



UPAYA MENGONTROL TEKANAN DARAH DENGAN LATIHAN SLOW DEEP BREATHING PADA PENDERITA HIPERTENSI

Rosari Oktaviana Mahundingan^{1)*}, Dwi Yuniar Ramadhani¹⁾, Irma Yunita¹⁾, Nurlita Arinda Rini¹⁾, Berliani Ananda Risvy¹⁾

¹⁾ D3 Keperawatan, STIKES Adi Husada, Surabaya

*Penulis Korespondensi, E-mail : oktavianar786@gmail.com

Submitted: 10 April 2023, Revised: 26 April 2023, Accepted: 28 April 2023

ABSTRACT

Introduction & Aim: Hypertension or high blood pressure is a major risk factor in atherosclerosis, cardiovascular disease, heart failure, stroke, and kidney failure. Hypertension is a big and serious problem because it often goes undetected even though it has been years. One of the non-pharmacological therapies that people can do with hypertension is relaxation. Slow Deep Breathing is a relaxation technique that serves to lower blood pressure so that it can be carried out independently. This community service aims to reduce blood pressure in hypertension patients through Slow Deep Breathing exercises. **Method of Activity:** The methods carried out in community service are health counseling and the demonstration of Slow Deep Breathing exercises. The target of this activity was hypertension patients who were in Balai RT 06 Jalan Gembong Sekolah which amounted to 23 participants. **Results:** A total of 23 participants the result showed that characteristics based on gender, the majority were female (87%); based on age, the majority 36-45 years (35%); based on education, the majority were elementary school (43%); and based on work the majority housewife (52%). Characteristics based on long-suffering from hypertension mostly within 2 years (26%). The result of activity before Slow Deep Breathing systolic blood pressure in the stage 2 hypertension category (61%) and after intervention in the stage 1 hypertension category (70%). **Discussion:** For participation with hypertension, Slow Deep Breathing should be a complementary therapy to monitoring blood pressure to improve the quality of life.

Keywords: Blood Pressure, Hypertension, Slow Deep Breathing

ABSTRAK

Pendahuluan & Tujuan: Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi menjadi faktor risiko utama pada penyakit kardiovaskular aterosklerosis, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Hipertensi termasuk masalah yang besar dan serius dikarenakan sering tidak terdeteksi meskipun sudah bertahun-tahun. Terapi non farmakologis yang bisa dilakukan oleh penderita hipertensi, salah satunya adalah melakukan relaksasi. *Slow Deep Breathing* merupakan teknik relaksasi yang berfungsi menurunkan tekanan darah, sehingga dapat dilaksanakan secara mandiri. Pengabdian masyarakat ini bertujuan menurunkan tekanan darah penderita hipertensi melalui latihan *Slow Deep Breathing*. **Metode Pelaksanaan:** Metode yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat, yaitu penyuluhan dan demonstrasi latihan *Slow Deep Breathing*. Sasaran dalam kegiatan ini adalah partisipan hipertensi yang berada di Balai RT 06 Jalan Gembong Sekolah yang berjumlah 23 partisipan. **Hasil Kegiatan:** Sebanyak 23 partisipan didapatkan nilai karakteristik, seperti berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar perempuan (87%) dengan usia terbanyak 36-45 tahun (35%), sebagian besar tingkat pendidikan SD (43%), dan sebagian besar pekerjaan partisipan IRT (52%). Karakteristik berdasarkan lama menderita hipertensi menunjukkan sebagian besar dalam waktu 2 tahun (26%). Hasil kegiatan sebelum dilakukan *Slow Deep Breathing* menunjukkan tekanan darah sistolik dalam kategori hipertensi tahap 2 (61%), dan sesudah intervensi menunjukkan kategori hipertensi tahap 1 (70%). **Diskusi:** *Slow Deep Breathing* dapat dijadikan terapi komplementer untuk memantau tekanan darah, sehingga meningkatkan kualitas hidup.

