

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

The Relationship Between Low-Salt Diet Compliance and Ling Tien Kung Exercises and Blood Pressure in Elderly People with Hypertension in Cilacap Regency

Agus Prasetyo¹, Heru Ginanjar Triyono², Rodiatul Janah³

1,2,3 Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

(prasetyoagus163@gmail.com) Hp.081548881148)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular dan bisa terjadi pada lansia. 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 patuh melakukan 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 mengikuti senam Ling Tien Kung untuk mengontrol tekanan darah.

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

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that can occur in the elderly.. According to data from the Ministry of Health in 2020, the elderly population in Indonesia reached 28.8 million (11.34%). The purpose 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 study is a quantitative study with a cross-sectional approach. The sample size was 57 respondents, using a purposive sampling method. The data obtained were analyzed using the Spearman rank test. The results of the study analysis showed that the majority of the elderly adhered to a low-salt diet, totaling 46 people (80.7%), the elderly who adhered to Ling Tien Kung exercise totaled 41 people (71.9%), and the elderly who experienced grade I hypertension totaled 38 people (66.7%). Based on the results of the Spearman rank test, there is a relationship between adherence to a low-salt diet and blood pressure in elderly patients with hypertension in Cilacap Regency, with a p -value (0.017) $< \alpha$ (0.05). There is also a relationship between Ling Tien Kung exercise and blood pressure in elderly patients with hypertension in Cilacap Regency, with a p -value (0.000) $< \alpha$ (0.05). In conclusion, the elderly are expected to adhere to a low-salt diet and participate in Ling Tien Kung exercise to control blood pressure.

Keywords : Low Salt Diet Compliance, Ling Tien Kung Exercises, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi disebut sebagai silent killer karena penyebab kematian nomor tiga terbanyak dan biasa terjadi tanpa gejala. Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah berada diatas normal. Hipertensi dikenal juga sebagai tekanan darah tinggi (Ekasari et al., 2021). [sj1]

Pada tahun 2021 gambaran kejadian hipertensi sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia mengalami hipertensi. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) memperkirakan sejumlah 1.13 Miliar orang di seluruh dunia mempunyai riwayat hipertensi. WHO juga menghitung prevalensi hipertensi saat ini secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia (WHO, 2023).

Berdasarkan profil kesehatan Jawa Tengah tahun 2021, 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% (Munira et al., 2023; Wijayanti et al., 2023). Adapun berdasarkan Data Riskesdas tahun 2023, prevalensi penderita hipertensi di

Kabupaten Cilacap mencapai 47,1% pada urutan ke-15 di Jawa Tengah.

Beberapa pengelolaan tekanan darah yang dapat dilakukan masyarakat adalah mengurangi makanan yang tinggi garam, dan berolahraga. Diet rendah garam adalah salah satu terapi diet yang di lakukan untuk mengendalikan tekanan darah yaitu melakukan pembatasan asupan natrium (Lahdji et al., 2023; Lira, 2021). Adapun melakukan olahraga secara rutin mampu merilekskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga dengan melebarnya pembuluh darah dapat membuat tekanan darah akan turun (Tina et al., 2021).

Salah satu olahraga senam yang dianjurkan untuk penyakit hipertensi adalah senam Ling Tien Kung. Gerakan senam ini sederhana namun efektif dan dapat dilakukan oleh siapa saja dari segala usia atau kondisi Ling Tien Kung merupakan terapi relaksasi dimana setiap gerakan memberikan efek positif pada sistem kardiovaskuler dan meregangkan dan melatih pembuluh darah dan otot (Hijriani et al., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah di lakukan kepada ketua senam Ling Tien Kung melalui wawancara didapatkan hasil bahwa di Sasana Ling Tien Kung Masjid Al-Ishlah Al-Irsyad Cilacap memiliki 130 anggota senam. Kegiatan

senam rutin dilaksanakan selama 3 kali dalam 1 minggu. Belum pernah dilakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin atau periodik pada anggota senam. Sebagian besar anggota senam telah bergabung melakukan latihan senam selama 6 bulan – 1 tahun.

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 Sasana Senam Ling Tien Kung Al- Islah Kabupaten Cilacap.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Menurut (Saryono, 2020), Cross sectional adalah metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan observasional.

Populasi penelitian ini adalah semua yang mengikuti senam Ling Tien Kung baik laki-laki maupun perempuan yang mempunyai riwayat hipertensi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 130 orang di tempat Sasana Ling Tien Kung Masjid Al-Islah Al-Irsyad Kabupaten Cilacap. Pengambilan sample menggunakan teknik purposive sampling dan didapatkan besar sample sejumlah 57 orang setelah dihitung [sj2] menggunakan rumus dengan populasi kurang dari 10.000.

