Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 10933-10939 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya

Selmiah[1], Dian Purnama Putri[2], Hj. Harta[3]
[1,2,3]Akademi Kebidanan Betang ASI Raya
Email: selmiah755@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami lansia dan dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Berdasarkan data UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya, prevalensi hipertensi pada lansia periode Januari–Maret mencapai 51,0%. Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran pengetahuan lansia tentang hipertensi di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 80 lansia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan hipertensi yang diadopsi dari Imroatul Munawaroh (2022) dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat. Hasil: Mayoritas responden berusia 60–70 tahun (82,5%), berpendidikan perguruan tinggi (55,0%), dan merupakan pensiunan (50,0%). Sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup (61,3%), sedangkan 28,7% memiliki pengetahuan baik dan 10,0% memiliki pengetahuan kurang. Kesimpulan: Sebagian besar lansia memiliki pengetahuan cukup tentang hipertensi. Edukasi dan penyuluhan kesehatan secara rutin diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan lansia dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Pengetahuan

Abstract

Background: Hypertension is one of the non-communicable diseases commonly experienced by the elderly and can cause complications such as heart disease, stroke, and kidney failure. Based on data from UPTD Kayon Public Health Center, Palangka Raya, the prevalence of hypertension among the elderly during January–March reached 51.0%. Knowledge is one of the important factors in the prevention and control of hypertension. Objective: This study aimed to describe the level of knowledge regarding hypertension among the elderly at UPTD Kayon Public Health Center, Palangka Raya. Methods: This study used a quantitative method with a descriptive design and a cross-sectional approach. The sample consisted of 80 elderly respondents selected using purposive sampling. Data were collected using a hypertension knowledge questionnaire adopted from Imroatul Munawaroh (2022), which had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using univariate analysis. Results: The majority of respondents were aged 60–70 years (82.5%), had a college or university education (55.0%), and were retired (50.0%). Most respondents had a moderate level of knowledge (61.3%), while 28.7% had a good level of knowledge and 10.0% had a poor level of knowledge. Conclusion: Most elderly respondents had a moderate level of knowledge regarding hypertension. Regular health education and counseling are needed to improve elderly knowledge in preventing and controlling hypertension.

Keywords: Hypertension, Elderly, Knowledge

1. PENDAHULUAN

Hipertensi menurut WHO dan JNC VII adalah jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Nurvita, 2021). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi di mana tekanan darah dalam arteri meningkat. Hipertensi atau yang lebih

dikenal sebagai tekanan darah tinggi, merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi di seluruh dunia. Kondisi ini memengaruhi pembuluh darah dan menghambat aliran darah yang membawa oksigen serta nutrisi ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Proses penuaan menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis pada berbagai sistem tubuh, salah satunya sistem kardiovaskular. Bertambahnya usia menyebabkan elastisitas pembuluh darah menurun sehingga pembuluh darah menjadi lebih kaku dan tekanan darah cenderung meningkat (Trisnawan, 2019).

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami hipertensi tidak hanya karena faktor biologis, tetapi juga karena faktor gaya hidup, seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, stres, serta kepatuhan minum obat yang rendah. Salah satu faktor penting yang memengaruhi pengendalian hipertensi adalah pengetahuan lansia tentang penyakit tersebut. Pengetahuan yang baik mengenai pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, serta cara pencegahan dan pengendalian hipertensi dapat meningkatkan kesadaran lansia dalam menjaga kesehatan dan mematuhi pengobatan.

Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi merupakan kondisi medis serius yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, dan penyakit lainnya. Pada tahun 2021, diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi, dengan sekitar dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (Wulandari *et al.*, 2023).

Di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang dikutip dalam Profil Kesehatan Indonesia tahun 2022, prevalensi hipertensi mencapai 34,11%, dengan prevalensi yang semakin meningkat pada kelompok usia lanjut, yaitu 55,23% pada usia 55–64 tahun, 63,22% pada usia 65–74 tahun, dan 69,53% pada usia > 75 tahun. Di Provinsi Kalimantan Tengah, estimasi penderita hipertensi pada lansia tahun 2022 mencapai 568.487 orang, dengan 403.338 orang (70,9%) mendapatkan pelayanan kesehatan, sedangkan di Kota Palangka Raya jumlah penderita hipertensi pada lansia meningkat dari 81.000 orang pada tahun 2022 menjadi 82.608 orang pada tahun 2023 (Sangkai *et al.*, 2025).

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam pembentukan perilaku kesehatan seseorang. Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang diperoleh melalui proses penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan yang baik mengenai hipertensi dapat membantu lansia memahami penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan rendahnya kesadaran lansia dalam menjaga pola hidup sehat sehingga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya komplikasi hipertensi (Notoatmodjo, 2018).

Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, pengalaman, lingkungan sosial, serta akses terhadap informasi kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang menerima dan memahami informasi yang diperoleh. Selain itu, paparan informasi kesehatan melalui tenaga kesehatan, media massa, maupun lingkungan sekitar juga berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan individu mengenai suatu penyakit, termasuk hipertensi (Notoatmodjo, 2018).

Berdasarkan data UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya, Selanjutnya, di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya, jumlah penderita hipertensi tercatat sebanyak 4.786 orang pada tahun 2022, 4.456 orang pada tahun 2023, dan meningkat menjadi 5.180 orang pada tahun 2024 (Pasaribu *et al.*, 2026). Berdasarkan survei pendahuluan bulan Januari–Maret, ditemukan 206 lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya.

Keadaan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi masih diperlukan. Pengetahuan yang memadai diharapkan dapat membantu lansia mengenali kondisi hipertensi dan meningkatkan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah serta menerapkan perilaku yang mendukung pengendalian tekanan darah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan lansia tentang hipertensi di UPTD Puskesmas Kayon Palangka Raya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi di UPTD Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa adanya tindak lanjut terhadap responden. Desain ini dipilih karena sesuai untuk menggambarkan karakteristik dan tingkat pengetahuan responden pada saat penelitian dilakukan.

Penelitian dilaksanakan di UPTD Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada tingginya jumlah kunjungan lansia dengan hipertensi serta belum adanya penelitian yang secara khusus menggambarkan tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi di lokasi tersebut. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juni 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berkunjung ke UPTD Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya dan memenuhi kriteria penelitian. Sampel penelitian berjumlah 80 responden yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan karena peneliti menetapkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi lansia berusia ≥ 60 tahun, bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi dengan baik, serta hadir pada saat penelitian dilakukan. Adapun kriteria eksklusi meliputi lansia yang mengalami gangguan pendengaran berat, gangguan kognitif, atau tidak menyelesaikan pengisian kuesioner.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tingkat pengetahuan tentang hipertensi yang diadopsi dari penelitian Imroatul Munawaroh (2022). Kuesioner terdiri dari 20 pertanyaan yang mencakup aspek pengertian hipertensi, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, serta pengendalian hipertensi. Kuesioner tersebut telah melalui uji validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti memperoleh izin penelitian dari institusi pendidikan dan UPTD Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. Responden yang memenuhi kriteria diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, kemudian diminta menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Selanjutnya responden mengisi kuesioner yang telah disediakan dengan pendampingan peneliti apabila diperlukan.

Data yang telah terkumpul selanjutnya dilakukan proses pengolahan data yang meliputi *editing, coding, scoring*, dan *tabulating*. Tahap *editing* dilakukan untuk memeriksa kelengkapan dan kesesuaian jawaban responden. Tahap *coding* dilakukan dengan memberikan kode pada setiap jawaban sesuai dengan kategori yang telah ditentukan. Selanjutnya, tahap *scoring* dilakukan dengan memberikan skor pada setiap jawaban responden, yaitu skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah. Tahap terakhir yaitu *tabulating*, dilakukan dengan menyusun data yang telah diolah ke dalam bentuk tabel untuk memudahkan proses analisis dan penyajian hasil penelitian.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden serta tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan narasi untuk memudahkan interpretasi data penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase (%)
60-70 Tahun	66	82,5
71-78 Tahun	14	17,5
Total	**80**	**100,0**

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari total 80 responden, sebagian besar berada pada kelompok usia 60–70 tahun yaitu sebanyak 66 orang (82,5%). Sementara itu, responden yang berada pada kelompok usia 71–78 tahun sebanyak 14 orang (17,5%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Sekolah	2	2,5
SD	7	8,8
SMP	10	12,5
SMA	17	21,3
Perguruan Tinggi	44	55,0
Total	**80**	**100,0**

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari total 80 responden, sebagian besar memiliki tingkat pendidikan Perguruan Tinggi yaitu sebanyak 44 orang (55%). Responden dengan pendidikan SMA berjumlah 17 orang (21,3%), pendidikan SMP sebanyak 10 orang (12,5%), pendidikan SD sebanyak 7 orang (8,8%), dan responden yang tidak pernah sekolah sebanyak 2 orang (2,5%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
Swasta	14	17,5
Wiraswasta	3	3,8
Pensiunan	40	50,0
IRT	23	28,7
Total	**80**	**100,0**

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari total 80 responden, sebagian besar bekerja sebagai pensiunan yaitu sebanyak 40 orang (50,0%). Selanjutnya, responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 23 orang (28,8%), responden yang bekerja di sektor swasta sebanyak 14 orang (17,5%), dan responden yang bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 3 orang (3,8%).

