

## **Penggunaan Obat Tradisional Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia**

### **The use of folk remedies to lower blood pressure in the elderly**

Agusri<sup>1\*</sup>, Sri Andala<sup>1</sup>, Mirna Safitri<sup>1</sup>, Nurlis<sup>1</sup>

<sup>1</sup> STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe, 24300

*Correspondence\**: [dr.agusri74@gmail.com](mailto:dr.agusri74@gmail.com)

#### **ABSTRAK**

Penyakit degeneratif banyak ditemukan pada usia lanjut, salah satunya yaitu hipertensi. Penggunaan terapi *non-farmakologi* pada penderita hipertensi sering dilakukan oleh lansia di masyarakat yaitu terapi dengan menggunakan obat tradisional. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan tentang penggunaan obat tradisional untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode *deskriptif*. Populasi berjumlah 64 orang. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dan di analisa dengan menggunakan univariat. Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara. Hasil analisa data univariat menunjukkan mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik tentang penggunaan obat tradisional untuk menurunkan tekanan darah yaitu sebanyak 42 responden (66,7%).

**Kata kunci** : Obat tradisional, Hipertensi, Lansia

#### **ABSTRACT**

Degenerative diseases are found in many old ages, one of which is hypertension. The use of *non-pharmacological* therapy in patients with hypertension is often carried out by the elderly in the community, namely therapy using traditional medicine. The purpose of this study was to determine knowledge about the use of traditional medicine to lower blood pressure in the elderly with hypertension. This study used quantitative research design with *descriptive* method. The population is 64 people. Sampling using *total sampling* and analysis using univariate. Data collection techniques by means of interviews. The results of univariate data analysis showed that the majority of respondents had good knowledge about the use of traditional medicine to lower blood pressure, which was 42 respondents (66.7%).

**Keywords** : Traditional medicine, Hypertension, Elderly

## PENDAHULUAN

Setiap makhluk hidup pasti mengalami penambahan usia, dan seiring bertambahnya usia maka seseorang akan semakin beresiko mengalami penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di dunia (Suiraoaka, 2012). *World Health Organization* (WHO, 2017 dalam Kemenkes RI, 2018) menyebutkan bahwa 17 juta orang meninggal dunia akibat penyakit degeneratif setiap tahunnya. Kematian akibat penyakit degeneratif diperkirakan akan terus meningkat di seluruh dunia, peningkatan terbesar akan terjadi di negara-negara menengah dan miskin. Lebih dari dua pertiga (70%) dari populasi dunia akan meninggal akibat penyakit degeneratif seperti kanker, penyakit jantung, stroke, dan diabetes mellitus.

Kementrian Kesehatan RI (2019) menyebutkan prevalensi penyakit degeneratif mengalami peningkatan jika dibandingkan Riskesdas tahun 2013. Penyakit-penyakit degeneratif tersebut antara lain yaitu hipertensi, kolesterol, asam urat, rematik, dan diabetes melitus (Kesehatan, 2018)

Menurut Adawiyah (2019) penyakit degeneratif terjadi karena adanya perubahan pada sel-sel tubuh yang akhirnya mempengaruhi fungsi organ secara menyeluruh. Kondisi ini paling sering disebabkan oleh proses penuaan, sehingga penyakit degeneratif banyak ditemukan pada usia lanjut. Salah satu penyakit degeneratif yang paling banyak terjadi pada lansia yaitu hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah yang tidak normal dalam pembuluh darah arteri dan terjadi secara terus menerus (Muriyati dan Yahya, 2018). Hipertensi ditandai dengan hasil pengukuran tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik  $>140\text{mmHg}$  dan tekanan diastolik  $> 90\text{mmHg}$ . Faktor-faktor yang meningkatkan risiko terjadinya hipertensi pada lansia yaitu faktor umur, genetik, berat badan, konsumsi garam, dan kurangnya aktifitas fisik (Andala, et al, 2023)

*World Health Organization* (WHO, 2019) menyebutkan bahwa hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. Saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%, Mediterania Timur berada di posisi kedua sebesar 26% dan Asia Tenggara berada di posisi ketiga tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. Diperkirakan Angka kejadian hipertensi akan terus meningkat dan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang menderita hipertensi dimana setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Secara nasional prevalensi hipertensi menunjukkan peningkatan setiap tahunnya, dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,11% pada tahun 2018. Provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 44,13% diikuti oleh Jawa Barat sebesar 39,6% dan Kalimantan Timur sebesar 39,3%. Sedangkan prevalensi hipertensi terendah di Provinsi Papua yaitu sebesar 22,2% (Kemenkes, 2019).

