

TERAPI ANTIHIPERTENSI DAN POLA HIDUP SEHAT PASIEN HIPERTENSI UNTUK MENUJU GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT

Selly Septi Fandinata*¹, Deddy Aryanda Putra²

¹ Program Studi Diploma III Farmasi; Akademi Farmasi Surabaya; Ketintang Madya No.81, Surabaya, Indonesia

² Fakultas Kedokteran; Universitas Airlangga Surabaya; Jl. Mayjen Prof. Dr. Moestopo 47, Surabaya, Indonesia

e-mail correspondence*: sellyfandinata@akfarsurabaya.ac.id

Naskah di terima : 04/09/21

Naskah di revisi : 14/09/21

Naskah di setujui : 20/10/21

Abstrak

Hipertensi adalah penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah. GERMAS dan program keluarga sehat melalui pendekatan keluarga. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan mengetahui pengetahuan masyarakat tentang terapi pengobatan dan pola hidup sehat khususnya tentang penatalaksanaan terapi hipertensi yang tepat di Desa Keboan Sikep Kecamatan Gedangan Sidoarjo. Metode pelaksanaan dengan cara penyuluhan, pemberian kuisioner *pre post* dan pengecekan tekanan darah peserta. Hasil pengabdian masyarakat ini di dapatkan 43 peserta dengan profil tekanan darah tergolong tinggi sebanyak 32 peserta (74.42%), normal sebanyak 11 peserta (25.58%) dan tidak ada yang tergolong rendah. Hasil kuisioner *pre test* dan *post test* tentang pengetahuan terhadap terapi pengobatan antihipertensi dan pola hidup sehat pada pasien hipertensi menunjukkan pengetahuan tinggi 28 peserta (65.12%) (*pre test*) meningkat sebanyak 41 peserta (95.35%) (*post test*), dan pengetahuan rendah 15 peserta (34.88%) (*pre test*) menurun 2 peserta (4.65%) (*post test*) sehingga menunjukkan bahwa, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan peserta terhadap terapi pengobatan antihipertensi dan pola hidup sehat pada pasien hipertensi setelah pemberian penyuluhan kesehatan.

Kata kunci : Hipertensi, GERMAS, Pola Hidup Sehat.

Abstract

*Hypertension is a disease that occurs due to increased blood pressure. GERMAS and a healthy family program through a family approach. The purpose of this community service activity is to provide counseling and gain knowledge of the community about treatment therapy and healthy lifestyles, especially about the proper management of hypertension therapy in Keboan Sikep Village, Gedangan District, Sidoarjo. The method of implementation is by counseling, giving pre-post questionnaires and checking participants' blood pressure. The results of this community service were 43 participants with a high blood pressure profile as many as 32 participants (74.42%), normal as many as 11 participants (25.58%) and none classified as low. The results of the pre-test and post-test questionnaires regarding knowledge of antihypertensive medication therapy and healthy lifestyles in hypertensive patients showed high knowledge of 28 participants (65.12%) (*pre test*) increased by 41 participants (95.35%) (*post test*), and low knowledge 15 participants (34.88%) (*pre test*) decreased by 2 participants (4.65%) (*post test*) indicating that there was an increase in the level of participants' knowledge of*

Selly- Terapi Antihipertensi Dan Pola Hidup Sehat Pasien Hipertensi Untuk Menuju Gerakan Masyarakat Hidup Sehat-hlm 1-6

antihypertensive medication therapy and healthy lifestyles in hypertensive patients after health education was given.

Keywords: *Hypertension, GERMAS, Healthy Lifestyle.*

1. PENDAHULUAN

Indonesia sedang menghadapi permasalahan serius tentang penyakit tidak menular. Pola gaya hidup yang tidak sehat yang menjadi salah satu penyebab permasalahan penyakit tidak menular tersebut. Penyakit tidak menular (PTM) seperti Hipertensi, Stroke, Jantung, dan Kencing manis memiliki proposi terbesar di pelayanan kesehatan. Penyakit inilah yang menyebabkan peningkatan pembiayaan kesehatan Negara Indonesia (1). Untuk mewujudkan gerakan masyarakat hidup sehat, maka pemerintah mewujudkan inovasi program baru yaitu melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) dan program keluarga sehat melalui pendekatan keluarga.

GERMAS merupakan gerakan nasional yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, kuratif dan rehabilitatif dengan melibatkan seluruh masyarakat dalam paradigma sehat. Untuk menyukseskan GERMAS, tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja tetapi sektor-sektor lain juga turut menentukan. Mulai dari individu, keluarga, dan masyarakat dalam mempraktekkan pola hidup sehat, akademisi, dunia usaha, organisasi kemasyarakatan, dan organisasi profesi dalam menggerakkan anggotanya untuk berperilaku sehat; serta Pemerintah baik di tingkat pusat maupun daerah dalam menyiapkan sarana dan prasarana pendukung, memantau dan mengevaluasi pelaksanaannya (2).

