

Changing Dietary Behavior in Elderly with Hypertension through Hypertension Random Card Game

Perubahan Perilaku Diet pada Lansia Penderita Hipertensi melalui Permainan Kartu Acak Hipertensi

Wahyu Dini Candra Susila¹, Dwi Yuniar Ramadhani², Chindy Maria Orizani³, Hermanto Wijaya⁴

¹²³Prodi D3 Keperawatan STIKes Adi Husada

⁴ Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit Stikes Adi Husada

E-mail: wahyudinicandras@gmail.com

Received:
30 Oktober 2022

Revised:
6 November 2022

Accepted:
21 November 2022

Abstract

The main factor in the problems of hypertensive patients is lack of dietary compliance. Consumption of high sodium and high fat causes uncontrolled hypertension, leading to complications such as stroke. Efforts to treat hypertension with a dietary approach are the Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH). DASH, which has been modified in the form of a hypertension random card game, is a method of improving the dietary patterns of the elderly. The implementation of community service to change dietary behavior in elderly people with hypertension uses a case series method where the number of respondents is 17 elderly people. After health education and playing the Hypertension Random Card Game, the elderly experienced an increase in dietary behavior changes, namely 14 elderly (82%) in the positive category or already on a hypertension diet and 2 elderly (18%) in the negative category or not yet on a hypertension diet. Health education with educational games is more fun than health education with conventional lecture and discussion methods. After the intervention, the hypertension diet behavior of the elderly in all aspects including cognitive aspects, affective aspects, and psychomotor aspects has increased. Recommendations that can be given are to conduct periodic evaluations on hypertension diet behavior through hypertension random card games so that a more detailed analysis picture is obtained.

Keywords: elderly; hypertension; hypertension random card game

Abstrak

Faktor utama permasalahan penderita hipertensi adalah kurangnya kepatuhan dalam mengontrol diet. Konsumsi tinggi natrium dan tinggi lemak menyebabkan hipertensi tak terkontrol sehingga menimbulkan komplikasi seperti stroke. Upaya penanganan hipertensi dengan pendekatan diet yaitu Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH). DASH yang telah dimodifikasi dalam bentuk permainan kartu acak hipertensi merupakan metode dalam memperbaiki pola diet lansia. Pelaksanaan pengabdian masyarakat untuk merubah perilaku diet pada lansia penderita hipertensi menggunakan metode case series dimana jumlah responden sebanyak 17 lansia. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan bermain permainan kartu acak hipertensi, lansia mengalami peningkatan perubahan perilaku diet yaitu 14 lansia (82%) dalam kategori positif atau sudah melakukan diet hipertensi dan 2 lansia (18%) dalam kategori negatif atau belum melakukan diet hipertensi. Pendidikan kesehatan dengan permainan edukatif lebih menyenangkan dibanding pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi secara konvensional. Setelah dilakukan intervensi, perilaku diet hipertensi lansia dalam segala aspek yang meliputi aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor mengalami peningkatan. Rekomendasi yang dapat diberikan adalah dengan melakukan evaluasi secara berkala pada perilaku diet hipertensi melalui permainan kartu acak hipertensi sehingga didapatkan gambaran analisis yang lebih detail.

Kata Kunci: lansia; hipertensi; permainan kartu acak hipertensi

Pendahuluan

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah sistol diatas 140 mmHg serta diastol diatas 90 mmHg (Murwani, 2011). Hipertensi merupakan salah satu permasalahan yang menjadi faktor risiko utama pada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik serta stroke jadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018). Tekanan darah yang meningkat cukup tinggi selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun, akan menyebabkan disfungsi endotel yang membuat dinding arteri menipis dan rapuh. Bila terjadi kenaikan tekanan darah sistemik, maka tekanan perfusi pada dinding kapiler menjadi tinggi dan pembuluh darah dapat pecah sehingga dapat terjadi perdarahan di otak (Damanik & Sitompul, 2020).

