

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT KENYAMANAN PENDERITA HIPERTENSI DI
DUSUN KEMIRI DESA KEDUNGSARI KECAMATAN TAROKAN
KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2025
(DESKRIPTIF)**



Oleh :

MUHAMMAD BENY ADAM
NPM:2225050047

**PROGAM STUDI D-III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
JULI 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN TINGKAT KENYAMANAN PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN KEMIRI DESA KEDUNGSARI KECAMATAN TAROKAN KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2025 (DESKRIPTIF)

Diajukan Untuk Penulisan Tugas Akhir Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep.) Pada Program Studi D-III
Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri



Oleh :

MUHAMMAD BENY ADAM
NPM:2225050047

**PROGAM STUDI D-III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
JULI 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Oleh:

Muhammad Beny Adam

NPM: 2225050047

Judul:

**GAMBARAN TINGKAT KENYAMANAN PENDERITA HIPERTENSI DI
DUSUN KEMIRI DESA KEDUNGSARI KECAMATAN TAROKAN
KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2025
(DESKRIPTIF)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Program Studi
D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

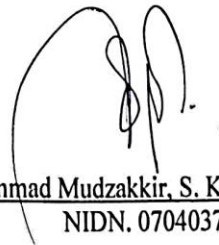
Tanggal: 01 Juli 2025

Pembimbing I



Endah Tri Wijayanti, S. Kep., Ns., M. Kep.
NIDN. 0715088404

Pembimbing II



Muhammad Mudzakkir, S. Kep., Ns., M. Kep.
NIDN. 0704037207

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Oleh:

Muhammad Beny Adam

NPM: 2225050047

Judul:

**GAMBARAN TINGKAT KENYAMANAN PENDERITA HIPERTENSI DI
DUSUN KEMIRI DESA KEDUNGSARI KECAMATAN TAROKAN
KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2025
(DESKRIPTIF)**

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian/ Sidang Tugas Akhir
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 08 Juli 2025

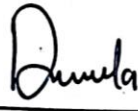
Dan dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Endah Tri Wijayanti, S. Kep., Ns., M. Kep.



2. Penguji I : Dhian Ika Prihananto, S. KM., M.KM.



3. Penguji II: Muhammad Mudzakkir, S. Kep., Ns., M. Kep.



Mengetahui,
Dekan FIKS UN PGRI Kediri



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Beny Adam

Jenis Kelamin : Laki-Laki

TTL : Sidoarjo, 10 Januari 2004

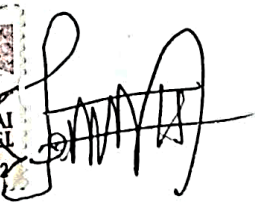
NPM : 2225050047

Fak/Prodi : FIKS / Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di Institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu pada naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 09 Mei 2025
Yang menyatakan,




Muhammad Beny Adam
NPM. 2225050047

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan Karya Tulis Ilmiah ini.

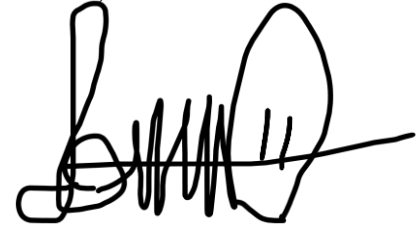
Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari standart ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah serta tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd. Selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswanya.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI Kediri.
3. Endah Tri Wijayanti, S. Kep., Ns., M. Kep. Selaku Kepala Program Studi DIII Keperawatan UN PGRI Kediri dan selaku Pembimbing 1 yang selalu memberi bimbingan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Muhammad Mudzakkir, S. Kep., Ns., M. Kep. Selaku Pembimbing 2 yang telah memberikan motivasi dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Kediri yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kepala Dinas Kesehatan yang telah memberikan izin untuk melakukan pengambilan data guna penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Kepala Puskesmas Tarokan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian Karya Tulis Ilmiah di Wilayah Kerja Dusun Kemiri dan memberikan bimbingannya kepada penulis.
8. Kepala Desa Kedungsari yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian Karya Tulis Ilmiah di Dusun Kemiri dan memberikan dukungannya kepada penulis
9. Seluruh Dosen Keperawatan UN PGRI Kediri yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan pada penulis.

10. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah banyak membantu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Peneliti berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Kediri, 18 Februari 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Muhammad Beny Adam', with a long horizontal line extending to the right.

Muhammad Beny Adam

NPM: 2225050047

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Melalui Karya tulis ini, saya belajar bahwa kenyamanan tidak selalu dapat dihitung dengan angka, tetapi dapat dirasakan lewat perhatian, dihargai lewat pemahaman, dan dijadikan dasar untuk intervensi yang lebih manusiawi, kenyamanan bukan sekadar kondisi fisik, lingkungan yang tenang, tetapi tentang rasa aman, dihargai, diterima dan itulah yang ingin dipahami, dan disampaikan. Melalui penelitian ini, saya ingin mengangkat suara-suara yang selama ini terdiam dalam rasa yang tak terlihat. ”

PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah saya panjatkan kehadiran Allah SWT., karena hanya atas ridho-Nya Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Saya Persembahkan Terimakasih pada penulisan Karya Tulis Ilmiah ini untuk:

1. Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyanyang, Maha Sempurna dan Maha Bijaksana yang telah melimpahkan Rahmat serta hidayah-Nya sehingga saya bisa sampai pada titik ini.
2. Kedua orang tua saya, Bapak Supardi dan Ibu Rianti, yang telah banyak berjasa dalam hidup saya, terima kasih selalu memberikan dukungan moral, material, serta doa yang tidak pernah putus, semoga ibu dan bapak bisa bangga atas apa yang saya peroleh.
3. Pembimbing saya Ibu Endah Tri Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep. dan Bapak Muhammad Mudzakkir, S.Kep., Ns., M.Kep. Terima kasih atas waktu, kesempatan dan bimbingannya, sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir ini dengan tepat waktu.
4. Teman – teman saya yang setia menemani, dan tetap mensupport saya ketika saya dalam kebuntuan.
5. Seseorang yang selalu menemani, mensupport, dan menyemangati saya setiap saat.

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH	II
HALAMAN PERSETUJUAN	III
HALAMAN PENGESAHAN	IV
PRAKATA	VI
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	VIII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR TABEL	X
DAFTAR GAMBAR.....	XI
DAFTAR LAMPIRAN	XII
ABSTRAK	XIII
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat.....	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis	4
DAFTAR PUSTAKA.....	6

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

ABSTRAK

Adam, Muhammad Beny (2025). Gambaran Tingkat Kenyamanan Penderita Hipertensi di Dusun Kemiri Desa Kedungsari Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri Tahun 2025.

Kata Kunci: Tingkat Kenyamanan, Hipertensi, Tekanan Darah

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan dan pencetus gangguan rasa nyaman yang sering dihadapi masyarakat dan menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia. Penderita hipertensi akan menunjukkan tanda gejala dan indikator penurunan kenyamanan yang disebabkan oleh peningkatan tekanan aliran darah. Sehingga berdampak pada kualitas hidup seperti penurunan kenyamanan dalam aspek fisik, psikis, sosial, maupun lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana Gambaran Tingkat Kenyamanan Penderita Hipertensi di Dusun Kemiri. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian sebanyak 43 orang dan sampel 39 responden dengan kriteria inklusi usia ≥ 18 dan warga asli Dusun Kemiri. Pengambilan data menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Short General Comfort Questionnaire*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden (79%) melaporkan tingkat kenyamanan yang tinggi, baik dalam aspek fisik (90%), psikospiritual (100%), sosiokultural (100%), dan aspek lingkungan (87%). Namun, masih terdapat sebagian kecil yang merasa kurang nyaman pada aspek lingkungan (13%) dan fisik (10%). Mayoritas penderita hipertensi di wilayah ini telah merasakan tingkat kenyamanan yang tinggi karena terpenuhinya kebutuhan dasar dan dukungan sosial yang memadai, Meskipun demikian, masih dijumpai sebagian kecil penderita yang merasa kurang nyaman, pada aspek fisik dan lingkungan, hal ini terjadi karena kurangnya pemeriksaan yang rutin serta perhatian khusus pada aspek lingkungan. Penelitian ini dapat menjadi upaya peningkatan pemeriksaan kesehatan yang teratur serta perbaikan faktor lingkungan guna meningkatkan tingkat kenyamanan seluruh penderita hipertensi di Dusun Kemiri.

