

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, a., risnah, r., & ulfa azhar, m. (2019). terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi: systematic review. *media publikasi promosi kesehatan indonesia (mppki)*, 2(3), 192–199.
- Ardiansyah, m. (2012). *medikal bedah untuk mahasiswa* (dion (ed.); 1st ed.). diva press (anggota ikapi)
- Brunner & suddart. (2013). *keperawatan medikal bedah* (12th ed.). egc. <https://perpustakaan.jakarta.go.id>
- Dinkes kota padang. (2021). *profil dinas kesehatan kota padang, hipertensi*. <https://dinkes.padang.go.id>
- Di, s., kaliwungu, k., jombang, k., & jombang, k. (n.d.). *skripsi hubungan indeks massa tubuh dengan hipertensi pada pra lansia usia 45-55 tahun insan cendekia medika jombang 2017*.
- Dinas kesehatan kota padang (2021). *laporan tahunan dinas kesehatan kota padang 2021* (tidak dipublikasikan)
- Fauzia, j. r., & pangesti, w. d. (2023). indeks masa tubuh (imt) dan riwayat hipertensi sebagai faktor risiko preeklamsi di kabupaten banyumas. *proceedings series on health & medical sciences*, 4, 127–132. <https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.570>
- Kristmas, S., Elysaabeth, D. & Ferawati, Y. 87, 1–7 (2018). Pengaruh Slow Deep Breathing Dalam Menurunkan Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi. *J. Keperawatan*
- Khatarina Sri Rahayu¹ , Dewi Suryandari²) 1) Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta 2)Dosen Program Studi Keperawatan Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta Email : Khatarina370@gmail.com
- Khairul Aslamiah¹ , Sri Martini² , Nesi Novita³ 1 Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang 2 Jurusan Keperawatan, Poltekkes kemenkes Palembang 3 Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang
- Kementrian kesehatan republik indonesia tahun (2020) laporan hasil riset kementrian dasar indonesia (rikerdes)
- Kemenkes ri. (2018). *laporan nasional riset kesehatan dasar indonesia di indonesia*.

Perut, I., & tekanan, D. (2022). *hubungan indeks massa tubuh (imt) dan lingkaran perut dengan tekanan darah pada lansia di puskesmas pasar prabumulih*.

Program, N. H., S1, S., Kesehatan, I., & Kesehatan, F. (2019). hubungan imt dengan hipertensi pada lansia di kelurahan gayungan surabaya. in *medical technology and public health journal (mtpj journal)* | (vol. 3, issue 2).

Pjaaf, F., Susanti, M., Jend Ahmad Yani Km, J., Harapan Kota Parepare, I., Selatan, S., & ilmiah, J. (2022). *hubungan indeks masa tubuh dengan derajat hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas air dingin padang the relationship between body mass index and the degree of hypertension among the elderly in work area of air dingin health center, padang*.

Jakarta: pusat komunikasi publik, sekretariat jendral kementerian kesehatan RI

Hastuti, A. (2019). *hipertensi* (M. P. I Made Ratih R (ed.); 1st ed.). Penerbit Lakeisha, Tulung, Klaten, Jawa Tengah. <https://www.penerbitlakeisha.com>

Okely, A. D., Kontsevaya, A., Ng, J., & Abdeta, C. (2021). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. *sports medicine and health science*, 3(2), 115–118. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.05.001>

Prasetyo Kusumo, M. (2020). buku pemantauan aktivitas fisik mahendro prasetyo kusumo. in *yogyakarta: the journal publishing*. http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1

Profil dinas kesehatan Sumatera Barat. (2020). *data jumlah kasus hipertensi Sumatera Barat*. <https://dinkes.sumbar.go.id>

Rosa Isnaini Putri¹, Tri Nurhidayati¹ ¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Sugiyono. (2018). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (vol. 2). Alfabeta, Bandung. <https://opac.perpusnas.go.id>

Sepdianto, T. C., Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2017). Penurunan Tekanan Darah dan Kecemasan Melalui Latihan Slow Deep Breathing Pada Pasien Hipertensi Primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13.



Lampiran 1



Lampiran 2

APAKAH HIPERTENSI ITU?

Adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Kemenkes RI, 2014).

BAGAIMANA TANDA DAN GEJALANYA?

1. Sakit kepala
2. Rasa berat di tengkuk
3. Mudah emosi/marah
4. Jantung berdebar-debar
5. Sesak nafas
6. Kelelahan
7. Mata berkunang-kunang
8. Susah tidur

(Adelia, 2013)

AKIBAT LANJUT DARI DARI HIPERTENSI?

1. Pandangan kabur
2. Penyakit jantung
3. Stroke
4. Gangguan saluran kencing
5. Kematian

PEMBAGIAN HIPERTENSI

1. Hipertensi Ringan : Sistole 140 – 160 mmHg, Diastole 90 – 95 mmHg
2. Hipertensi Sedang : Sistole 160 – 179 mmHg, Diastole 100 – 109 mmHg
3. Hipertensi berat : Sistole \geq 180 mmHg

(Adelia, 2013)

APA YANG MENYEBABKAN HIPERTENSI?

1. Keturunan
2. Kegemukan
3. Kebiasaan merokok
4. Memakan makanan yang banyak mengandung garam
5. Makanan berkolsterol tinggi

6. Kurang olahraga

7. Stress

8. Sakit gula/kencing manis

9. Sakit Gula

(Adelia, 2013)