

PERILAKU CERDIK DIMASA PANDEMI COVID-19

**Baiq Ruli Fatmawati*, Marthilda Suprayitna, Kurniati Prihatin, Melati Inayati Albayani,
Zaenal Arifin, Zuliardi**

Departemen keperawatan, Stikes Yarsi Mataram

*E-mail:yulithafatmawati@gmail.com

Abstract

Introduction: Pandemic globally caused by Coronavirus disease 2019 (Covid-19) has been epidemic and spreading rapidly, and this is happening simultaneously throughout the world. The increasing of morbidity and mortality due to Covid-19 was due to comorbidities. Hypertension is one of the most common comorbidities found in Covid-19, so people with hypertension expected to be able to modify their lifestyle and change health behavior by optimizing their health management. Objective: This community service activity was to optimize CERDIK behavior in hypertension sufferers during the Covid-19 pandemic. Method: This community service activity was to measure blood pressure in counseling participants and provide counseling using LCD media and leaflet administration. The results obtained were a total of 78 female participants. Most are in the age range of 40-60 years, 89 people. The most TD measurement results were in hypertension type 1 as many as 122 people. The level of knowledge before being given the most education was at the low level of knowledge 63.49% while the level of knowledge after being given the most education was at the high level of knowledge as much as 47.61%. This event is expected to make on the community is important to optimize CERDIK behavior in hypertension and prevention or proper from hypertension.

Keywords: Hypertension, Degree of Hypertension, smart behavior

Abstrak

Pendahuluan: Pandemi secara global yang disebabkan Coronavirus disease 2019 (Covid-19) telah mewabah dan menyebar dengan cepat, dan terjadi secara bersamaan di seluruh dunia. Meningkatnya angka kesakitan dan kematian akibat Covid-19 disebabkan karena adanya penyakit penyerta (comorbid). Hipertensi merupakan salah satu komorbid paling banyak ditemukan pada Covid-19, sehingga penderita hipertensi diharapkan mampu memodifikasi gaya hidup dan mengubah perilaku kesehatan dengan mengoptimalkan pengelolaan kesehatannya. Tujuan: Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengoptimalkan perilaku CERDIK pada penderita hipertensi dimasa pandemi Covid-19. Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan melakukan pengukuran tekanan darah pada peserta penyuluhan serta memberikan penyuluhan menggunakan media LCD dan pemberian leaflet. Hasil: Didapatkan total peserta adalah perempuan sejumlah 78 orang. Terbanyak berada pada rentang usia 40-60 tahun yaitu 89 orang. Hasil pengukuran TD terbanyak berada pada Hipertensi tahap 1 sebanyak 122 orang dengan rata-rata lama menderita hipertensi lebih dari 1 tahun. Tingkat pengetahuan tentang Perilaku CERDIK sebelum diberikan edukasi terbanyak berada pada level pengetahuan rendah 63.49% sedangkan tingkat pengetahuan tentang Perilaku CERDIK setelah diberikan edukasi terbanyak berada pada level pengetahuan tinggi sebanyak 47.61%. Kegiatan ini diharapkan mampu memberikan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pengoptimalan perilaku CERDIK pada penderita hipertensi dan melakukan upaya perawatan yang tepat .

Kata Kunci: Hipertensi, Derajat Hipertensi, Perilaku cerdas

Submitted: 2021-09-18

Revised: 2021-10-18

Accepted: 2021-10-26

Pendahuluan

Masalah kesehatan saat ini masih menjadi fokus perhatian seluruh komponen mulai dari pemerintah pusat sampai ke lapisan masyarakat dan berdampak terhadap seluruh aspek kehidupan adalah *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*. Sejak ditemukan pertama kali di Wuhan, China pada 31 Desember 2019 Covid-19 dengan cepat telah menyebar ke beberapa negara. Pada awal tahun 2020 penyebaran virus Covid-19 terlapor di 213 negara dengan jumlah kasus positif Covid-19 adalah 2.549.632 kasus, dimana jumlah angka kematian 175. 825 orang, karena proses penularannya yang sangat cepat dan mewabah, maka pada tanggal 11 Maret 2020 dinyatakan sebagai pandemik global oleh (WHO, 2020).

