjadi masalah kesehatan utama di Negara maju dan Negara berkembang, merupakan penyakit yang tidak menular dan penyebab kematian nomor satu secara global (Mahfud et al., 2019) TD di arteri meningkat karena gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi terganggu sampai ke jaringan tubuh (Puspita et al., 2019). Gejala umum yang biasanya dialami adalah sakit kepala, kelelahan, leher tidak nyaman, penglihatan kabur, detak jantung tidak teratur, dan tinnitus (Andri et al., 2021). Dapat disimpulkan bahwa hipertensi adalah suatu keadaan meningkatnya TD pada dinding pembuluh darah arteri dimana TD melebihi batas normal yaitu diatas 140/90 mmHg.

Berdasarkan data WHO (2019) prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia Angka kejadian hipertensi didunia pada tahun 2021 diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi (Merlis & Alfiah, 2022). Menurut data Riskesdas (2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11%.

Berdasarkan Dinkes (2020) menurut prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Kota Makassar sebanyak 290.247 dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi, secara farmakologi dilakukan melalui pemberian obat antihipertensi, dimana dapat menimbulkan berbagai efek samping. Sedangkan non-farmakologi mengubah gaya hidup sehari-hari, dilakukan untuk mendukung terapi farmakologi, mengurangi garam, menurunkan berat badan berlebih, berolahraga, mengubah pola makan, menghindari stress, tidak merokok dan mengkonsumsi alkohol (Aronow, 2017), kecemasan yang dialami pasien dapat merangsang detak jantung serta meningkatkan tekanan darah (Sahputri & Humairah, 2023). Terapi murottal Al-qur'an merupakan salah satu pengobatan non-farmakologi yang dapat menurunkan TD dengan menghilangkan cemas dan meningkatkan kebahagiaan dalam hidup manusia (Heni & Syifa, 2021).

Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Quasi Experiment* dengan rancangan *Pretest-Posttest without Control Group Design*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar. Selama bulan Desember 2023 - Januari tahun 2024. Jumlah populasi penderita hipertensi sebanyak 76 responden, serta besar sampel dalam penelitian ini 30 responden. Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* serta teknik pengumpulan data menggunakan data primer, alat pengumpulan data adalah lembar observasi, Teknik pengelolaan data menggunakan *editing, coding sheet, data entry*, tabulasi. Analisa data yang digunakan analisis univariat untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2018). Uji yang di gunakan menggunakan normalitas $p > 0,05$, dikatakan normal dan uji alternatif yang digunakan uji Paired Sample T Test, apabila $p < 0,05$, dikatakan tidak normal dan uji alternative yang digunakan uji *Wilcoxon*. Data yang nantinya diperoleh, diedit, untuk memeriksa kembali keakuratan data, dilanjutkan dengan pengkodean, yaitu proses pemberian kode numerik pada data yang dibagi menjadi beberapa kategori, selanjutnya dilakukan *entry data* ke SPSS untuk melihat karakteristik responden dan persentase nilai maksimum minimum variabel yang diteliti (Haskas & Abrar, 2023). Penelitian ini telah lulus mutu etik dengan nomor 226/STIKES-NH/KEPK/XXII/2023 yang dikeluarkantanggal 16 Desember Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin.

Hasil

1. Karakteristik Demografi Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan usia responden

Usia	N	Presentase (%)
40-45 Tahun	14	46,7
46-55 Tahun	16	53,3
Total	30	100,0

Tabel 1 menunjukkan 30 responden frekuensi usia paling banyak berusia 46-55 tahun dengan jumlah responden 16 (53,3%) paling sedikit berusia 40-45 tahun dengan jumlah 14 (46,7%) orang.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	Presentase (%)
Laki-Laki	5	16,7
Perempuan	25	83,3
Total	30	100,0

Tabel 2 menunjukkan 30 responden frekuensi jenis kelamin paling banyak pada perempuan jumlah responden 25 (83,3%) paling sedikit pada laki-laki jumlah responden 5 (16,7%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan

Pendidikan	N	Presentasi (%)
SD	27	90,0
SMA	3	10,0
Total	30	100

Tabel 3 menunjukkan 30 responden frekuensi pendidikan paling banyak pada SD dengan jumlah responden 27 (90,0 %) pendidikan SMA berjumlah 3 responden (10,0%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	N	Presentasi (%)
IRT	25	83,3
Wiraswasta	4	13,3
Tidak Bekerja	1	3,3
Total	30	100

Tabel 4 menunjukkan 30 responden frekuensi pekerjaan paling banyak pada IRT sebanyak 25 (83,3%) frekuensi pekerjaan wiraswasta terdapat 4 (13,3%) orang, dan frekuensi yang tidak bekerja 1 (3,3%) orang.

Tabel 5. Distribusi frekuensi berdasarkan lama menderitanya

Lama Menderita	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
< 5 Tahun	13	43,3
> 5 Tahun	17	56,7
Total	30	100

Tabel 5 menunjukkan 30 responden frekuensi lama menderita hipertensi paling banyak >5 tahun jumlah responden 17 (56,7%) paling sedikit <5 tahun jumlah responden 13 (43,3%).

Tabel 6. Distribusi frekuensi berdasarkan konsumsi obat antihipertensi

konsumsi Obat Antihipertensi	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Ya	30	100,0
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan frekuensi berdasarkan mengkonsumsi obat anti hipertensi diperoleh keseluruhan responden 30 (100,0%) mengkonsumsi obat antihipertensi.

Tabel 7. Distribusi frekuensi berdasarkan kebiasaan merokok

Kebiasaan Merokok	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Aktif	3	10,0
Pasif	27	90,0
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan 30 responden frekuensi kebiasaan merokok terdapat 3 (10,0%) orang perokok aktif, 27 responden (90,0%) perokok pasif.

2. Tekanan Darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi

Tabel 8. Tekanan Darah Systolik dan Diastolik Sebelum Dilakukan Terapi

Tekanan Darah Sebelum Terapi	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Tekanan Darah Diastolik		
Hipertensi Tingkat 1	27	90,0
Hipertensi Tingkat 2	3	10,0
Tekanan Darah Systolik		
Hipertensi Tingkat 1	17	56,7
Hipertensi Tingkat 2	13	43,3
Total	30	100

Tabel 8, sebelum dilakukan terapi, TD sistolik responden mengalami hipertensi tingkat 1 dengan jumlah 27 (90,0%), yang menderita hipertensi tingkat 2 sejumlah 3 (10,0%). Sedangkan TD diastolik yang mengalami hipertensi tingkat 1 sejumlah 17 (56,7%), dan yang mengalami hipertensi tingkat 2 sejumlah 13 (43,3%) responden.

Tabel 9. Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sesudah Dilakukan Terapi

Tekanan Darah Sesudah Terapi	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Tekanan Darah Diastolik		
Hipertensi Tingkat 1	2	6,7
Hipertensi Tingkat 2	28	93,3
Tekanan Darah Sistolik		
Hipertensi Tingkat 1	22	73,3
Hipertensi Tingkat 2	8	26,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 9 sesudah dilakukan terapi, TD sistolik mengalami hipertensi tingkat 1 dengan jumlah 28 (93,3%), prehipertensi sejumlah 2 (6,7%) responden. Sedangkan TD diastolik yang mengalami hipertensi tingkat 1 sejumlah 22 (73,3%), dan yang mengalami hipertensi tingkat 2 sejumlah 8 orang (26,7%).

3. Rerata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi

Tabel 10. Rerata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi

Variabel		Mean (mmHg)	Min-Max
Tekanan Darah Sebelum	Sistol	152,67	140-165
Diberikan Terapi	Diastol	98,27	95-100
Tekanan Darah Sesudah	Sistol	145,00	130-155
Diberikan Terapi	Diastol	95,63	90-100

Tabel 10 menunjukkan nilai rata-rata TD sistolik sebelum pemberian terapi 152,67 mmHg, nilai terendah 140 nilai tertinggi 165, sedangkan nilai rata-rata TD diastolik sebelum pemberian terapi 98,27 mmHg, nilai terendah 95 nilai tertinggi 100.