Kata kunci: Hipertensi, *Slow Deep Breathing*, Tekanan Darah



1. PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal oleh masyarakat awam dengan sebutan “darah tinggi”, yaitu ketika tekanan sistole terukur ≥ 140 mmHg atau tekanan diastole terukur ≥ 90 mmHg (WHO, 2019). Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh gelap (*Silent Killer*), karena termaksud penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejala sebagai peringatan (Akbar et al., 2020). Hipertensi dipandang sebagai faktor risiko utama terhadap kejadian penyakit serebrovaskuler, seperti stroke ataupun *transientis-chemic attack* (Rikmasari & Noprizon, 2020). Faktor yang memengaruhi besarnya risiko hipertensi, antara lain faktor usia, genetika, aktivitas fisik, stress, dan kepatuhan minum obat. Faktor lain yang menyebabkan terjadinya hipertensi adalah gaya hidup, seperti konsumsi *junkfood* (tinggi kalori, tinggi lemak, rendah serat, tinggi natrium atau garam), merokok, konsumsi alkohol dan aktivitas fisik yang kurang (Iswahyuni, 2017). Risiko hipertensi menjadi semakin meningkat apabila penderita memiliki faktor risiko kardiovaskuler, sehingga berdampak pada meningkatnya tingkat mortalitas dan morbiditas penderita hipertensi (Rikmasari & Noprizon, 2020). Hipertensi juga dapat menimbulkan risiko penyakit pada arteri coroner, seperti *infark miokard* ataupun angina, gagal ginjal, demensia ataupun *atrialo fibrilasi* (Rikmasari & Noprizon, 2020).

Jumlah penderita hipertensi meningkat setiap tahunnya, menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar penderita hipertensi dan diperkirakan akan meningkat sebanyak 1,5 miliar pada 2025 (Mills et al., 2016). Angka kejadian penyakit hipertensi di Indonesia juga cenderung mengalami peningkatan. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 mengenai prevalensi nasional hipertensi pada penduduk umur >18 tahun di Indonesia, yaitu sebesar 34,1% dari 25,8% kasus di tahun 2013 (Kemenkes RI., 2021). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan umur. Jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013 (26,4%). Prevalensi tekanan darah tinggi mengalami peningkatan yang signifikan. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia kurang lebih 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17%. Dari jumlah tersebut, penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 35,06% atau 3.919.489 penduduk. Berdasarkan hasil survei awal yang telah dilakukan peneliti di wilayah Gembong Sekolah RW 04 Kelurahan Kapasari Kecamatan Simokerto didapatkan dari 10 orang yang menderita hipertensi, 6 orang yang mengetahui dan 4 orang tidak mengetahui tentang penyakit hipertensi. Perawatan yang dilakukan oleh 4 dari 10 responden jika merasakan sakit kepala, yaitu dengan istirahat dan minum obat.

Hipertensi merupakan penyakit yang hampir tidak dapat disembuhkan, namun dapat dikontrol gejala yang ditimbulkan. Penatalaksanaan untuk pasien hipertensi bertujuan untuk mencegah perburukan kondisi dan komplikasi, serta meningkatkan harapan hidup dan kualitas hidup penderita. Penatalaksanaan dapat berupa terapi farmakologi ataupun non-farmakologi. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat diterapkan untuk pasien yang mengalami hipertensi adalah dengan *Slow Deep Breathing* (relaksasi nafas dalam) (Andri et al., 2018). Relaksasi nafas dalam meningkatkan kesehatan fisik maupun mental yang akan meningkatkan fluktuasi dari interval frekuensi pernafasan dan berdampak pada



peningkatan efektivitas *barorefleks* (Andri et al., 2021). Latihan *Slow Deep Breathing* dilakukan 3 kali, yaitu pagi, siang dan sore selama 4 hari. Latihan ini dilakukan selama 3 detik menarik napas dan menahan napas, serta menghembuskan napas secara perlahan selama 6 detik (Anggraini, 2020). Hasil dari intervensi *Slow Deep Breathing* menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 2,69 mmHg dan tekanan darah diastolik 3,87 mmHg (Andri et al., 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, perubahan tekanan darah tidak hanya dipengaruhi terapi farmakologis, tetapi terapi non-farmakologis diharapkan dapat mengubah tekanan darah pada penderita hipertensi. Melalui kegiatan pengabdian latihan *Slow Deep Breathing*, diharapkan terjadi penurunan tekanan darah dan partisipan dapat menerapkan latihan *Slow Deep Breathing* secara mandiri.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada November-Desember 2022, di Balai RT 06 Jalan Gembong Sekolahan RW 04, Kelurahan Kapanan, Kecamatan Simokerto, Kota Surabaya. Agenda kegiatan yang dilakukan yaitu survei awal, observasi wilayah dan koordinasi dengan warga, penyampaian materi, pelaksanaan kegiatan evaluasi serta penyusunan laporan kegiatan.

