

HUBUNGAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM DAN SENAM LING TIEN KUNG TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI KABUPATEN CILACAP

THE RELATIONSHIP OF COMPLIANCE WITH A LOW SALT DIET AND EXERCISE LING TIEN KUNG ON BLOOD PRESSURE IN ELDERY PATIENTS HYPERTENSION IN CILACAP REGENCY

Agus Prasetyo¹, Heru Ginanjar Triyono², Rodiatul Janah³

^{1,2,3} Univeristas Al-Irsyad Cilacap

(prasetyoagus163@gmail.com Hp.081548881148)

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular dan bisa terjadi pada lansia. Hipertensi adalah tingginya tekanan darah yang berada pada batas normal. Berdasarkan data dari Kemenkes pada tahun 2020 populasi lanjut usia di Indonesia mencapai 28,8 juta (11,34%). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet rendah garam dan senam Ling Tien Kung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel dalam yaitu 57 responden dan menggunakan metode purposive sampling. Data yang diperoleh dilakukan uji rank spearman. Hasil analisa penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dengan kepatuhan diet rendah garam sebanyak 46 orang (80,7%), lansia yang patuh mengikuti senam Ling Tien Kung sebanyak 41 orang (71,9%), dan lansia yang mengalami hipertensi derajat I sebanyak 38 orang (66,7%). Berdasarkan hasil uji rank spearman menunjukkan bahwa ada hubungan antara kepatuhan diet rendah garam terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap p value $(0,017) < \alpha (0,05)$. Terdapat hubungan senam Ling Tien Kung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap p value $(0,000) < \alpha (0,05)$. Kesimpulan lansia diharapkan patuh dalam menjalankan diet rendah garam dan patuh dalam mengikuti senam Ling Tien Kung supaya tekanan darah terkontrol dan mencegah terjadinya komplikasi lainnya.

Kata Kunci: Kepatuhan Diet Rendah Garam, Senam Ling Tien Kung, Hipertensi

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease and can occur in the elderly. Hypertension is high blood pressure that is within normal limits. Based on data from the Ministry of Health, in 2020 the elderly population in Indonesia reached 28.8 million (11.34%). The aim of this study was to determine the relationship between adherence to a low-salt diet and Ling Tien Kung exercise on blood pressure in elderly people with hypertension in Cilacap Regency. The design of this research is quantitative research with a cross sectional approach. The total sample size was 57 respondents and used a purposive sampling method. The data obtained was carried out by the spearman rank test. The results of the research analysis showed that the majority of elderly people adhered to a low salt diet, 46 people (80.7%), 41 elderly people who adhered to Ling Tien Kung exercise (71.9%), and 38 elderly people who had grade I hypertension. People (66.7%). Based on the results of the spearman's rank test, it shows that there is a relationship between adherence to a low salt diet and blood pressure in elderly people with hypertension in Cilacap Regency, p value $(0.017) < \alpha (0.05)$. There is a relationship between Ling Tien Kung exercise and blood pressure in elderly people with hypertension in Cilacap Regency, p value $(0.000) < \alpha (0.05)$. In conclusion, elderly people are expected to adhere to a low-salt diet and adhere to Ling Tien Kung exercises so that blood pressure is controlled and other complications are prevented.

Keyword : Compliance with a Low Salt Diet, Ling Tien Kung Exercise, Hypertension

1. PENDAHULUAN

Indonesia berada di antara 5 negara dengan populasi lanjut usia terbesar. Berdasarkan data dari Kemenkes pada tahun 2020 populasi lanjut usia di Indonesia mencapai 28,8 juta (11,34%) sesuai dengan jumlah populasi. Jumlah lansia pada tahun 2025 di perkirakan akan mencapai jumlah yang signifikan sekitar 733 juta penduduk. Berbagai komplikasi penyakit dan masalah pada lansia menyebabkan fungsi normal tubuh mengalami penurunan. Penyakit yang mengiringi lanjut usia disebut juga sebagai penyakit degeneratif (Arivin et al., 2023; Palupi et al., 2022).