Prevalensi hipertensi berdasarkan karakteristik umur lansia di Indonesia juga menunjukkan peningkatan, dimana prevalensi pada umur 55-64 tahun meningkat dari 45,9% pada tahun 2013 menjadi 55,2% pada tahun 2018. Untuk umur 65-74 tahun meningkat dari 57,6% menjadi 63,2% dan untuk umur  $>75$  tahun meningkat dari 63,8% menjadi 69,5% (Kemenkes, 2019).

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada

penduduk umur  $\geq 18$  tahun di Aceh menunjukkan bahwa kelompok umur 18-24 tahun dengan prevalensi 10,48%, umur 25-34 tahun 15,45%, umur 35-44 tahun 26,88%, umur 45-54 tahun 38,05%, umur 55-64 tahun 47,11%, umur 66-74 tahun 55,31% dan umur  $>75$  tahun dengan prevalensi 57,08%. Hal ini menunjukkan bahwa penyakit hipertensi di provinsi Aceh lebih banyak terjadi pada lansia dengan umur  $>75$  tahun Riskesda, 2018

Hipertensi jika tidak mendapatkan penanganan serius akan menyebabkan komplikasi yang lebih buruk bagi penderita, diantaranya stroke, gagal ginjal dan peningkatan risiko jantung koroner. Masriadi (2016) menyebutkan bahwa untuk mencegah terjadinya komplikasi, maka lansia penderita hipertensi dengan tekanan darah sistol  $\geq 140$ mmHg dan tekanan darah diastol  $\geq 90$ mmHg harus segera diberikan terapi agar tekanan darahnya kembali turun, Terapi pada penderita hipertensi dapat diawali dengan terapi *nonfarmakologi* yaitu modifikasi gaya hidup seperti penurunan berat badan pada orang yang kelebihan berat badan, olahraga, mengurangi asupan alkohol, mengonsumsi banyak buah dan sayur, dan mengurangi asupan garam natrium.

Terapi farmakologi terdiri dari dua macam yaitu pengobatan modern dan pengobatan tradisional. Pengobatan modern menggunakan obat kimia sedangkan pengobatan tradisional/herbal adalah pengobatan menggunakan bahan-bahan alami (Syarifuddin, Sudaryanto & Maliya, 2018). Pemilihan obat kimia dan obat tradisional tergantung kepada situasi dan kondisi, karena terdapat perbedaan antara reaksi dan cara kerja obatnya. Obat kimia biasanya digunakan untuk penyakit yang bersifat akut, karena reaksinya lebih cepat dibandingkan dengan obat tradisional. Dan apabila mengonsumsi obat kimia secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan efek samping yang berbahaya (Merdekawati, 2015).

Kelebihan dari obat tradisional yaitu mudah diperoleh, bahan bakunya dapat ditanam di lingkungan sekitar, murah dan dapat diramu oleh setiap orang. Sedangkan Kelemahan obat tradisional adalah efek farmakologisnya yang lemah, bahan bakunya belum terstandar, dan belum dilakukan serangkaian pengujian untuk memastikan efektifitas dan keamanannya (Fauziah, Maghfirah & Hardiana, 2021).