Indonesia melaporkan pertama kali kejadian Covid-19 berada didaerah Jakarta dengan jumlah kasus sebanyak 2 orang pada tanggal 2 Maret 2020. Setelah itu penularan virus Covid-19 terus meningkat di Indonesia, Satgas Covid-19 melaporkan per 31 Maret 2020 sebanyak 1.528 kasus dengan angka kematian 136 kasus, tingginya kasus kematian menyebabkan Indonesia menduduki angka mortalitas akibat Covid-19 tertinggi di kawasan Asia Tenggara sebesar 8,9%.

Amerika Serikat menduduki peringkat pertama melebihi China, disusul Spanyol dan Italia yang memiliki tingkat mortalitas paling tinggi didunia. Covid-19 kian mewabah dan tinggi angka kejadiannya karena diperparah oleh penyakit bawaan (komorbid) atau pada pasien dengan lansia. Adapun kelompok yang rentan dengan paparan virus Covid-19 adalah hipertensi, Diabetes Melitus dan penyakit jantung. Oleh karenanya, dibutuhkan perhatian dan penanganan yang sangat serius dari pemerintah pada kelompok komorbid, hal ini disebabkan jika mereka terpapar virus Covid-19 rentan mengalami perburukan keadaan dan berujung pada meningkatnya resiko kematian (Kemenkes RI, 2020). Komorbid atau penyakit penyerta paling banyak dialami pasien Covid-19 yang meninggal dunia, yaitu hipertensi dan Diabetes Mellitus (Gunawan *et al.*, 2020).

Upaya pencegahan meluasnya penularan Covid-19, maka perlu dilakukan penguatan penanganan pencegahan penularan Covid-19 pada orang dengan faktor risiko tinggi yang merupakan kelompok rentan Covid-19. Berdasarkan laporan dan informasi data yang telah diberikan, bahwa penyakit tidak menular (Hipertensi dan DM) terus mengalami peningkatan kasus tiap tahunnya, dan menjadi perhatian khusus dimasa pandemi Covid-19 ini (Kemenkes RI, 2020).

Prevalensi hipertensi secara global masih terus mengalami peningkatan, dimana hipertensi merupakan penyakit kronis namun tidak menular yang ditandai dengan perubahan tekanan darah pada seseorang menjadi lebih tinggi. Menurut Amaral *et al.*, (2015), prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan kejadian, dimana 25% dari penduduk dunia mengalami hipertensi dan meningkat menjadi 29% ditahun 2025. Hipertensi merupakan penyebab utama dari kejadian stroke, serangan jantung, dan berbagai penyakit kronik lainnya. Oleh karena itu, hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* dikarenakan gejalanya yang seringkali tidak banyak disadari (Kemenkes, 2019). Gejala yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi adalah sakit kepala, nyeri tengkuk, telinga berdenging, pandangan terlihat kabur, vertigo, lemah dan terkadang disertai mimisan (Kemenkes RI, 2019).

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan merubah perilaku dan memodifikasi gaya hidup, disiplin terhadap pantangan dan mengubah pola makan dengan membatasi asupan garam tidak lebih dari 6 gram atau dari seperempat sampai setengah sendok teh per harinya, olahraga yang teratur 3-5 kali seminggu seperti jalan, *jogging*, lari, dan bersepeda selama 20-25 menit), menghindari minuman berkafein dan alkohol, menghindari rokok, dan tidak melupakan minum obat sesuai dengan instruksi tenaga kesehatan agar tekanan darah dapat terkontrol dengan baik (Khanam *et al.*, 2014). Mengendalikan stres serta istirahat yang cukup juga penting bagi penderita sebagai bentuk modifikasi gaya hidup (Kemenkes RI, 2019). Program penanggulangan hipertensi oleh pemerintah salah satunya adalah CERDIK. Tujuan dari program kesehatan tersebut yaitu meningkatkan status kesehatan, meningkatnya upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat, menurunkan kematian, serta upaya untuk memonitoring dan mendeteksi sedini mungkin terhadap faktor-faktor resiko dari penyakit tidak menular yang terjadi dimasyarakat (Drager *et al.*, 2020). Adapun program pemerintah melalui puskesmas adalah adanya perilaku CERDIK untuk masyarakat. Dimana perilaku CERDIK dapat meliputi rutin cek kesehatan, mengenyahkan asap rokok, rajin berolah raga dan aktivitas fisik lainnya, menjaga dan mengatur diet, istirahat yang cukup dan manajemen stress (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti merasa penting untuk menggali dan mengoptimalkan perilaku CERDIK penderita hipertensi dimasapandemi Covid-19 di Desa Mambalan Lombok Barat.