Hipertensi adalah penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah. Penyakit Hipertensi seringkali tidak ada gejala, dengan tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama sehingga menimbulkan komplikasi. Hipertensi diperkirakan telah menyebabkan 4,5% dari beban penyakit secara global, prevalensinya hampir sama besar di negara berkembang maupun di negara maju (3). Kepatuhan terhadap pengobatan merupakan faktor penting dalam kesehatan pada pasien hipertensi (4). Kepatuhan minum obat merupakan prasyarat untuk meningkatkan keefektifan terapi pasien hipertensi dalam meningkatkan perilaku pasien tersebut (5)(6). Sedangkan, ketidakpatuhan pasien terhadap obat antihipertensi adalah salah satu faktor utama kegagalan terapi (7). Ketidakpatuhan

pasien dalam minum obat akan menimbulkan komplikasi berupa kerusakan organ (target organ damage) pada jantung, otak, ginjal, mata dan pembuluh darah perifer (8). Pengetahuan pasien tentang hipertensi dan obat-obatan dibutuhkan dalam mencapai kepatuhan yang lebih tinggi (9).

Ada beberapa cara yang tepat yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kepatuhan minum obat pada pasien, salah satu intervensi yang dapat diberikan oleh farmasis dalam meningkatkan kepatuhan dengan menggunakan Self reminder card. Self reminder card adalah sebuah alat yang dapat membantu untuk mengatasi pasien lupa minum obat, dengan cara memberikan tanda pada kolom yang tersedia pada medication reminder chart setelah meminum obatnya. Self reminder card yang diberikan merupakan pengembangan dari kartu pengingat mandiri minum obat pasien (7,10,11)

Karena hipertensi termasuk penyakit seumur hidup yang tidak bisa disembuhkan maka kepatuhan minum obat ini yang sangat penting dalam mencapai efek terapi yang diinginkan. Berdasarkan uraian diatas dan jumlah masyarakat di Desa Keboan Sikep mayoritas penyakit hipertensi dan juga identifikasi permasalahan pada pengabdian masyarakat ini yaitu apakah masyarakat di Desa Keboan Sikep Kecamatan Gedangan Sidoarjo telah memiliki pengetahuan tentang terapi pengobatan dan pola hidup sehat khususnya tentang penatalaksanaan terapi hipertensi yang tepat. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan mengetahui pengetahuan masyarakat tentang terapi pengobatan dan pola hidup sehat khususnya tentang penatalaksanaan terapi hipertensi yang tepat di Desa Keboan Sikep Kecamatan Gedangan Sidoarjo.

2. METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ceramah dan Tanya jawab. Ceramah dilakukan untuk mensosialisasikan informasi tentang definisi lansia, definisi hipertensi, kategori hipertensi, factor penyebab hipertensi, gejala hipertensi, komplikasi hipertensi, pengobatan hipertensi dari segi farmakologi (terapi pengobatan) dan non farmakologi (kebiasaan pola hidup sehat) pada pasien hipertensi. Selain itu metode ceramah ini disertai

Selly-Terapi Antihipertensi Dan Pola Hidup Sehat Pasien Hipertensi Untuk Menuju Gerakan Masyarakat Hidup Sehat-hlm

dengan Tanya jawab yang bertujuan untuk komunikasi dan diskusi berbagai informasi tentang pengetahuan penyakit Hipertensi, pola hidup sehat dan pencegahannya. Selain melalui ceramah juga dilakukan pengukuran tekanan darah dan kadar gula darah.

Prosedur pelaksanaan untuk mencapai target program pengabdian masyarakat pada kegiatan ini dengan cara :

1. Penyuluhan kepada Ibu-ibu dan bapak-bapak masyarakat di di Desa Keboan Sikep Kecamatan Gedangan Sidoarjo tentang terapi pengobatan dan pola hidup sehat dan penatalaksanaan terapi pada pasien hipertensi.
2. Pemberian Kuisisioner *Pre* dan *Post* kepada Ibu-ibu dan bapak-bapak masyarakat di di Desa Keboan Sikep Kecamatan Gedangan Sidoarjo tentang pengetahuan tentang hipertensi dan pencegahannya.
3. Pengukuran Tekanan Darah kepada Ibu-ibu dan bapak-bapak di di Desa Keboan Sikep Kecamatan Gedangan Sidoarjo.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 43 peserta Ibu-ibu dan bapak-bapak masyarakat di di Desa Keboan Sikep Kecamatan Gedangan Sidoarjo. Untuk melihat keberhasilan program pengabdian masyarakat ini, peserta dibagi kuisisioner *pretest* dan *posttest* mengetahui pengetahuan tentang hipertensi dan pencegahannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada hasil pendataan pada 43 Ibu-ibu dan bapak-bapak masyarakat di di Desa Keboan Sikep Kecamatan Gedangan Sidoarjo didapatkan profil peserta sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Demografi Peserta