Teknik pengumpulan data menggunakan instrument kuesioner kepatuhan diet rendah garam yang diadopsi dari (Sumantri, 2014). yang digunakan untuk mengevaluasi kepatuhan dalam melaksanakan diet rendah garam selama 1 minggu yang terdiri dari 7 butir pertanyaan. Hasil uji validitas instrument telah dilakukan dan didapatkan memiliki nilai r hitung $>$ r tabel, yang artinya seluruh butir kuesioner penelitian memiliki hubungan yang “signifikan”. Uji reliabilitas untuk jumlah pertanyaan sebanyak 7 didapatkan nilai reliabilitas yang memiliki nilai kisaran 0,783 yang menunjukan bahwa kuesioner ini bersifat reliabel.

Variabel senam Ling Tien Kung diukur dengan daftar hadir senam setiap kali sesi latihan. Sample penelitian dikatakan melakukan senam Ling Tien Kung jika hadir dan melakukan senam selama 3 kali dalam seminggu selama 1 bulan terakhir.

Variabel takanan darah didapatkan dari pengukuran langsung pada minggu terakhir setelah selesai sesi latihan senam. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan Tensi digital Merk TensiOne setelah anggota senam beristirahat selama 30 menit. Sample penelitian dalam posisi duduk dengan tangan kiri diatas meja utk

dipasang manset dan dilakukan pengukuran tekanan darah.

Jenis data variable mempunyai skala ukur ordinal, sehingga analisa bivariat menggunakan uji rank spearman dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 26.

HASIL

1. Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet Rendah Garam

Tabel 1 Dsitribusi Frekuensi Kepatuhan Diet Rendah Garam

Kepatuhan	Frekuensi	Persentase
Patuh	46	80,7
Tidak Patuh	11	19,3
Jumlah	57	100

Sumber: data primer diolah 2024

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

2. Distribusi Frekuensi Kepatuhan Mengikuti Senam Ling Tien Kung

Tabel 2 Dsitribusi Frekuensi Kepatuhan Senam Ling Tien Kung

Senam	Frekuensi	Persentase
Mengikuti	41	71,9
Tidak Mengikuti	16	28,1
Jumlah	57	100

Sumber: data primer diolah, 2024

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%).

3. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Pada Lansia

Tabel 3 Dsitribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase
Hipertensi Derajat I	38	66,7
Hipertensi Derajat II	19	33,3
Jumlah	57	100

Sumber: data primer diolah, 2024

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%).

4. Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi

Tabel 4 Hubungan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah Lansia

Kepatuhan Diet RG	TD		f	Pv	Rho
	I	II			
Patuh	4	7	11		
Tidak Patuh	34	12	46	0,017	-0,314
Jumlah	38	19	57		

Sumber: data primer diolah, 2024

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukan bahwa 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 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-value = 0,017 α 0,05 dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

5. Hubungan Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi

Tabel 5 Hubungan Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah

Senam Ling Tien Kung	TD	f	Pv	Rho
	I	II		
Tidak Mengikuti	1	15	16	
Mengikuti	37	4	41	0,000 -0,801
Jumlah	38	19	57	

Sumber: data primer diolah, 2024

Pada tabel 5 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 α 0,05 dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

PEMBAHASAN

1. Kepatuhan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan data bahwa hasil penelitian menunjukan sebagian besar kepatuhan diet rendah garam ada pada kategori patuh yaitu sebanyak 46 orang (80,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nisa et al., 2024) dengan hasil dari 19 responden (55,9%) patuh dalam menjalankan diet rendah garam. Kepatuhan yang positif dipengaruhi oleh karakteristik pendidikan, gaya hidup sehat, pengalaman dan pengetahuan tentang hal yang harus

dilakukan untuk menjaga kesehatannya (Irawati, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hastuti et al., 2017) pada pasien hipertensi juga didapatkan 19 responden (45,2%) terhadap diet rendah garam. Penerapan diet seseorang dianggap tidak patuh 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^[sj3] (Amelia & Kurniawati, 2020).

2. Senam Ling Tien Kung Pada Pasien Hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar senam Ling Tien Kung ada pada kategori aktif atau mengikuti yaitu sebanyak 41 (71,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ningrum, 2019) responden yang mengikuti senam dengan sesuai benar sebanyak 49 (81,25%). 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. Seperti gerakan mengangkat tumit dan otot berkontraksi yang membuat pembuluh darah terbesar penuh dengan darah, yang dapat mengurangi penumpukan gula darah di kaki dan membantu mengurangi rasa sakit yang ada pada daerah kaki (Swee, 2015).

Palupi et al., (2022) menjelaskan bahwa pemberian latihan terapi Ling Tien Kung termasuk pelatihan diet dan pola aktifitas untuk penyakit seperti diabetes mellitus, hipercolesterolemia, hiperuremia, dan hipertensi. Ini dilakukan untuk mengurangi jumlah orang yang menderita penyakit degenerative.

3. Tekanan Darah pada lansia penderita hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan data bahwa sebagian besar responden yang mengalami hipertensi derajat I sebanyak 38 (66,7%) mengalami hipertensi ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nisa et al., 2024) tentang kepatuhan diet rendah garam terhadap hipertensi didapatkan data sebanyak 18 responen (52,9%) mengalami hipertensi ringan.