Risikesdas 2018, menyampaikan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Di Jawa Timur berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Risikesda) pada 2018 persentase hipertensi sebesar 22.71% atau sekitar 2.360.592 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 18.99% (808.009 penduduk) dan perempuan sebesar 18.76% (1.146.412 penduduk) (Dinkes Jawa Timur, 2019).

Survey yang dilakukan pada bulan Januari 2022, di Wilayah Donokerto RW 07 Surabaya, terdapat 10 orang lansia yang memiliki penyakit hipertensi, dimana 3 dari 10 orang lansia memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi tahap 1 dan sisanya sebanyak 7 orang lansia memiliki tekanan darah kategori hipertensi tahap 2. Hasil dari wawancara yang dilakukan kepada 10 lansia didapatkan bahwa 7 dari 10 lansia mengeluh pusing, sakit kepala sebelum dan sesudah melakukan aktivitas sisanya sebanyak 3 lansia tidak memiliki keluhan, sebanyak 6 lansia selalu mengikuti kegiatan di posyandu, namun sejak pandemi Covid-19 kurang lebih 1,5 tahun posyandu lansia tidak berjalan dan tidak ada kegiatan di dalamnya, sisanya 3 orang lansia tidak rutin untuk mengikuti kegiatan di posyandu lansia sebelum dan selama pandemi Covid-19. Pada survei awal juga didapatkan hasil bahwa sebagian lansia di Wilayah Donokerto RW 07 Surabaya sudah mendapatkan penyuluhan hipertensi sedangkan

sebagian lagi belum mendapatkan penyuluhan atau informasi mengenai hipertensi yang mereka alami. Pada wilayah Donokerto RW 07 Surabaya juga ditemukan bahwa lansia tidak mematuhi diet yang seharusnya dijalankan oleh penderita hipertensi. Komponen penting dalam pengendalian dan pengelolaan tekanan darah adalah pengetahuan dari penderita hipertensi (Putra, 2014). Berdasarkan uraian identifikasi masalah diatas maka penyuluhan Hipertensi pada lansia perlu dilakukan. Pemberian materi penyuluhan kesehatan menggunakan alat peraga yang tepat sasaran dan lebih mudah tersampaikan jika menggunakan media yang dapat menarik perhatian (Sutriyanto et al., 2016).

Salah satu penanggulangan hipertensi yang direkomendasikan adalah pendekatan dietetik untuk menghentikan hipertensi atau dikenal dengan sebutan DASH. Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH) merupakan diet bagi pasien-pasien hipertensi. Pola diet DASH merupakan pola diet yang menekankan pada konsumsi bahan makanan rendah natrium. Pada lansia penderita hipertensi dianjurkan untuk pengolahan penyakit hipertensi melalui diet hipertensi yang dikenal dengan diet rendah garam/DASH. Diet ini menganjurkan untuk mengkonsumsi makanan rendah garam. Penerapan diet DASH yaitu untuk menghentikan tekanan darah tinggi, dengan mengkonsumsi buah-buahan, sayur-sayuran dan susu rendah lemak. Penatalaksanaan hipertensi yang efektif merupakan kunci keberhasilan terapi. Pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan permainan kartu acak hipertensi untuk memperbaiki pola diet lansia.

Permainan kartu bergambar adalah permainan yang menggunakan kartu dengan ukuran postcard dalam bentuk persegi terdapat gambar-gambar benda, binatang dan lainnya yang dapat dapat dimainkan oleh dua orang atau lebih (Wahyuni, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutriyanto et al., (2016) di dapatkan hasil bahwa pemberian penyuluhan kesehatan melalui permainan kartu Kasugi sebanyak 1 kali atau lebih berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat. Responden yang mendapat permainan kartu edukasi mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 74,64% dan responden yang mendapat ceramah mengalami peningkatan sebesar 70,69%.

Kondisi tersebut menjadi latar belakang peneliti untuk memberikan permainan kartu acak hipertensi lansia dengan hipertensi guna memperbaiki pola diet pada lansia di wilayah Donokerto RW 07 Surabaya.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Januari-Februari 2022 di Wilayah RW 7 Donokerto Kelurahan Kapasan Kecamatan Simokerto Kota Surabaya. Agenda kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu survey awal, observasi wilayah, koordinasi dengan warga, sosialisasi kegiatan yang akan dilakukan, pelaksanaan kegiatan, evaluasi serta penyusunan laporan kegiatan.

