

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUNJUNGAN LANSIA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI POSYANDU WILAYAH KERJA PUSKESMAS BULELENG I

Komang Yuni Trisiani¹, Kadek Ayu Suarmini², Lina Anggaraeni Dwijayanti³,
Putu Dian Prima Kusuma Dewi⁴

¹⁻⁴ Stikes Buleleng, Prodi S1 Kebidanan
Email corresponding Author : kadekayusuarmini@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pelayanan kesehatan yang mengalami peningkatan kualitas tiap tahun mempengaruhi bertambahnya jumlah penduduk khususnya lansia. Banyak lansia yang mendapatkan fasilitas kesehatan seperti puskesmas dan posyandu lansia dengan baik sehingga Usia Harapan Hidup (UHH) lansia terus meningkat. Jumlah lansia semakin tahun semakin meningkat. Namun ada penurunan jumlah kunjungan posyandu lansia. Apalagi dimasa pandemi ini, kunjungan dan pemanfaatan posyandu lansia sedikit menurun dibandingkan tahun sebelumnya. Hal ini dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pengetahuan, petugas kesehatan, pelayan kesehatan, sikap petugas, dukungan keluarga. Beberapa hasil penelitian menyebutkan hal yang serupa, pengetahuan lansia, jarak rumah dengan lokasi posyandu, sarana dan prasarana yang kurang memadai, kurangnya informasi tentang posyandu lansia, ekonomi dan penghasilan, kurangnya dukungan keluarga, sikap dan perilaku lansia yang tertutup, dan adanya fasilitas lain yang diberikan pemerintah Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kunjungan lansia pada masa pandemi Covid-19 di posyandu wilayah kerja Puskesmas Buleleng I. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Cross sectional*. Populasinya lansia yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng I dengan jumlah sampel 89 serta pengambilan sampel dengan Non Probability Sampling. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini yaitu chi square. Hasil pada penelitian ini didapatkan bahwa semua variabel nilai p value dibawah 0,05 yaitu Ada hubungan antara tingkat pengetahuan lansia (p value 0,03), sikap (p value 0,009), pelayanan petugas kesehatan (p value 0,000), dukungan (p value 0,006) dengan kunjungan lansia ke posyandu lansia. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kunjungan lansia ke posyandu lansia dipengaruhi oleh pengetahuan lansia, sikap, pelayanan petugas kesehatan serta dukungan keluarga.

Kata Kunci: Lansia, Posyandu, Pandemi

ABSTRACT

Health services that have increased in quality each year affect the increase in the number of people, especially the elderly. Many elderly people get health facilities such as puskesmas and posyandu for the elderly so that the Life Expectancy Age (UHH) of the elderly continues to increase. The number of elderly people is increasing every year. However, there is a decrease in the number of visits to the elderly posyandu. Especially during this pandemic, visits and utilization of posyandu for the elderly has decreased slightly compared to the previous year. This is influenced by age, gender, education, occupation, knowledge, health workers, health services, attitudes of officers, family support. Some research results mention the same thing, the knowledge of the elderly, the distance from the house to

the posyandu location, inadequate facilities and infrastructure, lack of information about posyandu for the elderly, economy and income, lack of family support, closed attitudes and behavior of the elderly, and the existence of other facilities. given by the government. The purpose of this study is to determine the factors that influence elderly visits during the Covid-19 pandemic at the posyandu in the working area of the Buleleng I Health Center. The research method used in this study was cross sectional. The population is the elderly who are in the Work Area of the Buleleng I Health Center with a total sample of 89 and the sampling is non-probability sampling. The statistical test used in this study is chi square. The results in this study found that all variables p value below 0.05, namely there is a relationship between the level of knowledge of the elderly (p value 0.03), attitude (p value 0.009), health care workers (p value 0.000). support (p value 0.006) with elderly visits to posyandu for the elderly. It can be concluded that the level of elderly visits to the elderly posyandu is influenced by the knowledge of the elderly, attitudes, services of health workers and family support