Metode

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema pengoptimalan perilaku CERDIK pada penderita hipertensi dimasa pandemi Covid-19 sebagai bentuk dukungan pelaksanaan dimasyarakat, dalam teknisnya dilaksanakan selama 3 minggu dan berlangsung dibalai Desa. Pada tahap persiapan tim pengabdian masyarakat juga mempersiapkan materi, media pendidikan kesehatan serta peralatan yang akan digunakan pada saat intervensi. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini antara lain materi powerpoint sebagai media presentasi, contoh video tentang perilaku CERDIK pada penderita hipertensi, LCD, angket kuesioner tentang perilaku CERDIK, dan sound system.

Metode pelaksanaan pengabdian ini adalah pendidikan kesehatan kepada masyarakat dengan cara memberikan sosialisasi dan konseling pada masyarakat tentang perubahan perilaku penderita hipertensi pada masa pandemi Covid-19. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan cara wawancara langsung terhadap mitra yang menjadi peserta pengabdian. Selama kegiatan pengabdian, semua pelaksana dan peserta selalu menerapkan protokol pencegahan virus Covid-19, oleh karena itu edukasi dan konseling dilakukan dengan menjaga jarak. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Mambalan Wilayah Kerja Puskesmas Penimbung. Kegiatan pengabdian masyarakat meliputi kegiatan pemeriksaan kesehatan, penyampaian materi edukasi kesehatan perilaku CERDIK pada penderita hipertensi. Tahap Evaluasi Akhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah evaluasi. Evaluasi struktur pada kegiatan ini sesuai dengan perencanaan dalam proposal dimana tim melaksanakan tugasnya sesuai dengan pembaian tugas di pengorganisasian, evaluasi proses berjalan dengan baik, masyarakat kooperatif mengikuti kegiatan sampai berakhir namun karena keterbatasan waktu, tempat dan peralatan makan dalam hal ini rencana pada metode pelaksanaan untuk mendemonstrasikan terapi pengobatan herbal akan tetapi dilapangan belum bisa dijalankan, namun tim tetap menyampaikan hal tersebut dalam bentuk materi yang dibagikan pada masyarakat berupa leaflet sehingga masyarakat tetap bisa mempelajari dan mempraktekannya dirumah. Pada Evaluasi hasil dilakukan melalui evaluasi langsung kepada peserta penyuluhan dengan memberikan pertanyaan secara langsung.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat dilaksanakan Maret 2020 bertempat di Balai Desa. Pelaksanaan lancar dan semua peserta sangat antusias mengikuti penyuluhan dengan tema Hipertensi. Sebelum pelaksanaan penyuluhan tim juga melakukan pendataan anggota mulai dari Nama, Usia dan juga melakukan pengukuran Tekanan Darah rutin atau tidak. Proses pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan perencanaan meskipun ada beberapa kendala tetapi bisa diatasi dengan baik.

Karakteristik responden pada program pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa penderita hipertensi rata-rata berusia diantara 40-60 tahun diketahui bahwa semakin bertambahnya usia, prevalensi hipertensi semakin meningkat. Jenis kelamin pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan, dimana diketahui bahwa perempuan mengalami masa menopause yaitu masa dimana terjadinya perubahan hormon estrogen menurun sehingga terjadi peningkatan pada renin yang memicu terjadinya peningkatan pada tekanan (Kemenkes, 2019). Dengan tingkat pendidikan sebagian besar responden adalah lulusan SMA, dimana pendidikan merupakan salah satu faktor yang akan mempengaruhi perilaku kesehatan terkait perawatan mandiri penderita hipertensi. Pendidikan adalah pengalaman yang berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan kualitas pribadi seseorang, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin besar kemampuannya untuk memanfaatkan pengetahuan dan keterampilannya. Lama menderita hipertensi rata-rata lebih dari