Di Indonesia, jumlah kasus penyakit degeneratif berupa hipertensi sebanyak 63.309.620 jiwa, dan jumlah kematian akibat hipertensi sebanyak 427.218 kematian. Kasus hipertensi pada kelompok umur 31- 44 tahun sekitar 31,6%, berusia 45-54 tahun sekitar 45,3%, dan berusia 55-64 tahun sekitar 55,2%. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 37,57% dengan prevalensi hipertensi pada perempuan sekitar 40,17%, lebih tinggi dibandingkan laki-laki (34,83%). Jika dibandingkan prevalensi di pedesaan yang berjumlah sekitar 37,01%, maka prevalensi hipertensi di wilayah perkotaan terbilang lebih tinggi yaitu sebesar 38,11% (Risikesdas, 2023). Berdasarkan profil kesehatan Jawa Tengah tahun 2021, kejadian hipertensi tertinggiterdapat di Kota Semarang yaitu mencapai 67.101 kasus dan prevalensi hampir 19,56%. Menurut (Dinkes Jateng, 2019) prevalensi hipertensi di Kabupaten Cilacap mencapai 47,1% pada urutan ke-15 di Jawa Tengah (Munira et al., 2023; Wijayanti et al., 2023).

Pengelolaan tekanan darah bisa dilakukan mengatur gaya hidup dengan mengurangi asupan garam dan diet rendah garam. Diet rendah garam adalah salah satu terapi diet yang dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah yaitu melakukan pembatasan asupan natrium (Lahdji et al., 2023; Lira, 2021). Mengonsumsi terlalu banyak garam dengan konsisten dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, hal ini disebabkan oleh jenis kandungan garam (sodium/natrium) yaitu terhambatnya (retensi) cairan tubuh sehingga menyebabkan peningkatan aliran darah dan peningkatan tekanan darah. Tekanan darah mungkin menjadi penyebabnya dan jika pengobatan atau perawatan tidak diberikan sedini dan sesering mungkin, maka risiko terjadinya yaitu stroke. Diet rendah garam adalah diet yang mengurangi garam atau tidak menggunakan asupan garam, namun mengurangi asupan garam. Garam yang mempunyai kandungan kecil disebut sebagai garam natrium. Natrium merupakan senyawa kation utama dalam cairan ekstraseluler tubuh dan digunakan untuk menjaga kestabilan cairan. Menambahkan natrium terlalu banyak dapat mengganggu stabilitas cairan, menyebabkan pembengkakan, retensi cairan, dan hipertensi (Arivin et al., 2023).

Hipertensi dapat dicegah dan di kontrol pula dengan mengubah pola hidup yang lebih sehat, seperti melakukan latihan fisik atau olah raga secara teratur. Olah raga yang dapat dilakukan yaitu bisa dengan senam, jalan atau berlari, bersepeda, dan berenang. Senam adalah salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan jumlah oksigen dan darah ke dalam otot dan rangka yang aktif, khususnya otot jantung. Melakukan olahraga secara rutin mampu merilekskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga dengan melebarnya pembuluh darah maka tekanan darah akan turun (Tina et al., 2021). Salah satu olahraga senam yang dianjurkan untuk penyakit hipertensi adalah senam Ling Tien Kung. Ling Tien Kung merupakan terapi relaksasi dimana setiap gerakan memberikan efek positif pada sistem kardiovaskuler, artinya meningkatkan sirkulasi darah, meregangkan dan melatih pembuluh darah dan otot (Hijriani et al., 2020).

Sasana senam Ling Tien Kung Masjid Al-Ishlah Al-Irsyad Cilacap memiliki total anggota sebanyak 130 orang. Ketua senam Ling Tien Kung menyampaikan tidak semua lansia rutin melakukan senam setiap minggu, dan yang mengalami hipertensi sebanyak 70 orang. Hasil dari wawancara kepada 5 responden didapatkan hasil bahwa yang tidak patuh melakukan diet rendah garam sebanyak 1 responden, dan 2 responden yang tidak rutin melakukan senam Ling Tien Kung. Berdasarkan latar belakang terkait, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan kepatuhan diet rendah garam dan senam Ling Tien Kung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap”.

2. METODE PENELITIAN

a. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*.

b. Besar Populasi dan Sample

Populasi menunjukkan suatu wilayah generalisasi yang mencakup entitas atau subjek yang memiliki atribut dan sifat tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diselidiki, yang kemudian menghasilkan kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 130 orang di tempat Sasana Ling Tien Kung Masjid Al-Islah Al-Irsyad Kabupaten Cilacap.

Sampel adalah sebagian kecil dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sebelum memilih sampel, penting untuk menggambarkan karakteristik populasi yang akan diteliti, ini dilakukan terutama untuk menentukan keragaman dan perbedaan dalam populasi. Teknik pengambiln sample dengan purposive sampling dan pada penelitian ini didapatkan besar sample 57 orang setelah dihitung menggunakan rumus dengan populasi dibawah 10.000.

c. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data untuk variabel kepatuhan diet rendah garam menggunakan instrumen penelitian. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner penelitian yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari Sumantri, 2014 tentang kepatuhan diet rendah garam. Hasil uji validitas instrument didapatkan nilai r hitung $> r$ table dan hasil uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach sebesar 0,783 yang menunjukkan bahwa kuesioner ini bersifat reliabel.