Keywords: *Elderly, Posyandu, Pandemic*

LATAR BELAKANG

Pandemi Covid-19 telah menyebabkan masalah diberbagai aspek kehidupan, khususnya di bidang kesehatan. Selain menyebabkan meningkatnya mortalitas dan morbiditas, pandemi Covid-19 juga memberikan dampak bagi pelayanan kesehatan yang ada. Pelayanan kesehatan mengalami kewalahan dalam menghadapi pandemi ini yang disebabkan dengan peningkatan pesat kebutuhan akan perawatan bagi pasien yang terkonfirmasi positif. (WHO, 2020). Salah satu cara pencegah virus Covid 19 yang paling sering dianjurkan adalah dengan menjaga jarak atau yang lebih dikenal dengan social distancing. Pencegahan ini dilakukan dengan menjaga jarak antar orang atau jika bertemu dan berkumpul diberikan jarak tiap orang. Lansia (lanjut usia) adalah proses alamiah yang terjadi pada seseorang karena telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan, proses ini terjadi secara berkesinambungan dimana ketika seseorang mengalami beberapa perubahan yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan seluruh tubuh yang disebut dengan proses penuaan atau aging process. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Oleh karena itu, kesehatan usia lanjut perlu mendapatkan perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan ditingkatkan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuan sehingga dapat ikut serta berperan aktif dalam pembangunan. Lansia termasuk usia yang rentan dan kesehatannya sudah menurun akan rentan terkena covid 19. Apalagi lansia yang memiliki penyakit bawaan. Ini akan memperberat kondisi saat terkena covid 19.

Kasus konfirmasi covid-19 di Indonesia hingga 16 Maret 2020 menunjukkan angka 4226 kasus. Sebesar 31% dari jumlah kasus tersebut merupakan kelompok usia lebih atau sama dengan 65 tahun dan 53% pasien covid-19 yang dirawat di ICU berusia lanjut. Tingkat kesembuhan covid-19 terendah terjadi pada pasien dengan usia lebih dari 60 tahun. Pasien lansia memiliki kecenderungan untuk mengalami disfungsi organ multi-sistem termasuk gangguan komponen sistem imun yang menyebabkan adanya '*inflammaging*'. Gejala covid-19 yang umum dialami pasien usia lanjut meliputi gejala klasik seperti demam, batuk, dispnea, dan lemas. Gejala sakit tenggorokan, rinorea, anosnia, mual, muntah, diare, dan nyeri perut tidak dialami kebanyakan pasien lansia (Kemenkes, 2020). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) penduduk usia lansia atau di atas 65 tahun saat ini sebanyak 16 juta jiwa. Jumlah ini sebesar 5,95% dari total penduduk Indonesia yang tercatat sebanyak 270,2 juta jiwa (BPS, 2020).

Data kunjungan posyandu lansia dilihat dari periode sebelum dan saat Pandemi mengalami penurunan. Data di Kabupaten Buleleng menunjukkan bahwa jumlah kunjungan posyandu lansia pada tahun 2020 sebesar 67.355 orang dari 664.000 orang. Secara lebih spesifik jumlah kunjungan lansia di posyandu wilayah kerja Puskesmas Buleleng 1 juga

mengalami penurunan pada kurun waktu tiga tahun terakhir (2018-2020) secara berurutan yaitu sebesar 7.798 orang, 6.572 orang dan 6.198 orang. Jika dibandingkan dengan jumlah kunjungan lansia, maka jelas dilihat bahwa jumlah kunjungan lansia ke posyandu mengalami penurunan.