Sasaran yaitu peserta posyandu lansia yang datang ke posyandu lansia sebanyak 17 orang. Sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan peserta mengisi informed consent kesediaan menjadi responden, kegiatan dilaksanakan di Posyandu Lansia RW 07 Donokerto Kelurahan Kapasan Kecamatan Simokerto Surabaya.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi pendidikan kesehatan dan bermain permainan kartu acak hipertensi. Tujuan dari permainan kartu acak ini adalah untuk memberikan edukasi tentang hipertensi dan diet DASH (meliputi pengertian, tanda dan gejala, klasifikasi hipertensi, faktor resiko hipertensi, komplikasi hipertensi, penatalaksanaan hipertensi) melalui metode demonstrasi/redemonstrasi bermain dengan media gambar, sehingga responden mudah untuk mengingat dan diharapkan dapat mengaplikasikan diet DASH. Mengukur perilaku diet dilakukan 2x yaitu sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan setelah diberikan pendidikan kesehatan serta mengobservasi lembar food recall 24 jam.

Adapun proses pelaksanaannya diawali dengan pengukuran tekanan darah, ukur tinggi badan dan berat badan, serta mengukur perilaku diet yang meliputi kognitif, afektif dan psikomotor dengan menggunakan kuesioner kemudian dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan diet DASH dengan media booklet. Kemudian dilanjutkan dengan permainan kartu acak hipertensi. Permainan ini adalah permainan yang berisi tentang penyakit hipertensi dan diet DASH, dimana lansia diberikan beberapa pertanyaan kemudian menyusun huruf dari jawaban di papan permainan. Permainan kartu acak hipertensi ini bisa digunakan untuk 5 orang.

Hasil dan Diskusi

Peserta kegiatan adalah lansia di wilayah Donokerto RW 07 Kelurahan Kapasan Kecamatan Simokerto Kota Surabaya sebanyak 17 orang.

Tabel 1. Karakteristik Lansia

No	Karakteristik	F	%
1.	Umur		
	a. 60-65	4	24%
	b. 66-70	2	12%
	c. 71-75	9	52%
	d. 76-80	1	6%
	e. 81-85	0	0%
	f. 86-90	1	6%
2.	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	5	29%
	b. Perempuan	12	71%
3.	Tingkat Pendidikan		
	a. SD	8	47%
	b. SMP	7	41%
	c. SMA	2	12%
4.	Pekerjaan		
	a. Tidak bekerja	3	18%
	b. IRT	11	64%
	c. Wiraswasta	3	18%
	d. Swasta	0	0%
5.	IMT		
	a. $\leq 18,4$	1	6%
	b. 18,5 – 24,9	10	58%
	c. 25 – 29,9	4	24%
	d. 30 – 39,9	2	12%

Berdasarkan tabel 1 di dapatkan karakteristik lansia dengan hipertensi di Wilayah Donokerto RW 07 Kelurahan Kapasan Kecamatan Simokerto Kota Surabaya, yaitu berusia 71-75 tahun berjumlah 9 responden (52%), mayoritas berjenis kelamin perempuan berjumlah 12 responden (71%), pendidikan paling banyak SD berjumlah 8 responden dengan presentase (47%), sebagian besar lansia bekerja sebagai IRT berjumlah 11 responden (64%). Lansia juga sebagian besar memiliki IMT 18,5-24,9 dalam kategori (normal) yang berjumlah 10 responden (58%).

Berikut hasil data sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan dan permainan kartu acak pada lansia di wilayah Donokerto RW 07 Kelurahan Kapasan Kecamatan Simokerto Kota Surabaya.