Menurut Zaenurrohmah & Rachmayanti (2017), tingginya angka penggunaan obat tradisional dapat dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang. Pengetahuan seseorang akan suatu pengobatan akan berdampak kepada tingkat kepercayaannya terhadap pengobatan tersebut. Seseorang dengan tingkat pengetahuan tinggi cenderung memilih pengobatan yang dianggap aman dan bermanfaat baginya

Penelitian yang dilakukan oleh Puspita (2019) mengenai gambaran pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap penggunaan obat tradisional di Kecamatan Mlati menunjukkan bahwa 17,5% responden dengan kategori pengetahuan baik, 43,3% responden kategori sedang dan 39,2% responden kategori buruk. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan penggunaan obat tradisional (*p-value* 0,000).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Awaluddin dan Purwanto (2019) mengenai pengetahuan dan sikap lansia tentang penggunaan obat tradisional hipertensi yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara sikap lansia dengan penggunaan obat tradisional untuk

menurunkan hipertensi dengan *p value* 0,004. Implikasi keperawatan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa diperlukan pengetahuan yang baik dan sikap yang positif bagi lansia agar dapat memanfaatkan obat tradisional hipertensi.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti diperoleh data jumlah lansia digampong tersebut sebanyak 184 lansia dan terdapat 64 lansia (29,4%) yang mengalami penyakit hipertensi. Wawancara yang dilakukan pada 10 lansia di gampong Juli keude Dua yang menderita hipertensi, 6 lansia mengatakan lebih sering menggunakan obat tradisional berupa tanaman herbal dari pada pengobatan medis. Terdapat 4 lansia yang lebih memilih mengonsumsi obat konvensional karena dapat memberi reaksi lebih cepat dalam menurunkan tekanan darah. Berdasarkan hal tersebut diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengetahuan tentang penggunaan obat tradisional untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan tehnik *total sampling* pada 64 orang responden dengan menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan program komputerisasi analisa statistik. Analisa data hasil penelitian menggunakan analisa univariat.

## HASIL

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Demografi Responden Berdasarkan Umur (n=64)

NO	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Umur		
	45-59 tahun	20	31,2
	60-74 tahun	44	68,8
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	23	35,9
	Perempuan	41	64,1
3	Pendidikan		
	SD	6	9,4
	SMP	13	20,3
	SMA	40	62,5
	PT	5	7,8
4	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	6	9,4
	Pensiunan	9	14,1
	Wiraswasta	7	10,9
	Petani	18	28,1
	IRT	24	37,5
5	Lamanya Sakit		
	< 1 tahun	8	12,5
	1-3 tahun	17	26,6

	4-6 tahun	27	42,2
	> 6 tahun	12	18,8
6	Pengetahuan Tentang Penggunaan Obat Tradisional		
	Baik	42	66,7
	Cukup	14	22,2
	Kurang	8	11,1
	Total	64	100

Berdasarkan Tabel 1 sampai diketahui bahwa distribusi frekuensi tertinggi umur berada pada 60-74 tahun yaitu sebanyak 44 responden (68,8%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 41 responden (64,1%), pendidikan SMA sebanyak 40 responden (62,5%), sebanyak 24 responden (37,5%) merupakan Ibu Rumah Tangga (IRT) dan lama menderita hipertensi 4-6 tahun yaitu sebanyak 27 responden (42,2%). mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik tentang penggunaan obat tradisional untuk menurunkan tekanan darah yaitu sebanyak 42 responden (66,7%).

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden lansia penderita hipertensi dengan umur 60-74 tahun yaitu sebanyak 44 orang dari 64 responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pradani, dkk (2018), dimana penderita hipertensi pada lansia banyak ditemui pada usia 60-65 tahun.

Aulia (2017) menyebutkan bahwa salah satu faktor penyebab hipertensi adalah faktor umur atau usia. Tekanan darah cenderung meningkat dengan bertambahnya usia. Pada laki-laki meningkat pada usia lebih dari 45 tahun sedangkan pada wanita meningkat pada usia lebih dari 55 tahun.

Menurut asumsi peneliti hipertensi dapat terjadi pada segala usia, namun paling sering dijumpai pada usia lanjut. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia, maka akan terjadi perubahan struktur pada pembuluh darah besar. Sehingga pembuluh darah menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku dan terjadilah hipertensi. Sehingga dapat disimpulkan, semakin bertambah usia maka kemungkinan seseorang menderita hipertensi juga semakin besar.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 41 orang dari 64 responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Laristra & Farida (2019), dimana mayoritas responden lansia penderita hipertensi adalah sebesar 78,87%.