Sasaran kegiatan adalah penderita hipertensi di wilayah tersebut dengan jumlah 23 partisipan. Penulis berkoordinasi dengan ibu RW dan kader kesehatan di wilayah RW 04. Kegiatan tersebut dilakukan agar masyarakat mampu memahami konsep hipertensi dan latihan *Slow Deep Breathing*, serta dapat melaksanakan secara mandiri yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Cara mengatasi masalah yang dirumuskan di atas agar berjalan dengan lancar, maka alternatif pemecahan masalah tersebut adalah penyuluhan dan demonstrasi.



Gambar 1. Bagan Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Adapun tahap pelaksanaan kegiatan yaitu:

1) Tahap awal

Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dimulai, tim pengabdian mengajukan permohonan survei awal kepada warga di wilayah RW 04. Sebanyak 23 partisipan mengisi kesediaan menjadi responden, partisipan yang meninggalkan atau tidak hadir saat kegiatan maka dianggap *drop out*. Kegiatan diawali dengan pengukuran tekanan darah, serta pengisian kuesioner data demografi dan pembagian *leaflet* tentang hipertensi dan *Slow Deep Breathing*.



2) Penyampaian materi

Tahap berikutnya adalah penyampaian materi dengan metode penyuluhan dan demonstrasi. Topik materi tentang hipertensi, meliputi pengertian, klasifikasi, faktor, tanda dan gejala, komplikasi dan penatalaksanaan hipertensi. Topik materi *Slow Deep Breathing*, meliputi pengertian, manfaat, tata cara dan prosedur latihan *Slow Deep Breathing*.

3) Diskusi

Tahap selanjutnya partisipan melakukan kajian terhadap permasalahan yang terjadi, serta berdiskusi tentang materi yang diberikan dan dialami oleh partisipan tersebut.

4) Tahap akhir

Tahap akhir adalah evaluasi, dimana partisipan diberi pertanyaan oleh penyaji tentang materi dan cara demonstrasi *Slow Deep Breathing* secara mandiri, serta pengukuran tekanan darah partisipan.

3. HASIL KEGIATAN



Gambar 2. Penyampaian Materi Penyuluhan dan Demonstrasi

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dengan pemberian penyuluhan tentang hipertensi dan mendemonstrasikan latihan *Slow Deep Breathing*.



Gambar 3. Leaflet Hipertensi dan *Slow Deep Breathing*

Pemberian penyuluhan lebih mudah tersampaikan jika menggunakan media yang dapat menarik, salah satunya leaflet yang diberikan ke partisipan.



Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Balai RT 06 Jalan Gembong Sekolah RW 04 sebanyak 23 partisipan, didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Pengabdian Masyarakat

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia		
	≤ 35 tahun	3	13%
	36-45 tahun	8	35%
	46-55 tahun	4	17%
	56-65 tahun	5	22%
	≥ 66 tahun	3	13%
	Total	23	100%
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	3	35%
	Perempuan	20	87%
	Total	23	100%
3	Tingkat Pendidikan		
	Tidak Sekolah	1	4%
	SD	10	43%
	SMP	5	22%
	SMA	5	22%
	Perguruan Tinggi	2	9%
	Total	23	100%
4	Pekerjaan		
	Tidak bekerja	1	4%
	Ibu Rumah Tangga	12	52%
	Swasta	7	31%
	Pensiun	2	9%
	Lainnya	1	4%
	Total	23	100%
5	Lama Menderita Hipertensi		
	≤ 1 tahun	5	22%
	2 tahun	6	26%
	3 tahun	3	13%
	4 tahun	2	9%
	5 tahun	4	17%
	≥ 5 tahun	3	13%
	Total	23	100%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik partisipan adalah sebagian besar berjenis kelamin perempuan, yaitu 20 partisipan (87%) dengan usia terbanyak adalah 36-45 tahun, yaitu 8 partisipan (35%). Tingkat pendidikan paling banyak adalah SD sebesar 10 partisipan (43%), dan sebagian besar partisipan sebagai IRT, yaitu sebanyak 12 partisipan (52%). Lama menderita hipertensi sebagian besar dalam waktu 2 tahun, yaitu sebanyak 6 partisipan (26%).