Setelah pemberian terapi nilai rata-rata TD sistolik sesudah pemberian terapi 145,00 mmHg, nilai terendah 130 nilai tertinggi 155, sedangkan nilai rata-rata TD diastolik sesudah pemberian terapi 95,63 mmHg, nilai terendah 90 nilai tertinggi 100. Hal ini menunjukkan penurunan TD sistolik sebesar 7,67 mmHg, tekanan darah diastolik sebesar 2,64 mmHg setelah pemberian terapi. Artinya ada penurunan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah terapi.

Tabel 11. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an (Surah Ar-Rahman) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Variabel		N	Mean Rank	p-value
TD sistolik sesudah terapi	<i>Negative Rank</i>	21	11,00	0,000
	<i>Positif Rank</i>	0	0,00	
TD sistolik sebelum terapi	<i>Ties</i>	9		
TD diastolik sesudah terapi	<i>Negative Rank</i>	15	8,00	0,001
	<i>Positif Rank</i>	0	0,00	
TD diastolik sebelum terapi	<i>Ties</i>	15		

Tabel 12 diperoleh TD sistolik setelah dan sebelum dilakukan intervensi di ketahui nilai *p-value* 0,000 < α 0,05. TD diastolik setelah dan sebelum dilakukan intervensi di ketahui nilai *p-value* 0,001 < α 0,05. Dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian terapi murottal terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Usia yang paling banyak yaitu berusia 46-55 tahun, paling sedikit berusia 40-45 tahun. Seiring bertambahnya umur, kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya perlahan akan menurun. Hasil ini sesuai dengan penelitian Nur'afni et al (2023) menunjukkan dari 93 responden terbanyak pada kelompok penderita hipertensi adalah umur 55 tahun sebanyak 13 orang.

b. Jenis kelamin

Mayoritas jenis kelamin adalah perempuan (83,3%) paling sedikit pada laki-laki (16,7%). Penelitian ini sejalan penelitian Erlina & Raharjo (2017) mayoritas jenis kelamin yaitu berjenis kelamin

perempuan Penelitian yang dilakukan Azhari (2020) mengatakan jenis kelamin perempuan mempunyai peluang sebanyak 2,7 kali terkena penyakit hipertensi dibandingkan laki-laki.

c. Pendidikan

Mayoritas pendidikan responden adalah SD paling sedikit berpendidikan SMA. Penelitian ini sejalan yang dilakukan Chasanah & Syarifah (2017) pendidikan rendah sebanyak 31, pendidikan tinggi sebanyak 24 responden. Hasil penelitian ini sebanding penelitian Gustami (2017) mayoritas pendidikan SD. Pendapat tersebut membuktikan orang yang berpendidikan SD mudah terpengaruh dengan gaya hidup yang kurang sehat.

d. Pekerjaan

Pekerjaan irt sebanyak 24 orang, wiraswasta 4 orang, tidak bekerja 1 orang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Akbar et al. (2020) pekerjaan irt lebih banyak daripada wiraswasta. Hasil penelitian ini sesuai yang dilakukan Megasari et al., (2023) mayoritas pekerjaan irt sebanyak 17 orang, wiraswasta 4 orang, tidak bekerja 6 orang.

e. Lama menderita

Mayoritas yang menderita hipertensi pada jangka waktu > 5 tahun paling sedikit < 5 tahun. Hasil penelitian ini sejalan yang dilakukan Surimah (2018) lama menderita hipertensi durasi sedang (>5 tahun). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Nurfanni & Kristinawati (2021) mengatakan responden paling banyak menderita hipertensi pada kategori 1-5 tahun.

f. Konsumsi obat antihipertensi

Keseluruhan responden mengkonsumsi obat amlodipine dengan dosis 5 mg, frekuensi 1x sehari di konsumsi pada malam hari, pemberian terapi dilakukan siang hari dimana responden dalam keadaan istirahat, dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum terapi setelah itu dilakukan pemeriksaan tekanan darah yang terakhir sesudah pemberian terapi murottal untuk mengetahui perubahan tekanan darah responden.

g. Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terdapat 3 laki-laki perokok aktif 27 perokok pasif. Hasil penelitian yang dilakukan Jehani et al (2022) mengatakan dari 82 responden, terdapat 34 orang yang merokok, dan 48 orang yang tidak merokok.

2. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Murottal Al-qur'an (Surah Ar-Rahman)

Penelitian ini sejalan penelitian Erlina & Raharjo (2016) TD responden sebelum dilakukan terapi masuk dalam kategori hipertensi tingkat 1, menurut Yanti et al., (2016) terdapat perbedaan dari setiap responden karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi besarnya TD setiap orang berbeda. Secara umum faktor resiko terjadinya hipertensi yang teridentifikasi dibagi menjadi dua antara lain faktor yang dapat dimodifikasi seperti merokok, obesitas, stress dan aktifitas fisik. Kedua faktor yang tidak dapat dimodifikasi, seperti umur, keturunan dan jenis kelamin.

Sesudah pemberian terapi nilai rata-rata TD sistolik sesudah dilakukan perlakuan 145,00 mmHg, sedangkan nilai rata-rata TD diastolik 95,63 mmHg. TD ini masih dalam kategori hipertensi tingkat 1. 28 dikategorikan TD sistolik hipertensi tingkat 1, 2 responden prehipertensi. Sedangkan 22 responden dikategorikan sebagai TD diastolik mengalami hipertensi tingkat 1, 8 responden dengan hipertensi tingkat 2. Didapatkan hasil terjadi perubahan TD ketika diberikan intervensi terapi murottal al-qur'an (surah ar-rahman).

Hasil ini selaras dengan pernyataan Maulida (2021) mendengarkan murottal dapat menurunkan hormon penyebab stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, memulihkan sistem kimiawi tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah serta melambatkan pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak

3. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an (Surah Ar-Rahman) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Analisa bivariat pada Tabel 12 menggunakan uji *Wilcoxon* dapat disimpulkan terdapat pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an (Surah Ar-Rahman) Terhadap Perubahan TD Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrean Jaya Kota Makassar.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Heni & Syifa (2021). Pengaruh terapi murottal surah ar-rahman terhadap penurunan TD, menunjukkan hasil terdapat perbedaan yang signifikan pada TD sistolik

maupun diastolik sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal surah ar-rahman. Hal ini bermakna bahwa ada pengaruh terapi murottal surah ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Mekanisme murottal surat Ar-Rahman dalam tubuh mengaktifkan gelombang positif sebagai terapi relaksasi karena surah ar-rahman memiliki karakteristik mendayu-dayu. Hal ini akan menstimulasi adanya relaksasi yang dihasilkan oleh murottal al-qur'an, saat otak diberikan stimulasi berupa suara, suara berbanding lurus dengan frekuensi natural sel, sel akan beresonansi kemudian dapat aktif memberikan sinyal ke kelenjar, selanjutnya serotonin dilepaskan sebagai neurotransmitter di otak manusia. Kelompok ekskresi neuron ini dikenal sebagai sistem serotonergik, fungsi serotonin di sistem saraf pusat bersifat komprehensif dan berhubungan dengan sistem kerja pada otak depan, batang otak, dan otak kecil dalam sistem saraf mempengaruhi suasana hati. Di otak serotonin mengubah suasana hati, seperti mengelola emosi, mencegah stress, dan kecemasan dengan meningkatkan rangsangan saraf dan implush listrik, adapun fungsi biologis serotonin terdapat beberapa peran dalam tubuh, seperti mempengaruhi pembelajaran, memori, kebahagiaan, dan penghargaan serta proses fisiologi seperti pengaturan tidur, perilaku, dan nafsu makan (Fitria, 2018).

Kesimpulan

Disimpulkan ada pengaruh terapi murottal al-qur'an (surah ar-rahman) terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar.

Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu dosen, seluruh staff di STIKES Nani Hasanuddin atas bimbingan dan arahnya, Kepada orang tua, rekan, sahabat, saudara serta berbagai pihak khususnya partisipan dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terimakasih atas setiap doa dan bantuan yang diberikan

Referensi

- Akbar, F., Hamdan, N., & Umi, H. I. (2020). *Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics Of Hypertension In The Elderly)*. 5(2), 35–42.
- Andri, Padila, Sartika, & Andrianto. (2021). Changes of Blood Pressure in Hypertension Patients Through Isometric Handgrip Exercise. *Journal of Nursing and Health*, 1(2), 54–64.
- Aronow, W. S. (2017). Association of obesity with hypertension. *Annals of Translational Medicine*, 5(17), 11–13.
- Azhari, H. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23–30.
- Chasanah, S. U., & Syarifah, N. (2017). Hubungan Karakteristik Individu Penderita Hipertensi Dengan Derajat Hipertensi Di Puskesmas Depok II Sleman Yogyakarta. *In Jurnal Formil (Ilmiah) KesmasRespati*, 2, 1.
- Dinkes, provinsi sulawesi selatan. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan*.
- Erlina, & Raharjo, S. B. (2017). Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di R sudza Banda Aceh Therapy Murottal Ar-Rahman Letter of Changes in Blood Pressure in Hypertension Patients in R sudza Banda Aceh. *Keperawatan*, 1.
- Fitria, R. L. (2018). *Pengaruh Murottal Al-Qur'an Surah Arrahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Intradiagnosis (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang)*.
- Haskas, Y., & Abrar, E. A. (2023). *Gambaran Disparitas Diabetes Melitus Tipe 2 Ditinjau Dari Faktor Body Mass Index (BMI)*. 3, 251–256.
- Heni, & Syifa, N. A. (2021). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*. 9(1), 50–61.
- Jehani, Y., Hepilita, Y., Krowa, Y. R. R., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa Menengah Di Wilayah Kerja Puskesmas Wangko Kecamatan Rahong Utara Tahun 2022. *Jwk*, 7(1), 2548–4702.
- Mahfud, M., Barasila, B., & Indrayani, S. (2019). Dukungan Sosial Berhubungan dengan Self Care Management Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Sedayu II. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 700–712.
- Megasari, M., Ningrum, D., & Dolifah, D. (2023). Pengaruh Intervensi Relaksasi Napas Dalam Dan Murottal Al-Qur'an Irama Nahawand Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ners*, 7(1), 632–638.
- Merlis, S., & Alfiah. (2022). Hubungan Antara Lama Menderita Hipertensi Dan Motivasi Berobat Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi. *Nursing Inside Community*, 5(1), 1–5.

- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nur'afni, Masfufah, & Imansari, A. (2023). *Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Awal Di Kecamatan Dampal Selatan Diet Patterns With Hypertension in Early Elderly in Dampal Selatan District*. 5, 70–76.
- Nurfanni, R., & Kristinawati, B. (2021). *Deskriptif Karakteristik Responden , Penyakit Penyerta Dan Kepatuhan Kontrol Penderita Hipertensi*. 1(69), 5–24. <http://eprints.ums.ac.id/92844/11/naskah publikasi. REVISI-converted.pdf>
- Puspita, Ernawati, & Rismawan. (2019). Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7(1), 32.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) [Internet] p Available from. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44, 1–200.
- Sahputri, J., & Humairah, H. (2023). *Efektivitas Antibakteri Ekstrak Daun Lidah Buaya (Aloe vera) Terhadap Pertumbuhan Bakteri Staphylococcus epidermidis Secara In Vitro Antibacterial Effectiveness of Aloe Vera Leaf Extract Against The Growth of Staphylococcus epidermidis Bacteria in Vitro*. 18, 19–24.
- WHO. (2019). *Hypertension : Key Facts*. <https://www.who.int/news-room/fact.sheets/detail/hypertension>
- Yanti, D., Mahardika, L., & Prapti, G. (2016). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur. *Nurscope. Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 2(4), 1–10.