satu tahun, dalam hal ini pengalaman sakit dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah yang sama. Klasifikasi hipertensi pada pebelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami hipertensi tahap 1 sebanyak 122 orang (88.4%). Resiko kejadian hipertensi semua tergantung pada jumlah dan tingkat keparahan dari faktor resiko yang dapat di ubah ataupun tidak. Faktor yang dapat diubah adalah gaya hidup dengan merubah gaya hidup menjadi lebih sehat maka kejadian hipertensi dapat ditekan tingkat keparahannya, sedangkan faktor yang tidak dapat diubah adalah faktor genetikm umur, jenis kelamin dan etnik. Hipertensi merupakan gejala dari kardiovaskular yang progresif sebagai akibat dari kondisi yang kompleks saling berkaitan.

Karakteristik responden program pengabdian masyarakat ini berdasarkan perilaku CERDIK, dimana pasien hipertensi cek rutin kesehatan dalam kategori baik, hal ini dikarenakan kesadaran para penderita hipertensi akan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif yang efektif dan menjadi pilar utama dalam meningkatkan derajat kesehatan, karena dampak yang ditimbulkan oleh hipertensi cukup berat sehingga membutuhkan penanganan yang efektif serta deteksi dini yang tepat oleh tenaga kesehatan. Kegiatan skrining hipertensi pada lansia sangat perlu dilakukan baik itu skrining berbasis rumah, Puskesmas dan komunitas untuk menemukan kasus baru dan melakukan manajemen hipertensi dari mulai edukasi, perawatan dan pengobatannya (Kemenkes RI, 2019). Dimasa pandemi Covid-19 penderita hipertensi tidak merasa khawatir dalam memeriksakan kesehatan ke pelayanan kesehatan secara rutin, karena mereka telah diberikan penjelasan mengenai protokol kesehatan diri.

Enyahkan asap rokok berada pada kategori baik, dimana dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tidak merokok dan tidak terpapar asap rokok. Merokok pada dasarnya menghisap *carbon monosida* (CO) yang memiliki kemampuan mengikat hemoglobin yang ada di dalam sel darah merah, sehingga tubuh mengalami kekurangan oksigen dan berusaha untuk memenuhi kebutuhan oksigen dengan cara dapat meningkatkan kompensasi pembuluh darah sehingga mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah (Kaldara et al., 2015). Dimasa pandemi Covid-19 penderita hipertensi tidak terpapar oleh asap rokok, hal ini dikarenakan berkurangnya perokok aktif di tempat umum, kesadaran mereka menggunakan masker cukup tinggi sehingga dapat mengurangi terpaparnya dengan asap rokok.

Rutin berolah raga pada responden penderita hipertensi berada pada kategori baik. Latihan fisik secara rutin (berjalan, bersepeda, berlari atau berenang) dapat menurunkan tekanan darah dan berperan pada penurunan berat badan, dan penurunan stres. Aktivitas fisik yang teratur dan menjadi satu kebiasaan akan meningkatkan ketahanan fisik. Aktivitas fisik dapat ditingkatkan menjadi latihan fisik bila dilakukan secara baik, benar, teratur dan terukur. Latihan fisik dapat meningkatkan ketahanan fisik, kesehatan dan kebugaran. Aktivitas fisik dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Misalnya dengan berjalan kaki, melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mencuci dan naik sepeda. Selain itu, latihan fisik yang teratur mampu mendorong kerja jantung secara optimal, sehingga mampu meningkatkan kebutuhan energi sel, jaringan dan organ tubuh. Olah raga rutin minimal 30-60 menit perhari minimal tiga hari perminggu, bisa menurunkan tekanan darah (Marliani & Tantan, 2017). Dimasa pandemi Covid-19 penderita hipertensi tidak mengurangi aktifitas fisik mereka, bahkan sangat aktif melakukan aktifitas fisik dengan berjalan kaki sambil berjemur dibawah matahari pada pukul 09.00 Wita, hal ini dipercaya dapat meningkatkan imun tubuh, dan meningkatkan vitamin D pada kulit.