Kategori	Jumlah (Pasien)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	34	79.07
Laki-laki	9	19.05
Umur		
26-35 th	1	2.32
36-45 th	5	11.62
46-55 th	10	23.25
56-65 th	20	46.51
>65 th	7	16.27

Dari hasil distribusi demografi peserta diatas didapatkan bahwa mayoritas peserta berjenis kelamin

perempuan sebanyak 35 peserta (79.07%). Jenis kelamin ini sangat berpengaruh pada prevalensi pasien hipertensi dalam gambaran tekanan darah (12). Berdasarkan penelitian wahyuni dan eksanoto (2013), perempuan mayoritas terbanyak menderita hipertensi daripada laki-laki. Pada penelitian tersebut sebanyak 27,5% perempuan mengalami hipertensi, sedangkan untuk laki-laki hanya sebesar 5,8%. (13). Perempuan akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi (hipertensi) setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun. Dari distribusi berdasarkan umur bahwa mayoritas yang paling banyak adalah umur 56-65 tahun sebanyak 20 peserta (46.51%). Tekanan darah pada usia lanjut (lansia) akan cenderung tinggi karena adanya penurunan fungsi organ pada pasien lansia karena dinding arteri pada usia lanjut (lansia) akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku (14)(15). Umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah.

Pendataan peserta dan Sebelum dilakukan penyuluhan tentang terapi pengobatan dan pola hidup sehat khususnya tentang penatalaksanaan terapi hipertensi yang tepat, dilakukan pretest dengan menyebarkan kuisisioner dengan 9 pertanyaan tentang pengetahuan hipertensi dan pencegahannya. Untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum diberikan intervensi penyuluhan pengabdian masyarakat. Masalah kesehatan tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu, namun dapat pula disebabkan oleh ketidaktahuan. masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi yang benar mengenai suatu penyakit (16). Rendahnya pengetahuan terhadap masyarakat tentang hipertensi (17). Hasil pretest didapatkan sebagai berikut :

Tabel 2. Profil Tingkat Pengetahuan *Pre Test*

Tingkat Pengetahuan	Jumlah (Pasien)	Persentase (%)
Tinggi		
Score 5-9	28	65.12
Rendah		
Score < 5	15	34.88

Kegiatan selanjutnya yaitu penyuluhan kesehatan tentang terapi pengobatan dan pola hidup sehat khususnya tentang penatalaksanaan terapi hipertensi yang tepat.

Selly- Terapi Antihipertensi Dan Pola Hidup Sehat Pasien Hipertensi Untuk Menuju Gerakan Masyarakat Hidup Sehat-hlm 1-6



Gambar 1. Penyuluhan kepada peserta

Pemberian informasi dan edukasi melalui media pembelajaran, salah satunya dengan kegiatan penyuluhan kesehatan. Pada dasarnya penyuluhan kesehatan identik dengan pendidikan kesehatan karena keduanya berorientasi terhadap perubahan perilaku yang diharapkan yaitu perilaku sehat. Sehingga mempunyai kemampuan mengenali masalah kesehatan dirinya, keluarga, dan kelompok dalam meningkatkan kesehatannya. Metode yang dapat digunakan dalam memberikan penyuluhan kesehatan yaitu dengan metode ceramah. Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi mengenai kesehatan (18)

Evaluasi kedua dilakukan setelah intervensi penyuluhan dalam pengabdian masyarakat yaitu Tanya jawab peserta, penyebaran kuesioner dan pemeriksaan Tekanan darah. Hasil post test didapatkan pada table 2.



