

DUKUNGAN KELUARGA TENTANG DIET MAKANAN RENDAH GARAM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS REMU KOTA SORONG

Novita Mansoben¹ Dirgantari Pademme²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua

Email : novitamansoben@gmail.com¹, dirgantaristikespapua@gmail.com²

ABSTRAK

Pendahuluan hipertensi merupakan penyakit mematikan yang menduduki peringkat keenam di dunia yaitu 25,5 persen. Dinas Kesehatan Kota Sorong penderita hipertensi sebanyak 6,9%, dengan kasus tertinggi berada pada Puskesmas Remu dimana tercatat penderita hipertensi pada lansia tahun 2018 sebanyak 122 lansia. **Tujuan penelitian** adalah mengetahui hubungan dukungan keluarga tentang diet makanan rendah garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Remu Kota Sorong. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Remu Kota Sorong pada bulan Desember 2018 – Januari 2019. Populasi lansia berjumlah 122 orang dengan Sampel berjumlah 93 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Serta uji yang digunakan adalah uji *chi square*. **Hasil penelitian** ini menunjukkan bahwa ada hubungan dukungan keluarga tentang diet makanan rendah garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Remu Kota Sorong dengan *p value* 0,001. **Kesimpulan** bahwa ada hubungan dukungan keluarga tentang diet makanan rendah garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Remu Kota Sorong. **Saran** bahwa perlu adanya informasi kepada keluarga lansia tentang hipertensi dan diet makanan bagi lansia, sehingga keluarga mampu mencegah terjadinya penyakit yang disebabkan oleh hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi; Dukungan Keluarga; Lansia

FAMILY SUPPORT ON LOW SALT FOOD DIET WITH HYPERTENSION IN LANSIA IN THE WORKING AREA OF PUSKESMAS REMU, SORONG CITY

ABSTRACT

Introduction hypertension is a deadly disease that ranks sixth in the world, namely 25.5 percent. The Health Office of the City of Sorong has hypertension as much as 6.9%, with the highest case being at the Puskesmas Remu where there were 122 elderly people with hypertension in 2018. **The research objective** was to see the relationship between family support regarding low-salt food in the incidence of hypertension in the elderly in the Puskesmas Remu Kota Sorong. This research is a quantitative study with a cross sectional research design. The research was conducted in the working area of the Puskesmas Remu Kota Sorong in December 2018 - January 2019. The elderly population may be 122 people with a sample of 93 respondents using purposive sampling technique. The instruments used were questionnaires and the test used was the chi square test. **The results** showed that there was a relationship between family support regarding low-salt diet and the incidence of hypertension in the Puskesmas Remu Kota Sorong with a *p value* of 0.001. **The conclusion** is that there is a relationship between family support about low-salt diet and the incidence of hypertension in the elderly in the Puskesmas Remu Kota Sorong. **It is suggested** that the elderly families need information about hypertension and food for the elderly, so that the family can prevent diseases caused by hypertension.

Key words: *Hypertension; Family support; Elderly*

PENDAHULUAN

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2013, menyatakan bahwa secara global penyebab kematian nomor satu setiap tahunnya adalah penyakit kardiovaskular. Penyakit kardiovaskular merupakan adanya perubahan fungsi pada jantung maupun pembuluh darah, sehingga menimbulkan berbagai macam penyakit dan gejala yaitu stroke, jantung koroner, gagal jantung dan hipertensi (Pusdatin Kemenkes, 2019).