Kegiatan pendidikan kesehatan dan program kesehatan komunitas dilaksanakan dengan kondisis dan waktu yang sangat terbatas. Posyandu (Pos Layanan Terpadu) menajdi salah satu kegiatan atau program yang terdampak oleh kondisis pandemic COVID-19. Puskesmas memiliki beberapa klasifikasi program posyandu seperti posyandu balita dan posyandu lansia. Posyandu Lansia merupakan pos pelayanan terpadu untuk masyarakat lanjut usia yang sudah disepakati, yang degerakkan oleh masyarakat dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan (Ismawati,2010). Kegiatan posyandu lansia yang berjalan dengan baik akan memberikan kemudahan bagi lansia untuk mendapatkan pelayanan kesehatan dasar, sehingga kualitas hidup masyarakat usia lanjut tetap terjaga dengan baik dan optimal

Berdasarkan beberapa studi menyebutkan adapun beberapa faktor yang mempengaruhi pemanfaatan posyandu lansia antara lain umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pengetahuan, petugas kesehatan, pelayan kesehatan, sikap petugas, dukungan keluarga (Sulistiyorini,2010). Pengetahuan adalah hasil dari suatu proses pembelajaran seseorang terhadap sesuatu baik itu yang didengar maupun yang dilihat. Dengan menghadiri kegiatan posyandu, lansia akan mendapatkan penyuluhan tentang bagaimana cara hidup sehat pada masa pandemi Covid-19 dengan segala keterbatasan atau masalah kesehatan yang ada pada diri mereka.(Fitriani,2011). Kecenderungan tindakan adalah mendeteksi, menyenangkan dan mengharapkan objek tertentu, sedangkan dalam sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindar, membenci dan tidak menyukai objek tertentu (Notoatmodjo,2010). Pelayanan petugas kesehatan dengan penilaian pribadi yang baik merupakan dasar lansia untuk mengikuti kegiatan posyandu. Petugas kesehatan agar dapat dinilai baik dalam melayani lansia sebaiknya memberikan kesan pertama yang baik tanpa mengurangi rasa hormat pada lansia. Dukungan keluarga adalah sikap , tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Anggota keluarga dipandang sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam lingkungan keluarga. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat selalu mendukung, memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan (Murniasih, 2007).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode analitik yang dikombinasikan dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini melibatkan 89 orang sebagai sampel dengan teknik sampel Non Probability Sampling. Tempat pengambilan sampel adalah Puskesmas Buleleng I. Selanjutnya variabel yang digunakan yaitu variabel bebas yaitu pengetahuan lansia, sikap, pelayanan tenaga kesehatan serta dukungan keluarga. Variabel terikatnya adalah kunjungan lansia ke posyandu lansia. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan SPSS versi 17 dengan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat akan menggunakan analisis Chi Square.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil penelitian di Puskesmas Buleleng I menunjukkan karakteristik responden

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

	Karakteristik	f	%
Jenis kelamin	Laki-laki	50	56,2
	Perempuan	39	43,8
Usia	60-70 tahun	67	75,3
	71-80 tahun	15	16,8

	81 tahun ke atas	7	7,9
Pendidikan	SD	6	6,7
	SMP	38	42,6
	SMA	42	47,2
	Diploma/Sarjana	3	3,4
Pekerjaan	Tidak bekerja	42	47,2
	Buruh	9	10,1
	Pedagang	38	42,7

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan data karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin laki-laki yaitu sejumlah 50 responden (56,2%). Responden lebih banyak berada pada usia 60-70 tahun yaitu sebanyak 67 orang (75,3%) dengan mayoritas berpendidikan SMA yaitu sebanyak 42 orang (47,2%) dengan status tidak bekerja sebanyak 42 orang (47,2%).