ABSTRACT

Adam, Muhammad Beny (2025). Overview of the Comfort Level of Hypertension Patients in Kemiri Hamlet, Kedungsari Village, Tarokan District, Kediri Regency in 2025.

Keywords: Comfort Level, Hypertension, Blood Pressure

Hypertension is a common health problem and a leading cause of discomfort worldwide. Hypertension sufferers exhibit signs and symptoms of decreased comfort caused by increased blood pressure. This impacts quality of life, including decreased comfort in physical, psychological, social, and environmental aspects. This study aims to determine the level of comfort among hypertension sufferers in Kemiri Hamlet. This study used a descriptive quantitative research method. The population consisted of 43 people, and a sample of 39 respondents, with inclusion criteria of being aged 18 years and older and native to Kemiri Hamlet. Data collection used a purposive sampling technique. The research instrument used the Short General Comfort Questionnaire. The results showed that the majority of respondents (79%) reported a high level of comfort, both in physical (90%), psychospiritual (100%), sociocultural (100%), and environmental (87%) aspects. However, a small proportion still felt less comfortable in environmental (13%) and physical (10%) aspects. The majority of hypertension sufferers in this area have felt a high level of comfort due to the fulfillment of basic needs and adequate social support. However, a small number of sufferers still feel uncomfortable, in terms of physical and environmental aspects, this occurs due to the lack of routine check-ups and special attention to environmental aspects. This research can be an effort to increase regular health check-ups and improve environmental factors to increase the level of comfort for all hypertension sufferers in Kemiri Hamlet.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era modern ini, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan dan pencetus gangguan rasa nyaman yang sering dihadapi oleh masyarakat. Hipertensi adalah salah satu penyakit pada sistem kardiovaskular yang menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia. Hipertensi termasuk dalam kategori penyakit degeneratif, dapat memicu berbagai komplikasi serius dan berujung pada kematian jika tidak segera ditangani. Oleh karena itu, penyakit ini sering dijuluki sebagai “silent killer” (Trybahari et al, 2019).

Penderita hipertensi akan menunjukkan tanda gejala dan indikator penurunan kenyamanan yang disebabkan oleh peningkatan tekanan darah yang mengganggu aliran pembuluh darah. Sehingga berdampak pada kualitas hidup seperti kurangnya kebahagiaan, dan kesempurnaan dalam bidang fisik, psikis, spiritual, lingkungan, dan sosial yang dikenal dengan gangguan rasa nyaman. Hal tersebut terjadi karena efek samping dari hipertensi yang bisa mempengaruhi penderita merasa mual, pusing, kelelahan, dan sulit tidur, dikarenakan arteri darah menyempit dan menyumbat jaringan sel otak jika pengobatan ditunda pada pasien hipertensi yang memiliki gangguan kenyamanan (Kamelia et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dan *International Society of Hypertension* (ISH), saat ini terdapat sekitar 600 juta orang di dunia yang mengalami hipertensi, dengan 3 juta kematian setiap tahunnya akibat penyakit ini. WHO juga melaporkan bahwa jumlah penderita hipertensi secara global mencapai 1 miliar orang, di mana dua pertiganya tinggal di negara berkembang berpenghasilan rendah - menengah. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat pada tahun 2025, sekitar 29% populasi dewasa dunia diprediksi akan terkena hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi. (Ekarini, Heryati, and Maryam 2019).