Teknik pengumpulan data untuk variable senam Ling Tien Kung menggunakan rekap kehadiran pada masing – masing jadwal senam. Adapun Teknik pengumpulan data untuk variable tekanan darah didapatkan dengan pengukuran langsung pada sample yang telah mengikuti 3 kali senam Ling Tien Kung

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil Penelitian.

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel dan narasi yang didasarkan pada hasil analisa univariat dan bivariat.

a. Kepatuhan Diet Rendah Garam

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet rendah Garam

Kepatuhan Diet Rendah Garam	Frekuensi	Prosentase (%)
Patuh	46	80,7%
Tidak Patuh	11	19,3%
Jumlah	57	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang patuh dalam melaksanakan diet rendah garam sebanyak 46 orang (80,7%) dan lansia yang tidak patuh sebanyak 11 orang (19,3%).

b. Senam Ling Tien Kung

Tabel 2. Senam Lien Tien Kung

Senam Ling Tien Kung	Frekuensi	Prosentase (%)
Mengikuti	41	71,9%
Tidak Mengikuti	16	28,1%
Jumlah	57	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang mengikuti senam sebanyak 41 orang (71,9%) dan lansia yang tidak mengikuti senam sebanyak 16 orang (28,1%).

c. Tekanan Darah

Tabel 3. Tekanan Darah

Tekanan Darah	Frekuensi	Prosentase (%)
Hipertensi Derajat I	38	66,7%
Hipertensi Derajat II	17	33,3%
Jumlah	57	100

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar tekanan darah pada lansia berada pada hipertensi derajat I sebanyak 38 orang (66,7%) dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat II sebanyak 19 orang (33,3%).

d. Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah

Tabel 4. Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah

Kepatuhan	Tekanan Darah				Total		Pv	rho
	Derajat I		Derajat II					
	f	%	f	%	f	%	0,017	-0,314
Tidak Patuh	4	36,4	7	63,6	11	19,3		
Patuh	34	73,9	12	26,1	46	80,7		
	38	66,7	19	33,3	57	100		

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa dari 57 responden 100%, lansia yang tidak patuh dengan kategori tekanan darah derajat I sebanyak 4 orang (36,4%) dan yang tidak patuh dengan kategori tekanan darah derajat II sebanyak 7 orang (63,6%). Lansia yang patuh dengan kategori tekanan darah derajat I sebanyak 34 orang (73,9%) dan yang patuh dengan kategori tekanan darah derajat II sebanyak 12 orang (26,1%).

Hasil nilai statistik menggunakan uji analisis Spearman Rank didapatkan nilai p-value = 0,017 dengan nilai signifikan 0.05, maka $p\text{-value} = 0,017 < \alpha 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan kepatuhan diet rendah garam terhadap tekanan darah pada lansia di Kabupaten Cilacap. Berdasarkan nilai correlation coefficient sebesar -0,314 artinya kekuatan hubungan kepatuhan diet rendah garam terhadap tekanan darah pada lansia di Kabupaten Cilacap bersifat lemah dengan arah berlawanan karena Rho negatif.

e. Hubungan Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah

Tabel 5. Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah

Senam LTK	Tekanan Darah				Total		Pv	rho
	Derajat I		Derajat II					
	f	%	f	%	f	%	0,000	-0,801
Tidak Mengikuti	1	6,3	15	93,7	16	28,1		
Mengikuti	37	90,2	4	9,8	41	71,9		
	38	66,7	19	33,3	57	100		

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukan bahwa dari 57 responden 100%, lansia yang tidak mengikuti dengan kategori tekanan darah derajat I sebanyak 1 orang (6,3%) dan yang tidak mengikuti dengan kategori tekanan darah derajat II sebanyak 15 orang (93,7%). Lansia yang mengikuti dengan kategori tekanan darah derajat I sebanyak 37 orang (90,2%) dan yang mengikuti dengan kategori tekanan darah derajat II sebanyak 4 orang (9,8%).

Hasil uji statistik rank spearman p value = $0,000 \leq 0,050$, correlation coefficient -0,801. Hasil nilai statistik menggunakan uji analisis Spearman Rank didapatkan nilai p-value = 0,000 dengan nilai signifikan 0,05, maka p-value = $0,000 < \alpha 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya Ada Hubungan senam Ling Tien Kung terhadap tekanan darah pada lansia di Kabupaten Cilacap. Berdasarkan nilai correlation coefficient sebesar -0,801 artinya kekuatan hubungan senam Ling Tien Kung terhadap tekanan darah pada lansia di Kabupaten Cilacap bersifat sangat kuat dengan arah berlawanan karena hasil Rho negatif.