Tabel 2
Pengetahuan Lansia tentang posyandu terhadap kunjungan lansia

Tingkat pengetahuan	Kunjungan Lansia		Total		p-value	OR
	Rutin	Tidak Rutin	f	%		
Positif	5	31	36	40,4	0,034	0,314
Negatif	18	35	53	59,6		

Pada tabel 2 menyatakan bahwa sebanyak 36 (40,4%) responden memiliki pengetahuan yang positif terhadap kegiatan posyandu dan sebanyak 53 (59,6%) responden memiliki pengetahuan yang negatif. Pada uji statistik didapatkan nilai p sebesar 0,034. Nilai p lebih kecil dari 0,05 dengan nilai OR sebesar 0,314. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara tingkat pengetahuan lansia dengan kunjungan lansia ke posyandu. Nilai kemaknaan hubungan antara 2 variabel yaitu 0,314 yang artinya responden yang memiliki pengetahuan positif memiliki peluang sebesar 0,314 untuk datang ke posyandu secara rutin.

Tabel 3
Sikap Lansia tentang posyandu terhadap kunjungan lansia

Sikap Lansia	Kunjungan Lansia		Total		p-value	OR
	Rutin	Tidak Rutin	f	%		
Positif	7	41	48	53,9	0,009	0,267
Negatif	16	25	41	46,1		

Pada tabel 3 menyatakan bahwa sebanyak 48 (53,9%) responden memiliki sikap yang positif terhadap kegiatan posyandu dan sebanyak 41 (46,1%) responden memiliki sikap yang negatif. Pada uji statistik didapatkan nilai p sebesar 0,009. Nilai p lebih kecil dari 0,05 dengan nilai OR sebesar 0,267. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara sikap lansia dengan kunjungan lansia ke posyandu. Nilai kemaknaan hubungan antara 2 variabel yaitu 0,267 yang artinya responden yang memiliki sikap positif memiliki peluang sebesar 0,267 untuk datang ke posyandu secara rutin.

Tabel 4
Pelayanan Petugas kesehatan tentang posyandu terhadap kunjungan lansia

Pelayanan Petugas Kesehatan	Kunjungan Lansia		Total		p-value	OR
	Rutin	Tidak Rutin	f	%		
Positif	19	25	44	49,4	0,000	7,790
Negatif	4	41	45	50,6		

Pada tabel 4.4 menyatakan bahwa sebanyak 44 (49,4%) responden mengatakan pelayanan petugas kesehatan baik atau positif terhadap kegiatan posyandu dan sebanyak 45 (50,6%) responden mengatakan pelayanan petugas kesehatan negatif. Pada uji statistik didapatkan nilai p sebesar 0,000. Nilai p lebih kecil dari 0,05 dengan nilai OR sebesar 7,790. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara pelayanan petugas kesehatan dengan kunjungan lansia ke posyandu. Nilai kemaknaan hubungan antara 2 variabel yaitu 7,790 yang artinya responden yang mengatakan pelayanan petugas kesehatan baik atau positif memiliki peluang sebesar 7,790 untuk datang ke posyandu secara rutin.

Tabel 5
Dukungan Keluarga tentang posyandu terhadap kunjungan lansia

Dukungan Keluarga	Kunjungan Lansia		Total		p-value	OR
	Rutin	Tidak Rutin	f	%		
Positif	17	27	44	49,4	0,006	4,903
Negatif	6	39	45	50,6		

Pada table 5 menyatakan bahwa sebanyak 44 (49,4%) responden mengatakan mendapatkan dukungan yang positif dari keluarga terhadap kegiatan posyandu dan sebanyak 45 (50,6%) responden mengatakan mendapatkan dukungan yang negatif dari keluarga. Pada uji statistik didapatkan nilai p sebesar 0,006. Nilai p lebih kecil dari 0,05 dengan nilai OR sebesar 4,903. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kunjungan lansia ke posyandu. Nilai kemaknaan hubungan antara 2 variabel yaitu 4,903 yang artinya responden yang mendapatkan dukungan positif dari keluargamemiliki peluang sebesar 4,903 untuk datang ke posyandu secara rutin.