Berdasarkan Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) menjelaskan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 8,3% dari tahun 2013 ke 2018 (Kemenkes RI, 2018,). Menurut Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) Departemen Kesehatan (2018) Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 34,1%. Prevalensi penderita Hipertensi di wilayah Jawa Timur pada tahun 2018 juga mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 sebesar 10,1% (Kemenkes RI, 2018). Angka kejadian hipertensi di Provinsi Jawa Timur, sebesar 11.702.478 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 48,8% (5.713.609 penduduk) dan perempuan sebesar 51,2% (5.988.869 penduduk) (Profilkes Jatim 2023).

Berdasarkan Profilkes Kabupaten Kediri 2023, Jumlah estimasi penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun di wilayah Kabupaten Kediri sebanyak 452.571 orang. Jumlah total laki-laki yang mendapatkan perawatan sebanyak 69.701 orang atau sekitar Data tersebut jumlahnya lebih sedikit dibandingkan jumlah perempuan yang mendapatkan perawatan yaitu sebesar 129.129 orang. Jumlah penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan terbanyak berada di wilayah Puskesmas Tarokan yaitu sebanyak 13.313 orang.

Hipertensi umumnya muncul akibat perubahan pola hidup, seperti kebiasaan merokok, kelebihan berat badan, kurangnya aktivitas fisik, serta tekanan psikologis. Kondisi ini telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang serius, dan apabila tidak segera ditangani, dapat berkembang menjadi lebih berat (Kemenkes RI, 2015). Pada tahap awal, hipertensi primer biasanya tidak menunjukkan gejala (asimtomatik), hanya terlihat dari peningkatan tekanan darah. Awalnya, tekanan darah yang meningkat tersebut bersifat sementara, namun seiring waktu dapat menjadi menetap. Ketika gejala mulai dirasakan, penderita biasanya mulai mengalami ketidaknyamanan.

Penderita hipertensi umumnya mengalami berbagai tanda serta gejala berupa gangguan kenyamanan. Gangguan kenyamanan sendiri merupakan kondisi di mana individu merasa kurang puas, tidak lega, dan tidak sempurna baik secara fisik, psikospiritual, sosial, maupun lingkungan. Dalam situasi seperti ini, beberapa keluhan yang sering muncul antara lain mual,

kebingungan, kelelahan, dan kesulitan tidur. Jika kondisi ini tidak segera ditangani, dapat terjadi penyempitan pada pembuluh darah yang akhirnya menghambat suplai ke jaringan sel otak (Maria, 2018).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada bulan Februari 2025 di Dusun Kemiri, tercatat terdapat 43 orang penderita hipertensi pada tahun tersebut dan menjadikannya salah satu wilayah dengan penderita terbanyak. Setiap individu mengalami tingkat kenyamanan yang beragam. Ketidaknyamanan yang dialami oleh penderita hipertensi di Dusun Kemiri disebabkan oleh peningkatan tekanan darah yang mengganggu aliran pembuluh darah. Dari segi kenyamanan fisik, penderita umumnya merasakan nyeri atau pusing di bagian belakang kepala, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman. Selain itu, faktor lingkungan juga turut memengaruhi kenyamanan penderita, seperti pencahayaan, kebisingan, dan suhu yang tidak sesuai dengan kebutuhan, sehingga menambah ketidaknyamanan. Dari aspek sosial, penderita mengalami penurunan interaksi dengan lingkungan sekitar akibat menurunnya kualitas hidup. Sementara itu, secara psikospiritual, penderita juga merasakan gangguan pada kondisi psikologisnya, seperti mudah marah dan tersinggung, karena penyakit yang diderita berdampak pada tingkat kenyamanan mereka. Secara spiritual, penderita merasa gelisah dan kesulitan menerima kondisi penyakitnya, sehingga hubungan dengan Tuhan juga turut terganggu (Data Primer 2025).