Gambar 2. Pemberian Kuisisioner Pre dan Post kepada Peserta

Tabel 2. Profil Tingkat Pengetahuan *Post Test*

Tingkat Pengetahuan	Jumlah (Pasien)	Persentase (%)
Tinggi		
Score 5-9	41	95.35
Rendah		
Score < 5	2	4.65

Berdasarkan analisa data yang dilakukan oleh 43 peserta Ibu-ibu dan bapak-bapak masyarakat di Desa Keboan Sikep Kecamatan Gedangan Sidoarjo yang telah mengisi kuisisioner Pre dan Post test secara lengkap didapatkan data pasien dengan kepatuhan tinggi *pre test* sejumlah 28 peserta (65.12%) () meningkat sebanyak 41 peserta (95.35%) (*post test*), dan kepatuhan rendah sejumlah 15 peserta (34.88%) (*pre test*) menurun sejumlah 2 (4.65%) peserta (*post test*) hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan secara umum sebelum dan setelah pemberian penyuluhan kesehatan tentang terapi pengobatan dan pola hidup sehat khususnya tentang penatalaksanaan terapi hipertensi yang tepat.



Gambar 3. Pengecekan Tekanan Darah kepada Peserta

Tabel 3. Profil Tekanan Darah

Kategori Hipertensi	Jumlah (Pasien)	Persentase (%)
Tinggi	32	74.42
Normal	11	25.58
Rendah	0	0

Berdasarkan pada saat dilakukan pengecekan tekanan dahan peserta didapatkan bahwa profil tekanan darah peserta yang tergolong tinggi sebanyak 32 peserta (74.42%), normal sebanyak 11 peserta (25.58%) dan tidak ada yang tergolong rendah. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan dapat merusak pembuluh darah di organ target seperti jantung, ginjal, otak dan mata (19). Pada pasien

Selly-Terapi Antihipertensi Dan Pola Hidup Sehat Pasien Hipertensi Untuk Menuju Gerakan Masyarakat Hidup Sehat-hlm

hipertensi yang berhenti minum obat dikarenakan beberapa alasan seperti keadaan yang sudah mulai membaik, kurangnya pengetahuan mengenai resiko apabila tidak minum obat, dan kurangnya dukungan keluarga. Pasien hipertensi akan kembali meminum obat antihipertensi apabila timbul keluhan seperti sakit kepala, jantung berdebar serta penglihatan kabur. Ketidakepatuhan pasien minum obat antihipertensi akan berdampak pada tidak terkontrolnya tekanan darah. Tidak terkontrolnya tekanan darah dalam waktu yang lama bisa menyebabkan komplikasi penyakit hipertensi. Pasien hipertensi yang berhenti minum obat kemungkinan 5 kali lebih besar terkena stroke (5). Kepatuhan minum obat seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, bisa diketahui bahwa pengetahuan merupakan hal yang sangat penting agar seseorang yang menderita hipertensi tidak mengalami komplikasi lebih lanjut. Pengetahuan mempunyai kemampuan prediktif terhadap sesuatu sebagai hasil pengenalan atas suatu pola yang berkaitan dengan proses pembelajaran yang dipengaruhi faktor dalam seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi serta keadaan social (20–22). Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang akan meningkatkan rasa percaya diri dan menumbuhkan keyakinan terhadap efektivitas pengobatan hipertensi.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 43 peserta Ibu-ibu dan bapak-bapak masyarakat di di Desa Keboan Sikep Kecamatan Gedangan Sidoarjo.
2. Hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan data pasien dengan kepatuhan tinggi sejumlah 28 peserta (65.12%) (*pre test*) meningkat sebanyak 41 peserta (95.35%) (*post test*), dan kepatuhan rendah sejumlah 15 peserta (34.88%) (*pre test*) menurun sejumlah 2 (4.65%) peserta (*post test*) hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan secara umum sebelum dan setelah pemberian penyuluhan kesehatan tentang terapi pengobatan dan pola hidup sehat khususnya tentang penatalaksanaan terapi hipertensi yang tepat.
3. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa profil tekanan darah peserta yang tergolong tinggi sebanyak 32 peserta (74.42%),

normal sebanyak 11 peserta (25.58%) dan tidak ada yang tergolong rendah.

5. SARAN

Saran yang dapat digunakan pada pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah hendaknya peserta dapat meningkatkan pengetahuan dalam terapi pengobatan dan pola hidup sehat pada pasien hipertensi dan melakukan evaluasi yang berkelanjutan sebagai upaya mandiri dalam manajemen penyakit hipertensi, khususnya dalam monitoring rutin tekanan darah tiap bulan di Faskes Tingkat Pertama.