Hasil penelitian pada tabel 2 bahwa lansia yang mempunyai tingkat pengetahuan negatif dengan kunjungan tidak rutin 35 orang (39,3%) dan kunjungan rutin 18 orang (20,2%). Adapun yang termasuk pengetahuan positif dengan kunjungan tidak rutin ada 31 orang (34,8%) dan kunjungan rutin ada 5 orang (5,6%). Hasil uji statistik Chi square diketahui nilai $p=0,034 < 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima artinya pengetahuan lansia merupakan faktor yang berhubungan dengan kunjungan lansia di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Buleleng I. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jatiningtyas (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan lansia dengan kunjungan rutin lansia ke posyandu. Selain itu hasil penelitian ini sama dengan penelitian oleh Liambo (2018) di Posyandu Lansia Kelurahan Kaligawe, bahwa terdapat ada hubungan yang signifikansi antara pengetahuan dengan frekuensi kehadiran lanjut usia di posyandu lansia dengan nilai $p\ value= 0,045 < 0,05$.

Pada tabel 3 menunjukkan responden yang memiliki sikap positif dan rutin datang ke posyandu sebanyak 7 orang (7,9%) dan yang tidak rutin sebanyak 41 orang (46,1%). Sedangkan responden yang memiliki sikap negatif dan rutin datang ke posyandu sebanyak 16 orang (18%) dan sebanyak 25 orang (28%) memiliki sikap negatif dan tidak rutin datang posyandu. Pada uji statistik didapatkan nilai p sebesar 0,009. Nilai p lebih kecil dari 0,05 dengan nilai OR sebesar 0,267. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara sikap lansia dengan kunjungan lansia ke posyandu. Nilai kemaknaan hubungan antara 2 variabel yaitu 0,267 yang artinya responden yang memiliki sikap positif memiliki peluang sebesar 0,267 untuk datang ke posyandu secara rutin. Hasil senada juga diperoleh Pratiwi (2019), menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan secara bermakna dengan tingkat kunjungan lansia ke posyandu adalah sikap ($p = 0,023$). Demikian juga dengan Khotimah (2019), memperoleh hasil bahwa variabel yang berhubungan secara signifikan dengan pemanfaatan posyandu lansia yaitu sikap ($p=0,001$). Liambo (2018), juga menyatakan ada hubungan yang bermakna antara sikap dengan pemanfaatan posyandu lansia.

Pada tabel 4 menyatakan bahwa sebanyak 44 (49,4%) responden mengatakan pelayanan petugas kesehatan baik atau positif terhadap kegiatan posyandu dan sebanyak 45 (50,6%) responden mengatakan pelayanan petugas kesehatan negatif. Responden yang menganggap pelayanan petugas kesehatan positif dan rutin datang ke posyandu sebanyak 19 orang (21,3%) dan yang tidak rutin ke posyandu sebanyak 25 orang (28,1%). Sedangkan yang menganggap pelayanan petugas kesehatan negatif dan rutin datang ke posyandu sebanyak 4 orang (4,5%) dan yang tidak rutin ke posyandu sebanyak 41 orang (46,1%). Pada uji statistik didapatkan nilai p sebesar 0,000. Nilai p lebih kecil dari 0,05 dengan nilai OR sebesar 7,790. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara pelayanan petugas kesehatan dengan kunjungan lansia ke posyandu. Nilai kemaknaan hubungan antara 2 variabel yaitu 7,790 yang artinya responden yang mengatakan pelayanan petugas kesehatan baik atau positif memiliki peluang sebesar 7,790 untuk datang ke posyandu secara rutin. Hasil ini sama dengan penelitian Suseno (2018) yaitu Hubungan Kualitas Pelayanan Kesehatan dengan Tingkat Kunjungan Lansia ke Desa Kauman kecamatan Pulanharjo Kabupaten Klaten menunjukkan adanya hubungan dengan nilai p $value = 0,007 < 0,05$.