Tekanan darah yang meningkat dan menetap dalam waktu lama dapat menimbulkan berbagai resiko seperti terjadinya kerusakan pada ginjal, penyakit jantung koroner, serta stroke, jika tidak mendapatkan pengobatan yang tepat. Hipertensi disebut sebagai *silent killer* karena gejala yang dirasakan bervariasi pada masing-masing orang, ataupun sama seperti penglihatan kabur, pusing (vertigo), mudah lelah, jantung berdebar, sakit kepala mimisan dan telinga Lansia yang

yang baik pada keluarga yang menderita. Menurut Departemen Kesehatan 2014 bahwa mengurangi konsumsi garam (natrium) adalah prinsip paling penting untuk menurunkan tekanan darah, menjalani diet rendah garam dengan aturan diet yaitu diet ringan (konsumsi garam 3,75 – 7,5 g/hari), diet menengah (1,25 – 3,75 g/hari), dan berat (kurang dari 1,25 g/hari). Mengonsumsi garam secara berlebihan dan terus menerus akan memicu tekanan darah meningkat.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Sorong Tahun 2017 dari 22 jenis penyakit, hipertensi berada di urutan ke lima dengan total penderita 6,9% (1.674 orang) serta data jumlah lansia yang ada di kota Sorong tahun 2017 yaitu 9.249 jiwa, untuk jumlah penderita hipertensi pada lansia di Kota Sorong tahun 2017 yaitu 3.166 jiwa (34,23%). Sedangkan jumlah kasus

sering mengonsumsi daging, susu yang mengandung lemak tinggi menyebabkan kolesterol dalam darah meningkat sehingga terjadi penyumbatan karena adanya plak yang menempel pada dinding arteri. Penyumbatan yang terjadi mengakibatkan jantung bekerja lebih berat lagi sehingga terjadi hipertensi (Andria, 2013).

Data Riskesdas tahun 2013 adalah hipertensi, angka prevalensi hipertensi sebesar 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65 tahun, dan pada usia >75 tahun sebesar 74%. Salah satu faktor yang dapat membantu lansia dalam mengatasi penyakit hipertensi adalah gaya hidup, pola makan, dan Peran keluarga dalam merawat lansia salah satunya dengan cara keluarga menjaga kondisi fisik lansia agar tetap dalam keadaan optimal, keluarga yang memiliki lansia dengan hipertensi perlu memperhatikan diet hipertensi yang benar, dalam hal ini keluarga berfungsi sebagai merawat dan memelihara kesehatan anggota keluarga agar tetap memiliki produktivitas yang tinggi dengan cara mengolah makanan

hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Remu Kota Sorong Tahun 2018 yaitu 122 orang.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Remu Kota Sorong Tahun 2019.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Puskesmas Remu Kota Sorong pada tanggal 28 Desember 2018 sampai dengan 27 Januari 2019. Populasi pada

penelitian ini adalah lansia yang menderita hipertensi sebanyak 122 orang dengan jumlah sampel sebanyak 93 lansia. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang dilihat dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti yaitu lansia yang tinggal serumah dengan keluarganya, lansia yang dirawat keluarganya, dan lansia yang bersedia menjadi responden. Bahan yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner dukungan keluarga. Penelitian ini menggunakan uji *chi-square* dengan melihat taraf signifikansi $p\ value \leq 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Remu Kota Sorong Tahun 2019

No	Umur	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	45 - 59	51	54,8
2	60 - 74	42	45,2
Total		93	100

Sumber data primer 2019

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden lebih banyak pada umur 45-59 tahun sebanyak 51 orang (54,8%), dibandingkan dengan responden 60-74 tahun sebanyak 42 orang (54,8%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Remu Kota Sorong Tahun 2019.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Laki-laki	44	47,3
2	Perempuan	49	57,3
Total		93	100

Sumber data primer 2019

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah responden lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 49 orang (52,7%), dibandingkan dengan

responden laki-laki sebanyak 44 orang (47,3%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan dukungan keluarga tentang diit makanan rendah garam pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Remu Kota Sorong Tahun 2019.

No	Dukungan Keluarga	F	%
1	Baik	37	39,8
2	Kurang	56	60,2
Total		93	100

Sumber data primer 2019

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa responden lebih banyak dengan dukungan keluarga yang kurang sebanyak 56 orang (60,2%), dibandingkan responden dengan dukungan keluarga yang baik sebanyak 37 orang (39,6%).