DAFTAR PUSTAKA

1. RI K. Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga. Kemenkes RI. 2016;
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pengelolaan Limbah Rumah Sakit Rujukan, Rumah Sakit Darurat dan Puskesmas yang Menangani Pasien Covid-19. Germas. 2020;3–11.
3. World Health Organization. World Health statistics 2014. Zhurnal Eksperimental'noi i Teoreticheskoi Fiziki. 2014.
4. Fandinata SS, Darmawan R. Pengaruh Kepatuhan Minum Obat Oral Anti Diabetik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. J Bid Ilmu Kesehat. 2020;10(1):23–31.
5. Abegaz TM, Shehab A, Gebreyohannes EA, Bhagavathula AS, Elnour AA. Nonadherence to antihypertensive drugs. Medicine (Baltimore) [Internet]. 2017 Jan;96(4):e5641. Available from: <http://journals.lww.com/00005792-201701270-00009>
6. Fandinata SS, Darmawan R. Perbedaan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Yang Baru Terdiagnosa Dan Sudah Lama Terdiagnosa Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2. J Ilm Manuntung [Internet]. 2020 Jun 30;6(1):70. Available from: http://jurnal.akfarsam.ac.id/index.php/jim_akfarsam/article/view/310
7. Fandinata SS, Ernawati I. Pengaruh Self reminder Card terhadap Tingkat Kepatuhan Pasien Hipertensi di Puskesmas Surabaya Sumber dan Pengukuran Data. 2020;8:647–52.
8. Yonata A, Satria APP. Hipertensi sebagai

- Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. Majority. 2016;
9. Park YH, Song M, Cho B long, Lim J young, Song W, Kim S ho. The effects of an integrated health education and exercise program in community-dwelling older adults with hypertension: A randomized controlled trial. *Patient Educ Couns*. 2011;
10. Fandinata SS, Ernawati I. The Effects of Self Reminder Card to the Successful Treatment of Blood Pressure of Hypertension Patients in Community Health Centers in Surabaya. *Str J Ilm Kesehatan* [Internet]. 2020 Nov 1;9(2):831–9. Available from: <https://sjik.org/index.php/sjik/article/view/395>
11. Fandinata SS, Ernawati I. *SCIENTIA Jurnal Farmasi dan Kesehatan*. 2021;11(1):49–55. Available from: <http://www.jurnalscientia.org/index.php/scientia>
12. Syahrini E. Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Primer Di Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang. *J Kesehat Masy Univ Diponegoro*. 2012;
13. Wahyuni, Eksanoto D. Hubungan tingkat pendidikan dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di kelurahan jagalan di wilayah kerja puskesmas pucangsawit surakarta. *J Ilmu Keperawatan Indones*. 2013;
14. Hannan M. Analisis faktor yang mempengaruhi kepatuhan minum obat pada pasien diabetes mellitus di puskesmas bluto sumenep. *GARUDA J*. 2013;
15. Lowe Sa, Brown Ma, Dekker Ga, Gatt S, Mclintock Ck, McMahan Lp, et al. Guidelines for the management of hypertensive disorders of pregnancy 2008. *Aust New Zeal J Obstet Gynaecol* [Internet]. 2009 Jun;49(3):242–6. Available from: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1479-828X.2009.01003.x>
16. Rahmadiana M. *Jurnal Psikogenesis*. Vol. 1, No. 1/ Desember 2012. *J Psikogenes*. 2012;
17. Arthur JP, Mantovani M de F, Ferraz MIR, Mattei ÂT, Kalinke LP, Corpolato R de C. Translation and cross-cultural adaptation of the Hypertension Knowledge-Level Scale for use in Brazil. *Rev Lat Am Enfermagem* [Internet]. 2018 Nov 14;26. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692018000100375&Ing=en&tlng=en
18. Notoatmodjo S. Summary for Policymakers. In: *Intergovernmental Panel on Climate Change, editor. Climate Change 2013 - The Physical Science Basis* [Internet]. Cambridge: Cambridge University Press; 2012. p. 1–30. Available from: https://www.cambridge.org/core/product/identifier/CBO9781107415324A009/type/book_part
19. Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, Casey DE, Collins KJ, Himmelfarb CD, et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical pr. Hypertension. 2018.
20. Ernawati I, Fandinata SS, Permatasari SN. *SCIENTIA Jurnal Farmasi dan Kesehatan* Pengaruh Tingkat Pengetahuan Hipertensi Terhadap Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi Pada Beberapa Puskesmas Di Surabaya. 2021;11(1):42–8.
21. Long E, Ponder M, Bernard S. Knowledge, attitudes, and beliefs related to hypertension and hyperlipidemia self-management among African-American men living in the southeastern United States. *Patient Educ Couns* [Internet]. 2017 May;100(5):1000–6. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S073839911630564X>
22. Fandinata SS, Ernawati I. The Effect of Self-reminder Card to the Level of Adherence of Hypertension Patients in Community Health Center in Surabaya. *Open Access Maced J Med Sci* [Internet]. 2020 Oct 17;8(E):647–52. Available from: <https://www.idpress.eu/mjms/article/view/5389>