Tabel 2. Karakteristik Partisipan berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah dilakukan *Slow Deep Breathing*

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Hipertensi Tahap 1	9	39%	16	70%
Hipertensi Tahap 2	14	61%	7	30%
Total	23	100%	23	100%

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan sebagian besar partisipan sebelum dilakukan *Slow Deep Breathing* memiliki tekanan darah sistolik dalam kategori hipertensi tahap 2 berjumlah 14 partisipan (61%). Setelah dilakukan *Slow Deep Breathing* berjumlah 16 partisipan (70%) dalam kategori hipertensi tahap 1.

4. PEMBAHASAN

a. Evaluasi Pelaksanaan Penyuluhan Materi

Kegiatan diawali dengan mengisi kuesioner dan pembagian *leaflet*. Setelah pengisian selesai, dilaksanakan penyuluhan dengan pemberian materi, yaitu konsep hipertensi dan konsep *Slow Deep Breathing*. Gambar 2 menunjukkan target sasaran penyuluhan pada orang dewasa, serta mempraktikkan cara latihan *Slow Deep Breathing*. Langkah-langkah latihan *Slow Deep Breathing*, yaitu mengatur pasien dengan posisi duduk, kedua tangan pasien diletakkan di atas perut, anjurkan melakukan napas secara perlahan dan dalam melalui hidung dan tarik napas selama tiga detik, tahan napas selama 3 detik, kerutkan bibir kemudian keluarkan melalui mulut dan hembuskan napas secara perlahan, ulangi selama 15 menit. Partisipan sangat antusias dan bersemangat dalam mempraktikkan latihan *Slow Deep Breathing*. Tahap evaluasi didapatkan hasil yang baik dan sesuai dengan harapan penulis.

b. Tekanan Darah Sistolik Sebelum dilakukan *Slow Deep Breathing*

Hipertensi adalah suatu penekanan darah sistolik dan diastolik yang tidak normal. Batas yang tepat dari hipertensi juga tidak pasti. Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi 2, yaitu terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu terapi non-farmakologi adalah teknik relaksasi latihan *Slow Deep Breathing*. Maka sebelum dilakukan kegiatan dilaksanakan pengukuran tekanan darah. Nilai yang dapat diterima berbeda pada umumnya berkisar antara 140-190 mmHg dan diastolik antara 90-95 mmHg dianggap sebagai garis batas dari hipertensi (Nanda, 2016). Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan pengukuran tekanan darah sistolik sebelum dilakukan *Slow Deep Breathing* dan diklasifikasikan sesuai dengan kategori menurut AHA 2017, meliputi kategori hipertensi tahap 1 sebanyak 9 partisipan (39%) dengan nilai sistolik 130-139 mmHg, kategori hipertensi tahap 2 sebanyak 14 partisipan (61%) untuk nilai sistolik ≥ 140 mmHg.

c. Tekanan Darah Sistolik Setelah dilakukan *Slow Deep Breathing*

Hipertensi sering kali disebut sebagai *silent killer*, adapun penyebab yang memengaruhi tekanan darah, yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan (Akbar et al., 2020). Latihan ini dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan setelah dilakukan *Slow Deep Breathing* pengukuran tekanan darah dengan



kategori hipertensi tahap 1 sebanyak 16 partisipan (70%) dan hipertensi tahap 2 sebanyak 7 partisipan (30%). *Slow Deep Breathing* memberi manfaat bagi hemodinamik tubuh serta memiliki efek peningkatan fluktuasi dari interval frekuensi pernapasan yang berdampak pada peningkatan efektivitas *barorefleks* dan dapat memengaruhi tekanan darah (Andri et al., 2021).