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Remu Kota Sorong Tahun 2019

N o	Kejadian Hipertensi	F	%
1	Ringan	39	41,9
2	Sedang	35	37,6
3	Berat	19	20,4
Total		93	100

Sumber data primer 2019

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa jumlah responden dengan kejadian hipertensi ringan sebanyak 39 orang (41,9%), lebih banyak dari responden dengan kejadian hipertensi berat yaitu 19 orang (20,4%).

Tabel 5 Distribusi analisa tabulasi silang hubungan dukungan keluarga tentang diit makanan rendah garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Remu Kota Sorong Tahun 2019

No	Dukungan Keluarga	Kejadian Hipertensi							
		Ringan		Sedang		Berat		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Baik	7	18,9	20	54,1	10	27,0	37	90,0
2	Kurang	32	57,1	15	26,8	9	16,1	56	100,0
Total		39	100,0	35	100,0	19	100,0	93	100,0

$\alpha = 0,05$

Sumber data primer 2019

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa responden dukungan keluarga baik dengan kejadian hipertensi sedang sebanyak 20 orang (54,1%), lebih banyak dari responden dukungan keluarga baik dengan kejadian hipertensi berat yaitu 10 orang (27,0%) dan responden dukungan keluarga baik dengan kejadian hipertensi ringan yaitu 7 orang (18,9%). Sedangkan responden dukungan keluarga kurang dengan kejadian hipertensi ringan sebanyak 32 orang (57,1%), lebih banyak dari responden dukungan keluarga kurang dengan kejadian hipertensi sedang yaitu 15 orang (26,8%) dan responden dukungan keluarga kurang dengan kejadian hipertensi berat yaitu 9 orang (16,1%).

Berdasarkan hasil uji statistic *chi square* diperoleh nilai $p = 0,001$ ($\alpha \leq 0,05$). Karena nilai $p < \alpha$ maka H_0 ditolak. Hal ini berarti ada hubungan dukungan keluarga tentang diet makanan rendah garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Remu Kota Sorong.

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan dukungan keluarga tentang diet makanan rendah garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Remu Kota Sorong.

Lanjut usia merupakan kelompok umur yang rentan terkena penyakit akibat menurunnya fungsi tubuh salah satunya adalah fungsi jantung sehingga lansia mudah mengalami hipertensi maupun penyakit kardiovaskuler lainnya (Pandji, 2012).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Beberapa penelitian menemukan bahwa prevlensi hipertensi pada usia 45-64 persen tahun sebesar 51persen, pada umur ≥ 65 tahun sebesar 65 persen dengan resiko yang paling banyak terjadi pada lansia usia ≥ 70 tahun (Budi dkk, 2015). Namun, dalam tatalaksana hipertensi di Indonesia menggunakan *guideline* Ina-SH (*Indonesian Society of Hypertension*) tahun 2009 dan NICE (*National Institute for Health and Clinical Excellence*) tahun 2006 untuk pembagian hipertensi dan terapi hipertensi berdasarkan usia yaitu 80 tahun keatas, 55-79 tahun dan dibawah 55 tahun (Budi, dkk, 2015).

Perawatan pada umumnya untuk penderita hipertensi dilakukan oleh keluarga sebagai bentuk dukungan baik dalam memperhatikan gaya hidup maupun psikis anggota keluarga yang menderita hipertensi (Fandinata dkk, 2020). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian Legowo (2014), bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan pasien dan dukungan keluarga dengan motivasi pelaksanaan diet rendah garam pada pasien hipertensi di RSUD dr.Soehadi Prijonegoro Sragen.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Tarigan dkk, 2018 yang menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan diet hipertensi dimana dukungan keluarga yang baik dapat memberikan peluang 6 kali dalam pelaksanaan diet hipertensi. Hal ini juga didukung oleh penelitian Kusumawati, 2014 yang menemukan bahwa ada hubungan yang positif antara

dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet.

Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang mempunyai fungsi dan tugas dalam pelayanan kesehatan anggota keluarga dan saling memengaruhi satu sama lainnya maupun keluarga disekitar lingkungan rumah. Tugas keluarga dalam pelayanan kesehatan keluarga antara lain, mampu mengenal masalah kesehatan keluarga, mampu mengambil keputusan saat anggota keluarga sakit, mampu melakukan tindakan pencegahan penyakit, dan rehabilitasi. Dukungan yang diberikan oleh keluarga merupakan bentuk dari perhatian dan penghargaan bagi lansia yang menderita hipertensi (Friedman, 2010).

Menurut Friedman (2010), bahwa perempuan merupakan bagian terpenting dalam anggota keluarga. Dimana, perempuan mampu menjalankan peranan sebagai *caregiver* primer pada keluarganya maupun sebagai *health provider* atau sebagai penyedia layanan kesehatan pada anggota keluarganya baik saat menjaga, merawat dan mencari pengobatan.

Seringkali dikatakan bahwa perempuan sebagai *role models* bagi anggota keluarganya untuk hidup sehat karena dalam kehidupan sehari-hari banyak terlibat dalam sistem perawatan keluarga. Dukungan keluarga juga biasanya didapatkan dari keluarga inti, pasangan, dan saudara kandung. Dukungan yang diberikan dapat berupa dukungan instrumental, emosional, informasional dan penghargaan.

Dukungan yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia antara lain, alkohol, berhenti merokok, mengurangi kelebihan berat badan dan memodifikasi diet seperti diit rendah garam, sedangkan secara psikis adalah mengurangi stress, olahraga dan istirahat (Fandinata dkk, 2020).

Hasil penelitian juga menemukan bahwa dari keempat bentuk dukungan keluarga yang belum terpenuhi dalam dukungan

informasional adalah lansia tidak diinformasikan tentang bahaya makanan cepat saji yang dikonsumsi, makanan-makanan yang mengandung bahan pengawet, serta mengurangi garam pada makanan yang akan dimasak. Pada dukungan instrumental keluarga tidak memfasilitasi atau menyediakan makanan yang sudah disiapkan sesuai diit rendah garam pada lansia. Dukungan emosi keluarga tidak mengingatkan lansia ketika lansia mengonsumsi makanan yang mengandung lemak.

Asumsi peneliti bahwa peningkatan tekanan darah dipengaruhi juga oleh dukungan keluarga dalam memberikan informasi yang jelas. Informasi yang diberikan dapat memberikan pengetahuan kepada lansia untuk berpartisipasi dalam penanganan hipertensi.

Menurut Efendy, 2017 bahwa penanganan hipertensi dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi seperti adanya pembatasan natrium dan lemak, pengaturan berat badan sesuai dengan standar BMI dengan melihat jumlah kalori.

Selain itu dukungan emosional juga diperlukan. Keluarga merupakan tempat yang aman dan nyaman bagi lansia untuk beristirahat maupun mendapat pujian dari apa yang telah dilakukan. Keharmonisan dalam keluarga dapat menurunkan kematian akibat hipertensi. Menurunnya tingkat stres pada lansia dimungkinkan juga dapat menurunkan tekanan darah, karena keharmonisan dalam keluarga dapat membuat hubungan menjadi positif. Dibandingkan yang mempunyai hubungan yang buruk dapat meningkatkan stres sehingga kondisi menjadi kurang sehat (Efendy, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat terbanyak keluarga memberikan dukungan dengan kategori kurang sebanyak 60,2%, dimana hal tersebut dapat dipengaruhi oleh hubungan keluarga dengan lansia yang tinggal serumah. Perhatian dan dukungan dari keluarga dapat memberikan rasa aman

dan nyaman pada lansia dalam mengatasi masalah kesehatannya.

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa lansia yang mendapat dukungan keluarga tentang diet rendah garam baik sebagian besar mengalami hipertensi sedang sebanyak 54,1% dibandingkan dengan ringan dan berat. Meskipun lansia mendapatkan dukungan baik dari keluarga tentang diet hipertensi tetapi yang mengalami hipertensi sedang lebih banyak.