2) Pembahasan

a. Univariat

Hasil penelitian menunjukan sebagian besar kepatuhan diet rendah garam ada pada kategori patuh yaitu sebanyak 46 orang (80,7%). Kepatuhan adalah perilaku yang dilakukan oleh pasien sesuai persyaratan medis atau dapat diartikan sebagai kemampuan individu mengikuti terapi kesehatan yang telah direkomendasikan. Seseorang dianggap tidak patuh diet rendah garam jika mereka melupakan kewajiban mereka untuk membatasi asupan natrium mereka, sehingga menghambat kesembuhannya. Sebaliknya, seseorang dianggap patuh jika ingin membatasi asupan

natrium maka sesuai dengan tingkatan tekanan darah orang tersebut dan ingin mengurangi jumlah natrium yang dikonsumsi. Penderita dapat menjadi jenuh selama proses pengobatan, dan dapat berisiko mengalami putus asa, yang dapat menyebabkan pengobatan tidak tuntas dan sulit disembuhkan. (Amelia & Kurniawati, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar senam Ling Tien Kung ada pada kategori aktif atau mengikuti yaitu sebanyak 41 (71,9%). Ling Tien Kung adalah satu ilmu yang mempelajari tentang keberadaan sebuah energi di dalam tubuh manusia yang menentukan “energi kehidupan” serta mempelajari teknik-teknik gerakan untuk mempengaruhinya. Ling Tien Kung merupakan teknik gerakan penyembuhan penyakit. Ling Tien Kung adalah berpusat pada pelatihan anus (senam dubur) atau empet-empet anus. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Palupi et al., 2022) pemberian latihan terapi Ling Tien Kung termasuk pelatihan diet dan pola aktifitas untuk penyakit seperti diabetes mellitus, hiperkolesterolemia, hiperuremia, dan hipertensi. Ini dilakukan untuk mengurangi jumlah orang yang menderita penyakit degenerative.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami hipertensi derajat I sebanyak 38 (66,7%) mengalami hipertensi ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nina Putri C & Meriyani, 2020) mengatakan bahwa Hipertensi dapat muncul pada setiap usia, tetapi risiko terkena hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Faktor-faktor yang menyebabkan hipertensi pada orang lanjut usia termasuk penurunan elastisitas dinding aorta, pembentukan katub jantung yang kaku dan tebal, penurunan kemampuan jantung untuk memompa darah sebesar 1% setiap tahun setelah berumur dua puluh tahun, yang mengakibatkan penurunan kontraksi dan volume pembuluh darah, dan penurunan efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi.

b. Bivariat

Hasil penelitian menggunakan uji statistik rank spearman didapatkan hasil $p\text{ value} = 0.017 \leq 0.050$ dan correlation coefficient -0.314 . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet rendah garam terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap, dan nilai korelasi bersifat negatif atau tidak searah. Nilai korelasi (r) sebesar -0.314 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan sedang dan arah korelasi negatif, artinya semakin tinggi sikap kepatuhan diet rendah garam akan semakin rendah tingkat tekanan darah. Hasil penelitian ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh (Palimbong et al., 2018) tentang keefektifan diet rendah garam I pada kesembuhan pasien hipertensi, didapatkan hasil p-value sebesar $0.000 < 0.05$ yang artinya ada hubungan antara keefektifan diet rendah garam I pada kesembuhan pasien hipertensi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan penderita hipertensi adalah ketahanan mereka terhadap diet rendah garam. Kepatuhan dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengikuti perawatan kesehatan yang direkomendasikan atau perilaku yang ditunjukkan pasien sesuai persyaratan medis. Kepatuhan terhadap diet rendah garam sangat penting untuk pasien hipertensi karena memungkinkan seseorang untuk mengontrol tekanan darahnya tetap normal. Karena itu, semakin banyak diet tekanan darah yang diikuti, semakin baik kesehatan penderita hipertensi (Bahtiar et al., 2022; Irawati, 2020).