Diet sehat pada responden penderita hipertensi berada pada kategori baik. Untuk menangani hipertensi fokus pada pembatasan asupan natrium, mempertahankan asupan kalium dan kalsium yang cukup dan mengurangi asupan lemak total dan jenuh (Black & Hawks, 2021). Dimasa pandemi Covid-19 penderita hipertensi lebih selektif dalam memilih menu sehari-hari, selain berhemat mereka juga lebih memilih memasak sendiri daripada beli masakan yang sudah jadi. Hal ini dikarenakan, penderita hipertensi dapat menakar dalam penggunaan natrium sehari-hari.

Pola istirahat pada responden penderita hipertensi berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa penderita hipertensi memiliki pola istirahat tidur yang baik. Apabila tidur mengalami gangguan, maka tidak terjadi penurunan tekanan darah saat tidur sehingga akan meningkatkan resiko terjadinya hipertensi. Hasil penelitian didukung oleh penelitian (Setiyorini, 2014) bahwa gambaran kualitas tidur lansia hipertensi sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk mencapai (86,70%) dan tekanan darah pada lansia hipertensi di Gamping Sleman Yogyakarta sebagian besar memiliki hipertensi stage 2 sebanyak (46,70%) didapatkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Manajemen stres pada responden penderita hipertensi berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden penderita hipertensi memiliki manajemen stres yang baik. Stress merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi pada seseorang. Dalam keadaan stres tubuh melepaskan hormon adrenalin dan kortisol ke dalam darah. Hormon-hormon ini merespon kerja jantung menjadi lebih cepat. Stres yang terus-menerus dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan kerja jantung, sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Kaldara et al., 2015)

Hipertensi merupakan salah satu penyakit komorbid pada pasien Covid-19 yang merupakan faktor resiko yang dapat memperburuk Covid-19 (Drager *et al.*, 2020). Angka kejadian Covid-19 di Indonesia terus mengalami peningkatan dengan angka mortalitas yang cukup tinggi di dunia. Dimasa pandemi Covid-19 ini, di masyarakat terjadi kekhawatiran merasa untuk memeriksakan kesehatannya ke pelayanan kesehatan, sehingga berbagai macam penyakit tidak dapat dikontrol dengan baik, seperti hipertensi dan DM yang di ketahui dapat memberat kondisi seseorang yang terpapar Covid-19. Untuk mencegah hal ini terjadi, dan agar masyarakat tidak khawatir memeriksakan kesehatan ke pelayanan kesehatan, maka pemerintah membuat program melalui Puskesmas yaitu dengan manajemen perilaku CERDIK, hal ini efektif dan bermanfaat untuk meningkatkan derajat kesehatan (Kemenkes RI, 2019). Pada penelitian ini, didapat kesimpulan bahwa kekhawatiran masyarakat berkurang, hal ini dikarenakan aktifnya para tenaga kesehatan dalam memberikan promosi kesehatan pada masyarakat, selain itu penderita hipertensi juga aktif dalam mencari literasi kesehatan khususnya tentang manajemen hipertensi.

Evaluasi dilakukan dengan cara menilai secara langsung pada peserta yang mengikuti penyuluhan yaitu dengan memberikan quesioner perilaku CERDIK pada penderita hipertensi dan evaluasi akhir pengetahuan masyarakat setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan. Evaluasi secara lisan sebagian besar peserta dapat menjawab pertanyaan dari tim pengabmas (pertanyaan meliputi manajemen hipertensi). Masyarakat juga antusias mengikuti kegiatan dan mereka berkomitment untuk selalu mencegah dan melakukan penatalaksanaan hipertensi seperti pengaturan makanan, olahraga dan memanfaatkan terapi komplementer dan herbal yang murah dan mudah dilakukan.

Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi perilaku CERDIK pada penderita hipertensi ini penting untuk dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan kerjasama institusi pendidikan kesehatan dan dinas kesehatan atau puskesmas terkait. Program ini sesuai dengan program yang direncanakan oleh departemen kesehatan untuk mengoptimalkan upaya promotif dan preventif pada masyarakat. Kegiatan ini diharapkan mampu memberikan pemahaman pada masyarakat akan pentingnya mendeteksi dini tanda hipertensi dan melakukan upaya pencegahan atau perawatan yang tepat jika ada anggota keluarga menderita hipertensi, dan adanya perubahan gaya hidup kearah yang lebih baik dapat mencegah tingginya tekanan darah pada penderita hipertensi, penyakit komorbid dapat ditekan dimasa pandemi Covid-19 ini.