Menurut Anggraini (2020), dampak relaksasi terhadap penurunan tekanan darah dapat mengurangi dan memengaruhi persepsi terhadap rasa sakit, juga mampu mengurangi kecemasan serta menciptakan perasaan nyaman bagi penderita hipertensi. Relaksasi atau latihan *Slow Deep Breathing* dapat juga meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, meningkatkan konsentrasi, serta meningkatkan kemampuan individu dalam mengendikan perasaannya saat melakukan aktivitas fisik. Penyuluhan disertai dengan demonstrasi latihan *Slow Deep Breathing* yang telah dilakukan membuat partisipan menjadi lebih memahami untuk melakukan latihan tersebut secara mandiri.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat latihan *Slow Deep Breathing* menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik kategori hipertensi tahap 2 menjadi sebagian besar partisipan berada di kategori hipertensi tahap 1 sebesar 70%. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan dan demonstrasi *Slow Deep Breathing* meningkatkan pemahaman partisipan.

Saran dari tim pengabdian diharapkan kegiatan ini dapat dijadikan sebagai terapi komplementer untuk memantau tekanan darah, sehingga meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diucapkan kepada Ibu RW dan kader kesehatan di wilayah RW 04 Jalan Gembong Sekolahan, Kelurahan Kapasan, Kecamatan Simokerto, Kota Surabaya yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat, sehingga terlaksananya kegiatan ini dari awal hingga akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- AHA, A. (2017). *Hypertention Guidelines Programming*.
- Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U. I., Keperawatan, A., Wonomulyo, Y., & Gatot Subroto, J. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Jwk*, 5(2), 2548–4702.
- Andri, Juli. Permata, Fahri. Sartika, Andry. Andrianto, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5, 255–262. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2917>
- Andri, J., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Nastashia, D. (2018). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dan Slow Deep Breathing Exercise terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 371–384.



<https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.382>

- Anggraini, Y. (2020). *Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada*. 5(1), 41–47.
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 44–51. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.289>
- Ardiansyah, M. (2013). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Ar-Ruzz Media.
- Budiawan. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Ny. W dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler : Hipertensi di Ruang Asoka BLUD Rumah Sakit Konawe Selatan Tahun 2018*.
- Fajri, Y. S. (2018). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi Pada Lansia Tahap Awal Di Wilayah Kerja Pusesmas Andalas Padang. 2017, 1–96.
- Irianto, A. (2016). *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Prenadamedia Group.
- Iswahyuni. (2017). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Hipertensi pada Lansia*. 2(14). <https://doi.org/https://doi.org/10.26576/profesi.155>
- Junaedi, Sufrida, & Gusti. (2013). Bab II Tinjauan Pustaka. *Hipertensi*, 5–21.
- Kemendes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*.
- Mills, K. T., D, B. J., Kelly, T. N., Reed, J. E., Kearny, P. M., Reynolds, K., Chen, J., & He, J. (2016). *Global Disparities of Hypertension Prevalence and Control*. 6, 441–450. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.115.018912>
- Nanda, M. D. (2016). Asuhan Keperawatan pada Nn . F dengan Prioritas Masalah Kebutuhan Dasar Rasa Nyaman (Nyeri) di Kelurahan Sitirejo II Kecamatan Medan Amplas. *Universitas Sumatera Utara*, 1–39.
- Nurarif, & Kusuma. (2016). Pengaruh Hipertensi terhadap perilaku hidup pada lansia. *Poltekkes Jogja, 2011*, 8–25.
- Panggabean, N. S. (2019). *Perencanaan Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/y2qsv>
- Rikmasari, Y., & Noprizon. (2020). Hubungan Kepatuhan Menggunakan Obat dengan Keberhasilan Terapi Pasien Hipertensi di RS PT Pusri Palembang. *SCIENTIA J. Far. Kes*, 10(1), 97–103.
- Silfiyani, L. D., & Khayati, N. (2021). Aplikasi foot hydrotherapy dengan jahe merah (zingiber officinale var rubrum) terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi. *Ners Muda*, 2(3), 127. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.8018>
- Ulya, M. (2017). *Pengaruh Kombinasi Terapi Merendam Kaki Dengan Air Hangat Dan Inhalasi Aromaterapi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Desa Brabo Tanggunharjo Grobogan Jawa Tengah*. 152. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/36731/1/Miftahul_Ulya_FKIK.pdf
- WHO. (2019). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>