Perawat sebagai pelayan kesehatan, perlu mengidentifikasi tingkat kenyamanan penderita hipertensi agar perawat bisa mengetahui Tingkat kenyamanan dan bisa memberikan implementasi keperawatan dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Gambaran Tingkat Kenyamanan Penderita Hipertensi di Dusun Kemiri Desa Kedungsari Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri Tahun 2025” Untuk mengetahui Tingkat Kenyamanan penderita hipertensi di Dusun Kemiri pada Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang yang telah dikemukakan di atas dengan melihat permasalahannya, maka peneliti merumuskan masalah penelitian “Bagaimana Gambaran Tingkat Kenyamanan Penderita Hipertensi di Dusun Kemiri Desa Kedungsari Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri Tahun 2025?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana Gambaran Tingkat Kenyamanan Penderita Hipertensi di Dusun Kemiri Desa Kedungsari Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Gambaran Karakteristik Penderita Hipertensi di Dusun Kemiri Tahun 2025.
- b. Mengidentifikasi Tingkat Kenyamanan pada Penderita Hipertensi di Dusun Kemiri Tahun 2025, dengan konteks:
 - 1) Konteks Fisik
 - 2) Konteks Psikospiritual
 - 3) Konteks Sosiokultural
 - 4) Konteks Lingkungan

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang Gambaran Tingkat Kenyamanan Penderita Hipertensi di Dusun Kemiri Desa Kedungsari Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri Tahun 2025.

2. Manfaat Praktis

- a. Puskesmas
Diharapkan untuk menambah informasi tentang Tingkat Kenyamanan penderita hipertensi.

b. Bagi Perawat

Diharapkan menambah wawasan dan sebagai panduan dalam memberikan edukasi kepada penderita hipertensi tentang Tingkat Kenyamanan.

c. Institut Pendidikan

Hasil penulisan karya tulis ilmiah ini dapat dimanfaatkan menjadi referensi kepustakaan dalam menambah ilmu pengetahuan bagi mahasiswa keperawatan.

d. Klien/Masyarakat

Untuk menambah pengalaman dan pengetahuan pembaca tentang Gambaran Tingkat Kenyamanan Penderita hipertensi.

e. Peneliti selanjutnya

Sebagai bahan wacana ilmiah untuk kepentingan pendidikan khususnya pada profesi keperawatan dan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi*. Jurnal kesehatan, 10(1), 47-52.
- Kamelia, N. D., Ariyani, A. D., & Rudiyanto, R. (2021). Terapi akupresur pada tekanan darah penderita hipertensi: studi literatur. *Nursing Information Journal*, 1(1), 18-24.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskedas%202018.pdf. Diakses pada tanggal 27 februari 2025 pukul 20.44 Wib.
- Maria, I. (2018). Gangguan rasa nyaman pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 3(2), 1-9.
- Profil kesehatan. (2023). *PROFIL KESEHATAN KABUPATEN KEDIRI TAHUN2023*. https://dinkes.kedirikab.go.id/wpcontent/uploads/2024/09/PROFILKES-KAB-KEDIRI-2023_NARASI_Office-ready.pdf. Diakses pada tanggal 27 februari 2025 pukul 21.34 Wib.
- Profilkes Jatim (2023) *PROFIL KESEHATAN PROVINSI JAWA TIMUR TAHUN2023*. <https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFIL%20KESEHATAN%20PROVINSI%20JAWA%20TIMUR%20TAHUN%202023.pdf>. Diakses pada tanggal 27 februari 2025 pukul 21.00 WIB.
- Trybahari, R., & Busjra, R. A. (2019). PERBANDINGAN SLOW DEEP BREATHING DENGAN KOMBINASI BACK MASSAGE DAN SLOW DEEP BREATHING TERHADAP TEKANAN DARAH. *Journal of*
- WHO. (2021). *More than 700 million people with untreated hypertension*. <https://www.who.int/news/item/25-08-2021-more-than-700-millionpeople-with-untreated-hypertension>