Daftar Pustaka

- Amaral , O., Chaves, C., Duarte, J., Coutinho, E., Nelas, P., & Preto, O. (2015). Treatment Adherence in Hypertensive Patients – A Cross-sectional Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171(August 2020), 1288–1295. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.243>
- Black, JM, & Hawks, JH (2021). *Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis*. Edisi 8. Singapura: Elsevier. New York. Elsevier.
- Drager, L. F., Pio-Abreu, A., Lopes, R. D., & Bortolotto, L. A. (2020). Is Hypertension a Real Risk Factor for Poor Prognosis in the COVID-19 Pandemic? *Current Hypertension Reports*, 22(6), 20–25. <https://doi.org/10.1007/s11906-020-01057>
- Goktas, S., Dagtekin, G., Arslantas, D., & Unsal, A. (2018). *Hls_16*. 6(1), 1–7 .
- Gunawan, A., Prah santi, K., & Utama, M. R. (2020). *Pengaruh Komorbid Hipertensi Terhadap Severitas Pasien Yang Terinfeksi Covid 19*. *Jurnal Implementa Husada*, 1(2), 136. <https://doi.org/10.30596/jih.v1i2.4972>.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. (2020). *Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia hipertensi*. Jakarta : Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. Maret 2020. www.covid19.go.id.
- Jones, C. A., Mawani, S., King, K. M., Allu, S. O., Smith, M., Mohan, S., & Campbell, N. R. C. (2011). Tackling health literacy: Adaptation of public hypertension educational materials for an Indo-Asian population in Canada. *BMC Public Health*, 11(1), 24. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-24>
- Kaldara, E., Sanoudou, D., Adamopoulos, S., & Nanis, J. N. (2015). Outpatient management of chronic heart failure. *Expert Opinion on Pharmacotherapy*, 16(1), 17–41. <https://doi.org/10.1517/14656566.2015.978286>
- Kemendes, R. (2019). Infodatin Stroke Kemendes RI 2019. In *Infodatin Stroke Kemendes RI 2019*.
- Kemendes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kemendrian Kesehatan RI*, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatinhipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>.
- Khanam, M. A., Lindeboom, W., Koehlmoos, T. L. P., Alam, D. S., Niessen, L., & Milton, A. H. (2014). Hypertension: adherence to treatment in rural Bangladesh--findings from a population-based study. *Global Health Action*, 7, 25028. <https://doi.org/10.3402/gha.v7.25028>.
- Marliani dan Tantan,(2017). *100 question & answer hipertensi*. Jakarta : PT Elex Media Komputindi Gramedia
- Mobley, S. C., Thomas, S. D., Sutherland, D. E., Hudgins, J., Ange, B. L., & Johnson, M. H. (2014). Maternal health literacy progression among rural perinatal women. *Maternal and Child Health Journal*, 18(8), 1881–1892. <https://doi.org/10.1007/s10995-014-1432-0>
- Prihanti, G. S., Sari, N. P., Septiani, N. I., Tobing, L. P. R. L., Adrian, A. R., Ayu, N. R., Abidin, M. Z., & Farid, H. P. (2020). The Effect Of Counseling On The Adherence Of Therapeutic Hypertension Patients. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 110–120. <https://doi.org/10.22219/jk.v11i2.11943>
- Rubin, D. L., Freimuth, V. S., Johnson, S. D., Kaley, T., & Parmer, J. (2013). Training Meals on Wheels Volunteers as Health Literacy Coaches for Older Adults. *Health Promotion Practice*, 15(3), 448–454.. <https://doi.org/10.1177/1524839913494786>
- Setiyorini, Y., Diyah, C., A., K . (2014). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Naskah Publikasi*, 12. <http://digilib.unisayogya.ac.id>.

World Health Organization (WHO). (2020). termasuk penjangkauan dan kampanye , dalam konteks pandemi COVID-19 Panduan interim.