Salah satu faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi adalah faktor usia. Berdasarkan tabel 1 umur 60 – 74 tahun sebanyak 45,2%. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Babatsikou (2010) menunjukkan bahwa prevalensi lanjut usia yang mengalami hipertensi berada pada usia 65-74 tahun.

Lansia yang mengalami pertambahan usia akan mengalami perubahan terhadap fungsi tubuh secara normal. Hal ini terjadi pada salah satu organ tubuh yaitu pembuluh darah yang akan mengalami kehilangan elastisitas sehingga meningkatkan tekanan darah pada saat darah di pompa dari jantung ke seluruh tubuh (Anggara dan Prayitno, 2013).

Menurut asumsi peneliti, seiring bertambahnya usia tentunya akan mengalami peningkatan pada tekanan darah yang menyebabkan pembuluh darah arteri mengalami penebalan, menyempit dan menjadi kaku. Usia merupakan faktor yang tidak bisa dicegah karena merupakan faktor yang dialami oleh semua individu.

Faktor lain yang memengaruhi kejadian hipertensi yaitu jenis kelamin. Tabel 2 menunjukkan lansia yang menderita hipertensi lebih banyak pada jenis kelamin perempuan sebesar 57,3% dibandingkan dengan laki-laki. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Rinawang (2011) bahwa prevalensi perempuan yang mengalami hipertensi lebih banyak dialami lansia dibandingkan dengan laki-laki.

Menopause masa yang dialami oleh perempuan yang lanjut usia. Sebelum mengalami menopause, perempuan akan mengalami kemunduran produksi hormone estrogen yang berkurang pada usia 45-55 tahun. Menurut Arief (2000) dalam Sundari (2015) bahwa perubahan hormonal yang terjadi pada wanita sehingga mengalami menopause menyebabkan peningkatan berat badan dan reaktif terhadap natrium yang dikonsumsi yang menimbulkan peningkatan tekanan darah.

Menurut asumsi peneliti, selain itu pada lansia perempuan dipengaruhi oleh faktor seperti ketidakseimbangan terhadap asupan nutrisi, seperti mengonsumsi makanan gorengan, makanan siap saji, yang menyebabkan kelebihan berat badan sehingga berpengaruh pada peningkatan tekanan darah.

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa lansia yang mendapat dukungan keluarga tentang diet rendah garam kurang sebagian besar mengalami hipertensi ringan sebanyak 57,1% dibandingkan dengan sedang dan berat.

Selain faktor usia dan jenis kelamin hal tersebut dipengaruhi oleh faktor dukungan dari keluarga. Tabel 3 dukungan keluarga tentang diet makanan rendah garam pada lansia sebagian besar kurang sebesar 60,2%.

Dukungan keluarga merupakan tindakan yang dilakukan oleh keluarga dalam rangka mendukung anggota keluarga dalam memenuhi baik kebutuhan fisik, maupun psikologis sebagai satu kesatuan dalam seluruh system. Masing – masing individu tidak mampu memenuhi kebutuhan sendiri sehingga membutuhkan support system yang berasal dari anggota keluarga lainnya.

Menurut Setiadi (2008), keluarga memiliki tugas dalam bidang kesehatan sehingga anggota keluarga tetap sehat diantaranya kemampuan dalam mengenal masalah kesehatan, kemampuan saat mengambil keputusan untuk mengatasi masalah

kesehatan, kemampuan pada saat merawat anggota keluarga yang sakit, kemampuan memodifikasi lingkungan untuk keluarga agar tetap sehat dan optimal, serta kemampuan memanfaatkan sarana kesehatan yang tersedia di lingkungannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keluarga tidak memfasilitasi atau menyediakan makanan yang sudah disiapkan sesuai diit rendah garam pada lansia yang artinya keluarga belum mampu menjalankan tugas dalam merawat anggota keluarga yang sakit.