Tabel 2. Perilaku Diet Lansia dengan Hipertensi

No	Tingkat Perilaku	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1.	Positif	8	47%	11	65%
2.	Negatif	9	53%	6	35%
Total		17	100%	17	100%

Berdasarkan tabel 3.2 didapatkan hasil data sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan dan permainan kartu acak hipertensi yaitu terdapat data positif sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 8 responden, presentase 47% menerapkan diet hipertensi. Setelah dilakukan penyuluhan terdapat 11 responden 65% telah menerapkan diet hipertensi.

Tabel 3. Kategori Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi

Kategori Tekanan Darah	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Hipertensi tahap 1	8	47%	10	59%
Hipertensi tahap 2	9	53%	7	41%

Tabel 3 menunjukkan bahwa terjadi perubahan kategori tekanan darah yaitu pada sebelum sebagian termasuk dalam hipertensi tahap 2 sebanyak 9 responden (53%) dan sesudah 1x24 jam didapatkan sebagian termasuk dalam hipertensi tahap 1 sebanyak 10 responden (59%).

Tabel 4. Perilaku Diet Lansia

No	Domain Perilaku	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1.	Kognitif				
	a. Baik	10	59%	11	65%
	b. Kurang	7	41%	6	35%
2.	Afektif				
	a. Baik	9	53%	10	59%
	b. Kurang	8	47%	7	41%
3.	Psikomotor				
	a. Melakukan Diet	9	53%	14	82%
	b. Tidak melakukan Diet	8	47%	3	18%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa adanya peningkatan perilaku pada lansia setelah dilakukan Pendidikan kesehatan dan permainan kartu acak hipertensi, didapatkan hasil kognitif sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 10 responden presentase (59%), afektif

terdapat 9 responden (53%), dan psikomotor terdapat 9 responden (53%). Setelah dilakukan penyuluhan dan permainan kartu acak hipertensi didapatkan hasil peningkatan pada aspek kognitif yaitu 11 responden (65%), afektif terdapat 10 responden (59%), dan psikomotor didapatkan hasil 14 responden (82%).

Karakteristik lansia pada kegiatan ini sebagian besar lansia berusia diatas 60 tahun, berjenis kelamin perempuan 12 lansia (71%) dan berjenis kelamin laki-laki 5 lansia (29%), pendidikan terakhir yang paling banyak ditempuh oleh lansia yaitu SD 8 lansia (47%), sebagian besar lansia berkerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 11 lansia (64%), dan nilai IMT pada lansia sebagian besar ada pada rentang normal (18,5-24,9) yaitu sebanyak 10 lansia (58%).

Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan dan bermain permainan kartu acak hipertensi lansia dilakukan penilaian mengenai perilaku diet lansia penderita hipertensi. Dari penilaian perilaku diet lansia penderita hipertensi didapatkan hasil bahwa pada 9 lansia (53%) dalam kategori negatif atau belum melakukan diet hipertensi dan 8 lansia (47%) dalam kategori positif atau sudah melakukan diet hipertensi. Setelah dilakukan penyuluhan dan permainan kartu acak hipertensi lansia yang lakukan diet hipertensi mengalami peningkatan, pada 14 lansia (82%) dalam kategori positif atau sudah melakukan diet hipertensi dan 2 lansia (18%) dalam kategori negatif atau belum melakukan diet hipertensi. Lansia di Donokerto RW 07 berusia diatas 60 tahun, berjenis kelamin perempuan 12 lansia (71%) dan berjenis kelamin laki-laki 5 lansia (29%), pendidikan terakhir yang paling banyak ditempuh oleh lansia yaitu SD 8 lansia (47%), sebagian besar lansia berkerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 11 lansia (64%), dan nilai IMT pada lansia sebagian besar ada pada rentang normal (18,5-24,9) yaitu sebanyak 10 lansia (58%).

Penatalaksanaan hipertensi yang efektif merupakan kunci keberhasilan terapi. Manajemen gaya hidup merupakan langkah awal dalam pengelolaan hipertensi. Modifikasi gaya hidup yang harus dilakukan oleh penderita tekanan darah tinggi antara lain menurunkan berat badan, pengaturan pola makan berdasar Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) dengan diet rendah lemak dan menurunkan intake natrium, menghentikan konsumsi alkohol, aktivitas fisik yang teratur, menghentikan rokok, serta manajemen psikososial/stress (Prihatmono & Puspasari, 2017).