Pada tabel 5 menyatakan bahwa sebanyak 44 (49,4%) responden mengatakan mendapatkan dukungan yang positif dari keluarga terhadap kegiatan posyandu dan sebanyak 45 (50,6%) responden mengatakan mendapatkan dukungan yang negatif dari keluarga. Adapun responden yang mendapatkan dukungan positif dari keluarganya dan rutin datang ke posyandu sebanyak 17 orang (19,1%) dan sebanyak 27 (30,3%) orang tidak rutin datang ke posyandu. Sedangkan responden yang mendapatkan dukungan negatif dari keluarganya dan rutin datang ke posyandu sebanyak 6 (6,7%) orang dan yang tidak rutin sebanyak 36 (43,9%) orang. Pada uji statistik didapatkan nilai p sebesar 0,006. Nilai p lebih kecil dari 0,05 dengan nilai OR sebesar 4,903. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kunjungan lansia ke posyandu. Nilai kemaknaan hubungan antara 2 variabel yaitu 4,903 yang artinya responden yang mendapatkan dukungan positif dari keluarganya memiliki peluang sebesar 4,903 untuk datang ke posyandu secara rutin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maryati (2019) di Desa Sumberteguh Kecamatan Kudu Kabupaten Jombang yaitu ada hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan kunjungan lansia ke posyandu dengan p $value = 0,001 < 0,05$.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Ada hubungan antara tingkat pengetahuan lansia dengan kunjungan lansia ke posyandu dengan nilai p $value = 0,034$. Ada hubungan antara sikap lansia dengan kunjungan lansia ke posyandu dengan p $value = 0,009$. Ada hubungan antara pelayanan petugas kesehatan dengan kunjungan lansia ke posyandu p $value = 0,000$. Ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kunjungan lansia ke posyandu p $value = 0,006$.

Saran

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk membantu para lansia yang mengikuti posyandu lansia. Petugas puskesmas dapat meningkatkan program-program kesehatan dengan membentuk pemberdayaan program yang sudah dibuat. Lansia yang sudah rutin mengikuti posyandu tetap diteruskan, sedangkan yang tidak rutin mengikuti posyandu harus lebih rutin untuk mengecek kesehatannya. Serta bagi kader Posyandu disarankan agar mengajak keluarga lansia untuk mengikuti kegiatan posyandu lansia dengan melakukan kerjasama memberikan pengobatan. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih teliti dalam mengolah waktu penelitian karena tidak semua responden memiliki banyak waktu di pagi hari, sehingga diharapkan hasil penelitian lebih optimal

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Mekar Dewi dan Saryono. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam bidang kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Anis. 2005. *Penyakit Akibat Kerja*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Ardiansyah, M. (2012). *Medikal bedah untuk mahasiswa*. Diva Press: Jogjakarta.
- Herlambang. (2013). *Menaklukan hipertensi dan diabetes*. Tugu Publisher: Yogyakarta.
- Kumutha, Aruna dan Poongodi. (2014). Effectiveness of progressive muscle relaxation technique on stress and blood pressure among elderly with hypertension, *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, vol. 3, issue 4, p. 1-6.
- Prasetyo, E., & Wahyuningsih, S. (2014). Pengembangan Model Kebijakan Behaviour Safety Culture dalam Rangka Peningkatan Keamanan dan Kesehatan Lingkungan Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM) CENDEKIA UTAMA*
- Prasetyaningrum, Y. I. (2014). *Hipertensi bukan untuk ditakuti*. Fmedia: Jakarta. https://books.google.co.id/books?id=8uluBgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=hipertensi+bukan+untuk+ditikuti&hl=id&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=hipertensi%20bukan%20untuk%20ditakuti&f=false
- Purwanto, B. (2012). *Herbal dan keperawatan komplementer (teori, praktik, hukum dalam asuhan keperawatan)*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Tyani, E. S., Utomo, W. dan Hasneli, Y. (2015). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi esensial, *JOM*, vol. 2 no. 2, hal. 1068-1075.
- Widharto. (2007). *Bahaya hipertensi*. PT Sunda Kelapa Pustaka: Jakarta.