Menurut asumsi peneliti bahwa anggota keluarga yang sakit sangat bergantung pada dukungan keluarga, sehingga tidak menimbulkan tingkat keparahan dari penyakit tersebut. Dukungan keluarga sangat diperlukan oleh penderita hipertensi yang mana penyakit ini hanya bisa dikontrol dengan mengatur pola makan yang sehat seperti pengaturan diit makanan rendah garam pada lansia dan membantu memeriksa tekanan darah lansia secara berkala.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ada hubungan dukungan keluarga diit rendah garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Remu Kota Sorong.

Saran

1. Bagi petugas kesehatan dapat memberikan pelayanan kesehatan dan meningkatkan kualitas pelayanan dengan memperbaiki metode, media ataupun cara penyampaian informasi yang akan diberikan kepada keluarga pasien dan pasien mengenai penyakit hipertensi, selain itu, perawat hendaknya melakukan pendekatan kepada keluarga pasien sehingga keluarga lebih mudah untuk

memberikan informasi mengenai penyakit pasien.

2. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel lain yang berhubungan dengan diit makanan rendah garam. Selain itu peneliti selanjutnya perlu mengidentifikasi lebih dalam tentang faktor lainnya yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

KEPUSTAKAAN

- Andria, K.M. 2013. Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukokilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes, Vol.1, No.2.*
- Anggara, F.H.D. & Prayatno, N. 2012. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni*, Cikarang Barat Tahun 2012. Jurnal Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES MH. Thamrin
- Babatsikou, F., Zavitsanou, A. 2010. Epidemiology of Hypertension in the Elderly. *Health Science Journal*, 4(1): 24-30.
- Efendi H; Larasati, TA. 2017. Dukungan Keluarga dalam manajemen penyakit hipertensi. *Majority Volume 6 Nomor 1 Ferbuari 2017.* <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1527/1485>
- Fandinata, S.P& Ernawati, Lin. 2020. *Management terapi pada penyakit degenerative (Mengenala, mencegah, dan mengatasi penyakit degeneratif Diabetes Melitus dan Hipertensi).* Diakses melalui <https://books.google.co.id/book>

- Friedman, M.M, Bowden, O & Jones, M. 2010. *Buku ajar keperawatan keluarga: riset, teori, & praktik*; alih bahasa, Achir Yani S. Hamid...[et al.]; editor edisi bahasa Indonesia, Estu Tiar, Ed. 5. Jakarta: EGC
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Laporan Rischesdas 2013. Jakarta: Badan Litbangkes, Kemenkes.
- Legowo, Isnain & Agung. 2014. Hubungan Pengetahuan Pasien Dan Dukungan Keluarga Dengan Motivasi Pelaksanaan Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Diakses melalui <http://eprints.ums.ac.id/32136>
- Pandji, 2012. *Menembus Lansia. Membahas kehidupan lansia secara fisik maupun psikologis*. PT. Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia: Jakarta. Diakses melalui <https://books.google.co.id/>
- Pusdatin Kemkes. 2019. *Pusat data dan informasi kementerian kesehatan hipertensi si pembunuh senyap*. Jakarta. Diakses melalui <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Rinawang Frilyan Sarasaty. 2011. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Kelompok Lanjut Usia di Kelurahan Sawah Baru Kecamatan Ciputat, Kota Tangerang Selatan*. [online] (<http://Rinawang.LAP.KTI.Pdf//html>) [18januari 2015]
- Setiadi. 2008. *Konsep & Proses Keperawatan Keluarga*. EGC. Jakarta
- Sundari, L & Bangsawan, M. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 11 No. 2 Tahun 2015
- Tarigan, R A; Lubis Z; Syarifah. 2018. Pengaruh pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga terhadap hipertensi di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Vol. 11 No. 1 Tahun 2018*. Diakses melalui <http://103.55.216.56/index.php/kesehatan/article/view/5107/4771>
- WHO. 2013. *World Health Day 2013: Measure Your Blood Pressure, Reduce Your Risk*. Diakses melalui <http://www.who.int>