Salah satu yang paling berpengaruh terhadap timbulnya penyakit adalah pola makan. Pengaturan pola makan bisa mencegah atau menahan agar sakit tidak tambah parah. Mengonsumsi garam berlebihan menyebabkan haus dan mendorong kita untuk minum. Hal ini meningkatkan volume darah dalam tubuh, sehingga jantung harus memompa lebih giat sehingga tekanan darah naik (Masyudi, 2018). Para penderita hipertensi biasanya memakan apa saja yang dimasak ataupun yang makan oleh anggota keluarga lainnya tanpa memikirkan apakah itu boleh dikonsumsi oleh penderita hipertensi apa tidak. Fenomena ini disebabkan karena dimana lebih dari satu keluarga yang tinggal dalam satu rumah menjadi salah satu alasan mereka tidak bisa mengontrol jenis makanan apa yang mereka makan (Unja et al., 2020).

Dari penilaian perilaku tersebut didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan perilaku pada lansia setelah dilakukan penyuluhan dan permainan kartu acak hipertensi, didapatkan hasil kognitif sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 10 lansia (59%) dalam kategori baik dan 7 lansia (41%) dalam kategori kurang, afektif terdapat 9 (53%) dalam kategori baik dan 8 lansia (47%) dalam kategori kurang, dan untuk penilaian psikomotor terdapat 9 lansia (53%) melakukan diet hipertensi dan 8 lansia (47%) tidak melakukan diet hipertensi. Setelah dilakukan penyuluhan dan permainan kartu acak hipertensi diketahui adanya peningkatan pada aspek kognitif dalam kategori baik yaitu menjadi 11 lansia (65%) dan mengalami penurunan pada kategori kurang yaitu menjadi 6 lansia (35%), untuk aspek afektif mengalami peningkatan pada kategori baik menjadi 10 lansia (59%) dan mengalami penurunan pada kategori kurang sehingga menjadi 7 lansia (41%), lalu untuk aspek psikomotor juga mengalami peningkatan pada kategori melakukan diet hipertensi menjadi 14 (82%) dan mengalami penurunan untuk lansia yang tidak melakukan diet hipertensi yaitu 3 lansia (18%). Hal ini membuktikan bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang hipertensi dan bermain permainan kartu acak hipertensi perilaku lansia dalam segala aspek yang meliputi aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor mengalami peningkatan.

Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutriyanto et al., (2016) didapatkan hasil bahwa pemberian penyuluhan kesehatan melalui permainan kartu sebanyak 1 kali atau lebih berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku. Responden yang mendapat permainan kartu edukasi sebanyak 3 kali mengalami peningkatan pengetahuan sebesar

74,64%. Pernyataan ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Novika (2016) terbukti dapat meningkatkan kemampuan membaca kalimat sederhana.

Pemberian materi pendidikan kesehatan lebih mudah tersampaikan jika menggunakan media yang dapat menarik perhatian. Melalui metode yang benar dan penggunaan alat peraga yang tepat sasaran, maka materi yang disampaikan dalam penyuluhan kesehatan akan mudah diterima, dicerna dan diserap oleh sasaran. Penyampaian materi pendidikan akan lebih efektif bila disampaikan dalam suasana yang menyenangkan dan menggunakan metode yang menarik perhatian. Penyuluhan kesehatan dengan permainan edukatif lebih menyenangkan dibanding penyuluhan dengan metode pengajaran di kelas maupun ceramah (Sutriyanto et al., 2016).

Permainan ini sebagai media lansia untuk meningkatkan perilaku diet pada lansia penderita hipertensi sehingga mengajak para pemainnya untuk berpikir dan mengingat kembali apa yang sudah dipelajari dan lansia juga dapat memecahkan masalah yang ada disertai dengan interaksi antar pemainnya (Wijaya et al., 2016). Diharapkan informasi yang terdapat pada permainan dapat digunakan dan diterapkan untuk melakukan perubahan perilaku diet pada lansia penderita hipertensi.