Penelitian oleh Niga (2021) tentang diet rendah garam terhadap hipertensi

juga didapatkan hasil lebih dari setengah lansia mempunyai tekanan darah ringan ($\geq 140/90$ mmHg) yaitu 21 responden (51.2%). Pada lansia mengalami proses menua sehingga terjadi penurunan fungsi fisiologis sistem di dalam tubuh diantaranya pada pembuluh darah yang mengakibatkan lansia mengalami penyakit degeneratif salah satunya hipertensi (Zaria, 2021).

4. Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi

Hasil penelitian menggunakan uji statistik rank spearman didapatkan hasil p 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. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Spearman Rank di peroleh nilai korelasinya -0.195 .

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 pada pasien - pasien hipertensi karena memungkinkan seseorang untuk mengontrol tekanan darahnya tetap normal (Bahtiar et al., 2022; Irawati, 2020).

5. Hubungan Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi

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.

Nilai kolerasi 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 di lakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh secara signifikan pada penderita hipertensi di Desa Somowinangun Karang binangun Lamongan setelah melakukan senam Ling Tien Kung responden memiliki kondisi 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). Melakukan senam Ling Tien Kung pada

penderita hipertensi memberikan efek yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah tersebut (Palupi et al., 2022).

Kuswandono (2019) menjelaskan orang yang kurang dalam melakukan aktivitas akan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung akan bekerja lebih keras pada tiap kontraksi. Jika otot jantung semakin di pompa maka semakin besar tekanan yang di berikan kepada arteri.

KESIMPULAN

Kepatuhan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi pada penelitian ini Sebagian besar dengan kategori patuh sebanyak 46 orang (80,7%) dan kategori yang tidak patuh sebanyak 11 orang (19,3%). Adapun Tekanan darah pada lansia pederita hipertensi pada penelitian ini Sebagian besar dalam kategori hipertensi derajat I sebanyak 38 orang (66,7%) dan kategori hipertensi derajat II sebanyak 19 orang (33,3%).

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

hipertensi di Kabupaten Cilacap dengan p-value = 0.000 ≤ 0.05.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., & Kurniawati, I. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tapos Depok. 3, 77–90.
- Bahtiar, H., Ariyanti, M., & Supinganto, A. (2022). Pengaruh Dukungan Keluarga Lansia Untuk Menurunkan Derajat Hipertensi Di Dusun Melase. 2(2), 244–249.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Hipertensi: kenali penyebab, tanda gejala dan penangannya. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- 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.
- Irawati, I. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Ulaweng. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 15(1),<https://doi.org/10.35892/jikd.v15i1.331>
- Kuswandono, E. (2019). Hubungan Perilaku Olahraga Terhadap hipertensi pada Lansia di puskesmas Sidomulyopekanbaru. Ensiklopedia of Journal, 1(4), 147–152. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Lahdji, A., Cahasani, S., Tonang, A., & Islamilena, N. S. (2023). Penyuluhan Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Bandarharjo Semarang. Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat, 1(Oktober),<https://doi.org/10.26714/pskm.v1ioktober.196>
- Lira, M. A. (2021). Hubungan Diet Redah Garam dan Kepatuhan Minum Obat dengan Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhayangkara Makassar. 2(2). <http://jurnal.adpertisi.or.id/index.php/JHNMSA/submissions>
- Munira, S. L., Puspasari, D., Lestar, H., Sulistiowati, E., & Rani Marsini, S. (2023). Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia (M. W. Sandra Olivia Frans (ed.)). Kementerian Kesehatan RI.
- Niga, J. L. (2021a). Hubungan pola diet rendah garam dengan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. Media Husada Journal Of Nursing Science.<https://doi.org/10.33475/mhjns.v2i3.66>
- Hastuti, H., Masruri, B., & Tyastuti, I. A. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi Di Kampung Mekar Sari Kabupaten Tangerang. Jurnal JKFT, 1(2), 51. <https://doi.org/10.31000/jkft.v2i2.62>
- Nisa, F., Fiddaroini, & Ana, K. D. (2024). Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Klinik Intan Husada Jatirogo Tuban. 1–8.
- 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.<https://doi.org/10.30651/jkm.v3i1.1574>
- 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>
- Putri, H. Q. (2021). Pengaruh Senam Ling Tien Kung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita

- Hipertensi Dewasa Di Desa Somowinangun Karangbinangun Kabupaten Lamongan.
- Sumantri, A. (2014). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Pada Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Lansia Hipertensi Di Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati. Skripsi Prodi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta, 1–52.
- Swee, A. (2015). Ling Tien Kung, Making Poeple Healty. Edisi II Surabaya Insan Cendekia.
- Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu. <https://doi.org/10.55426/jksi.v12i2.150>
- 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), <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i3.617>
- World Health Organization (WHO). (2023). Global Report on Hypertension.