Tabel 4. Distribusi Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi

Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	23	28,7
Cukup	49	61,3
Kurang	8	10,0
Total	**80**	**100,0**

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari total 80 responden, sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 49 orang (61,3%). Responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 23 orang (28,7%), sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 8 orang (10,0%).

b. Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian terhadap 80 responden di UPTD Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 60–70 tahun, yaitu 66 orang (82,5%), sedangkan usia 71–78 tahun sebanyak 14 orang (17,5%). Dominannya kelompok usia 60–70 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih relatif aktif dalam aktivitas sehari-hari dan memanfaatkan pelayanan kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2018), usia dapat memengaruhi pengetahuan karena bertambahnya usia memberikan lebih banyak pengalaman, termasuk dalam menghadapi masalah kesehatan. Namun, tingkat pengetahuan responden paling banyak berada pada kategori cukup, yaitu 49 orang (61,3%). Hal ini menunjukkan bahwa bertambahnya usia dan pengalaman tidak selalu menghasilkan pengetahuan yang baik. Proses penuaan dapat memengaruhi kemampuan mengingat, menerima, dan memahami informasi baru. Oleh karena itu, pengalaman lansia tetap perlu didukung dengan informasi kesehatan yang sesuai. Hasil ini sejalan dengan penelitian Munawaroh (2022) serta Sayidi, dkk (2023) yang menunjukkan bahwa kelompok usia 60–70 tahun banyak ditemukan dalam penelitian maupun pelayanan kesehatan lansia.

Berdasarkan pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir Perguruan Tinggi, yaitu 44 orang (55,0%), diikuti SMA 17 orang (21,3%), SMP 10 orang (12,5%), SD 7 orang (8,8%), dan tidak pernah sekolah 2 orang (2,5%). Pendidikan dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi (Notoatmodjo, 2018). Namun, meskipun sebagian besar responden berpendidikan Perguruan Tinggi, pengetahuan paling banyak tetap berada pada kategori cukup (61,3%), sedangkan pengetahuan baik hanya 28,7%. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan formal yang tinggi belum tentu menghasilkan pengetahuan hipertensi yang baik. Pengetahuan juga dapat diperoleh melalui pengalaman, keluarga, tenaga kesehatan, media informasi, penyuluhan, dan lingkungan sosial. Pengetahuan kurang ditemukan pada 8 responden (10,0%), terutama pada kelompok tidak sekolah, SD, dan SMP sehingga membutuhkan edukasi dengan bahasa sederhana dan contoh konkret. Adanya responden berpendidikan Perguruan Tinggi yang memiliki pengetahuan kurang juga menunjukkan bahwa pendidikan bukan satu-satunya faktor penentu, karena akses informasi, motivasi, pengalaman, dan keaktifan mengikuti kegiatan kesehatan turut berperan.

Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden merupakan pensiunan, yaitu 40 orang (50,0%), kemudian ibu rumah tangga 23 orang (28,8%), pekerja swasta 14 orang (17,5%), dan wiraswasta 3 orang (3,8%). Dominannya pensiunan dapat dipahami karena sebagian besar responden telah memasuki usia lanjut dan tidak lagi bekerja secara formal. Status pensiunan dapat memberikan waktu lebih fleksibel untuk melakukan pemeriksaan kesehatan, mengikuti Posyandu Lansia, penyuluhan, dan memperoleh informasi kesehatan. Meskipun demikian, waktu luang tidak otomatis meningkatkan pengetahuan apabila tidak disertai keaktifan dalam mencari dan memahami informasi. Oleh karena itu, pekerjaan dalam penelitian ini hanya merupakan karakteristik responden dan bukan faktor penyebab tingkat pengetahuan. Penelitian ini juga tidak menganalisis hubungan pekerjaan dengan pengetahuan.

Hasil utama menunjukkan bahwa 49 responden (61,3%) memiliki pengetahuan cukup, 23 responden (28,7%) memiliki pengetahuan baik, dan 8 responden (10,0%) memiliki pengetahuan kurang. Dengan demikian, tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi secara umum berada pada kategori cukup. Pengetahuan dinilai berdasarkan pemahaman mengenai pengertian, komplikasi, dan pencegahan hipertensi melalui kuesioner benar-salah. Jawaban

benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Hasilnya dikategorikan baik apabila memperoleh nilai 76–100%, cukup 56–75%, dan kurang < 56%. Dominannya pengetahuan cukup menunjukkan bahwa sebagian besar lansia telah memiliki pengetahuan dasar, tetapi belum memahami hipertensi secara menyeluruh. Sebanyak 23 responden memiliki pengetahuan baik yang dapat diperoleh dari pemeriksaan kesehatan, tenaga kesehatan, keluarga, media informasi, dan pengalaman pribadi. Sementara itu, 8 responden dengan pengetahuan kurang perlu mendapatkan perhatian karena keterbatasan pengetahuan dapat menghambat upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hutasahut (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup sebesar 54,0%. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Rizkya (2024) yang menemukan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup sebesar 58,0%. Kesamaan tersebut menunjukkan bahwa kategori pengetahuan cukup masih banyak ditemukan pada lansia maupun pasien hipertensi. Instrumen penelitian diadopsi dari penelitian Munawaroh (2022) dan diuji kembali. Seluruh item pertanyaan dinyatakan valid dengan nilai *r* hitung lebih besar dari *r* tabel 0,361 serta memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,850. Dengan demikian, instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan.