Hasil penelitian menggunakan uji statistik rank spearman didapatkan hasil p value = $0.000 \leq 0.050$ dan correlation coefficient -0.801 Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau terdapat hubungan yang signifikan antara senam Ling Tien Kung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap, dan nilai korelasi bersifat negatif atau tidak searah. Nilai korelasi (r) sebesar - 0.801 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan kuat dan arah korelasi negatif, artinya semakin patuh melakukan senam Ling Tien Kung akan semakin rendah tingkat tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (H. Q. Putri, 2021) dengan hasil p value = $0,001 \leq 0.050$ yang berarti terdapat hubungan antara senam Ling Tien Kung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh secara signifikan pada penderita hipertensi di Desa Somowinangun Karangbinangun Lamongan setelah melakukan senam Ling Tien Kung responden memiliki tekanan darah normal ($<130/<85\text{mmHg}$) dan ringan ($140-159/90-99\text{mmHg}$).

Gerak Ling Tien Kung (Fu Chi) adalah salah satu bentuk latihan dengan teknik latihan yang berpusat pada anus, yaitu empet-empet anus (Fu Kang) dan Charge Aki manusia. Banyak gerakan peregangan yang dapat membantu memperlancar aliran darah dan metabolisme tubuh. Akibatnya, aliran darah menjadi lebih lancar dan tubuh dapat mengangkut oksigen, nutrisi, dan produk metabolisme lainnya dengan lebih mudah. Melakukan senam Ling Tien Kung pada penderita hipertensi memberikan efek yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah tersebut (Palupi et al., 2022).

4. KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara kepatuhan diet rendah garam terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap dengan $p\text{-value} = 0.017 \leq 0.05$ dan terdapat hubungan antara senam Ling Tien Kung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap dengan $p\text{-value} = 0.000 \leq 0.05$.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap beserta jajarannya yang telah memfasilitasi adanya publikasi penelitian melalui seminar nasional. Ucapan terimakasih disampaikan pula kepada Ketua Sasana Senam Lien Tien Kung Masjid Al-Islah Cilacap beserta semua anggotanya yang telah memfasilitasi penulis untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amelia, R., & Kurniawati, I. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tapos Depok. 3, 77–90.
2. Arivin, H. Z., Naziyah, N., & Suralaga, C. (2023). Hubungan Pengetahuan Diet Rendah Garam dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2308–2323. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9060>
3. Bahtiar, H., Ariyanti, M., & Supinganto, A. (2022). Penguatan Dukungan Keluarga Lansia Untuk Menurunkan Derajat Hipertensi Di Dusun Melase. 2(2), 244–249.
4. Hijriani, Mappanyukki, A. A., & Rahman, A. (2020). Pengaruh Terapi Ling Tien Kung Terhadap Daya Tahan Jantung Paru Pada Lansia Pengurus Bkmt Kecamatan Rappocini. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 23, 5–24.
5. Irawati, I. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Ulaweng. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(1), 36–40. <https://doi.org/10.35892/jikd.v15i1.331>
6. Lahdji, A., Cahasani, S., Tonang, A., & Islamilenia, N. S. (2023). Penyuluhan Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Bandarharjo Semarang. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1(Oktober), 129–134. <https://doi.org/10.26714/pskm.v1ioktober.196>
7. Lira, M. A. (2021). Hubungan Diet Redah Garam dan Kepatuhan Minum Obat dengan Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Rawat Jala di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhayangkara Makassar. 2(2). <http://jurnal.adpertisi.or.id/index.php/IJHNMSA/submissions>
8. Munira, S. L., Puspasari, D., Lestar, H., Sulistiowati, E., & Rani Marsini, S. (2023). Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia (M. W. Sandra Olivia Frans (ed.)). Kementrian Kesehatan RI.
9. Nina Putri C, N., & Meriyani, I. (2020). Gambaran Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kademangan Kabupaten Cianjur. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 6(1), 64–69. <https://doi.org/10.33755/jkk.v6i1.177>

10. Palimbong, S., Kurniasari, M. D., & Kiha, R. R. (2018). Keefektifan Diet Rendah Garam I Pada Makanan Biasa Dan Lunak Terhadap Lama Kesembuhan Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v3i1.1574>
11. Palupi, L. M., Hidayah, N., & Widiani, E. (2022). Pemberdayaan Lansia Sebagai Upaya Pemantauan Pemicu Penyakit Degeneratif Melalui Latihan Ling Tien Kung. *Link*, 18(1), 17–21. <https://doi.org/10.31983/link.v18i1.7907>
12. Putri, H. Q. (2021). Pengaruh Senam Ling Tien Kung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dewasa Di Desa Somowinangun Karangbinangun Kabupaten Lamongan.
13. Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 12(2), 118–123. <https://doi.org/10.55426/jksi.v12i2.150>
14. Wijayanti, E. S., Maryoto, M., & Kurniawan, W. E. (2023). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Binahong (*Anredera Cordifolia*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa Jetis Kecamatan Nusawungu. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(3), 671–681. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i3.617>