Kesimpulan

Karakteristik lansia pada kegiatan ini sebagian besar lansia berusia diatas 60 tahun, dengan jumlah responden 17 orang. Setelah dilakukan penyuluhan dan permainan kartu acak hipertensi diketahui adanya peningkatan pada aspek kognitif dalam kategori baik yaitu menjadi 11 lansia (65%) dan mengalami penurunan pada kategori kurang yaitu menjadi 6 lansia (35%), untuk aspek afektif mengalami peningkatan pada kategori baik menjadi 10 lansia (59%) dan mengalami penurunan pada kategori kurang sehingga menjadi 7 lansia (41%), lalu untuk aspek psikomotor juga mengalami peningkatan pada kategori melakukan diet hipertensi menjadi 14 (82%) dan mengalami penurunan untuk lansia yang tidak melakukan diet hipertensi yaitu 3 lansia (18%). Hal ini membuktikan bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang hipertensi dan bermain permainan kartu acak hipertensi perilaku lansia dalam segala aspek yang meliputi aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor mengalami peningkatan. Permainan ini sebagai media lansia untuk meningkatkan perilaku diet pada lansia penderita hipertensi sehingga mengajak para pemainnya untuk berpikir dan mengingat

kembali apa yang sudah dipelajari dan lansia juga dapat memecahkan masalah yang ada disertai dengan interaksi antar pemainnya.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada pemangku jabatan wilayah Donokerto RW 07 Kelurahan Kapasan Kecamatan Simokerto, Kota Surabaya dan juga mahasiswa yang membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

Daftar Referensi

- Damanik, S., & Sitompul, L. N. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi Pada Lansia di Klinik Tutun Sehati Tahun 2019. *Nursing Arts*, 14(1), 30–36. <https://doi.org/10.36741/jna.v14i1.110>
- Dinkes Jawa Timur. (2019). Profil Kesehatan Jawa Timur Tahun 2018. In *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*.
- Masyudi, M. (2018). Faktor yang berhubungan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(1), 57–64. <https://doi.org/10.30867/action.v3i1.100>
- Murwani, A. (2011). *Perawatan Pasien Penyakit Dalam*. Mitra Cendikia.
- Novika, P. (2016). Meningkatkan Kemampuan Membaca Kalimat Sederhana Dengan Menggunakan Media “Scrabble Letter” Pada Anak Didik Kelompok B1, TK. Dharma Wanita Moyoketen Kec. Boyolangu, Kab. Tulungagung, Tahun Pelajaran 2014/2015. *Simki-Pedagogi*.
- Prihatmono, I., & Puspasari, S. (2017). Pendidikan Kesehatan dalam Pengelolaan Hipertensi pada Lansia di Posbindu Bokesan Ngemplak Sleman DIY. *Jurnal Media Ilmu Kesehatan*, 6(3), 199–204.
- Putra, I. N. A. P. (2014). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Dengan Kepatuhan Dalam Melakukan Pencegahan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan Bantul Yogyakarta*. STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Sutriyanto, K., Raksanagara, A. S., & Wijaya, M. (2016). Pengaruh Permainan Kartu Kasugi terhadap Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 1(4). <https://doi.org/10.24198/jsk.v1i4.12828>
- Unja, E. E., Nurachmah, E., & Syafwani, S. (2020). Pengaruh Promosi Kesehatan Berbasis Family Centered Nursing Terhadap Kemandirian Keluarga Mengelola Diet Hipertensi Lansia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 5(1), 100–108. <https://doi.org/10.51143/jksi.v5i1.224>
- Wahyuni, N. I. (2021). *Edukasi Permainan Kartu Bergambar Pencegahan Covid-19 Pada Santri Pondok Pesantren di Kabupaten Gowa*. Universitas Hasanuddin.
- WHO. (2018). *Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016*. World Health Organization, Geneva. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates>
- Wijaya, J. P., Kuntjara, A. P., & Sutanto, R. P. (2016). Perancangan Board Game Sebagai Media Terapi Penyakit Demensia Ringan Pada Lansia Pada Lansia. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(8), 10.