Menurut peneliti, dominannya pengetahuan cukup menunjukkan bahwa lansia di UPTD Puskesmas Kayon telah memiliki dasar pengetahuan mengenai hipertensi, tetapi masih membutuhkan penguatan informasi. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh usia, pendidikan, pengalaman, akses informasi, motivasi, kemampuan mengingat, dan frekuensi memperoleh edukasi. Namun, faktor-faktor tersebut tidak dianalisis secara statistik karena penelitian ini bersifat deskriptif, sehingga tidak dapat menentukan faktor yang secara langsung menyebabkan tingkat pengetahuan tertentu. Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui edukasi rutin dan berkelanjutan, seperti Posyandu Lansia, konseling saat pemeriksaan di puskesmas, *leaflet*, poster, dan media edukasi lainnya. Informasi sebaiknya disampaikan dengan bahasa sederhana dan contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari serta dilakukan secara berulang agar mudah dipahami dan diingat. Dengan demikian, sebagian besar lansia di UPTD Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya memiliki pengetahuan cukup mengenai hipertensi. Lansia telah memiliki pengetahuan dasar, tetapi masih memerlukan peningkatan dan penguatan informasi. Edukasi yang rutin, sederhana, dan sesuai kondisi lansia diharapkan dapat meningkatkan pemahaman serta mendukung pencegahan dan pengendalian hipertensi dalam kehidupan sehari-hari.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi di UPTD Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya secara umum berada pada kategori cukup. Hasil tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar lansia telah memiliki pemahaman dasar mengenai hipertensi, termasuk pengertian, komplikasi, dan upaya pencegahannya. Pengetahuan yang dimiliki lansia merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung kemampuan mereka untuk mengenali masalah kesehatan, memahami risiko yang dapat ditimbulkan oleh hipertensi, serta menerapkan perilaku yang mendukung pengendalian tekanan darah.

Meskipun sebagian besar lansia telah memiliki pengetahuan yang cukup, masih diperlukan upaya peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan yang berkelanjutan dan sesuai dengan karakteristik lansia. Pemberian informasi yang sederhana, mudah dipahami, dan dilakukan secara rutin diharapkan dapat meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi. Dengan pengetahuan yang lebih baik, lansia diharapkan mampu berperan aktif dalam menjaga kesehatannya, melakukan pencegahan komplikasi, serta meningkatkan kualitas hidup melalui pengelolaan hipertensi yang lebih optimal.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1]. Hutasahut, Y. R. (2023). Gambaran pengetahuan lansia tentang hipertensi di Puskesmas Sitinjak tahun 2023.
[2]. Munawaroh, I. (2022). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Dalam Menjalani Diet Hipertensi Pada Lansia Suku Madura (*Doctoral dissertation*, Universitas dr. Soebandi).
[3]. Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*.
[4]. Nurvita, S. (2021). *Literature Review* Gambaran Hipertensi di Indonesia. *Jurnal Rekam Medis & Manajemen Informasi Kesehatan*, *1*(2), 1-5.
[5]. Pasaribu, R. U., Rahayu, S. M., & Aziz, Z. A. (2026). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Palangka Raya. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, *9*(2), 37-45.
[6]. Rizkya, A. A. (2024). *Gambaran Pengetahuan dengan Kepatuhan Pasien Hipertensi di Puskesmas Banguntapan III* (*Doctoral dissertation*, Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta).
[7]. Sangkai, M. A., & Widuri, P. D. (2025). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Pasien Usia Produktif di Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya Tahun 2024: Analysis of Risk for Hypetension in Patients Productive Age at Puskesmas Menteng Palangka Raya City in 2024. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, *11*(3), 52-62.
[8]. Sayidi, A., Zulfitri, R., & Fitri, A. (2023). Gambaran motivasi lansia hipertensi mengunjungi posyandu lansia. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, *2*(2), 26-37.
[9]. Trisnawan, A. (2019). Mengenal Hipertensi. Mutiara Aksara.
[10]. Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana, L. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD jendral Ahmad Yani Kota Metro tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, *3*(2), 163-171.