Yuwono dkk (2017) menyebutkan bahwa hipertensi lebih banyak terjadi pada perempuan karena perempuan memiliki beberapa kondisi khusus yang berhubungan dengan asupan kalsium, masa kehamilan, kontrasepsi oral, dan menopause. Selain sistem tubuh dan hormon yang menurun, stress karena keadaan dan lingkungan juga sangat mempengaruhinya.

Menurut Asumsi peneliti, angka kejadian hipertensi pada lansia terdapat

perbandingan antara laki-laki dan perempuan. Hingga usia 55 tahun lebih banyak ditemukan pada laki-laki, namun setelah terjadi menopause (biasanya setelah usia 50 tahun), tekanan darah pada perempuan meningkat terus, hingga usia 75 tahun tekanan darah tinggi lebih banyak ditemukan pada perempuan daripada laki-laki.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pendidikan responden adalah SMA yaitu sebanyak 40 orang dari 64 responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Laristra & Farida (2019), dimana mayoritas responden lansia penderita hipertensi adalah dengan pendidikan tingkat SMA 59,15%.

Notoatmodjo (2014) menyebutkan bahwa pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka berpengaruh terhadap pengetahuan yang baik pula. Dengan keterbatasan pendidikan juga dapat mempengaruhi pola hidup sehat seseorang. Menurut asumsi peneliti semakin tinggi Pendidikan maka akan semakin baik pencegahan penyakit hipertensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan status pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 24 orang dari 64 responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Parida (2019), dimana mayoritas pekerjaan responden penderita hipertensi adalah sebagai ibu rumah tangga yaitu sebesar 62%.

Menurut Notoatmodjo (2014), jenis pekerjaan dapat berperan di dalam timbulnya penyakit, yaitu melalui ada tidaknya aktifitas fisik di dalam pekerjaan seseorang yang dapat mempengaruhi tingkat aktifitas fisiknya.

Menurut asumsi peneliti, ibu rumah tangga lebih rentan terkena hipertensi karena pola makan yang tidak sehat termasuk konsumsi makanan tinggi garam dapat meningkatkan hipertensi selain itu faktor stress dan genetika juga berisiko terjadinya penyakit hipertensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah mengalami penyakit hipertensi 4-6 tahun yaitu sebanyak 27 orang dari 64 orang responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andala (2015), dimana 61% responden penderita hipertensi sudah mengalami penyakit hipertensi > 1 tahun.

Menurut asumsi peneliti, semakin lamanya seseorang mengalami hipertensi dapat menyebabkan orang tersebut beralih dari yang semula menggunakan obat kimia menjadi menggunakan obat tradisional, dan sebaliknya jika seseorang sudah lama mengalami hipertensi dan memiliki kebiasaan mengonsumsi obat tradisional, maka lama kelamaan akan beralih menggunakan obat kimia, karena merasa obat tradisional menjadi tidak efektif dan tidak dapat menyembuhkan penyakitnya.

## **2. Penggunaan Obat Tradisional untuk menurunkan Tekanan Darah**

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 64 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik tentang penggunaan obat tradisional untuk menurunkan tekanan darah yaitu sebanyak 42 orang dari 64 responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Awaluddin dan Purwanto (2019) mengenai pengetahuan dan sikap lansia tentang penggunaan obat tradisional hipertensi menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan penggunaan obat tradisional untuk menurunkan hipertensi

dengan *p value* 0,002. Implikasi keperawatan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa diperlukan pengetahuan yang baik bagi lansia agar dapat memanfaatkan obat tradisional hipertensi.

Latief (2014) menyebutkan bahwa obat tradisional sering kali berupa bahan ramuan dari tumbuhan-tumbuhan tertentu yang mudah didapat disekitar pekarangan rumah. Ramuan itu umumnya tidak mengandung resiko yang membahayakan pasien dan mudah dibuat oleh siapa saja, bahkan dalam keadaan mendesak.

Menurut Puspita (2019) Obat tradisional umumnya lebih aman dibandingkan dengan obat modern, dikarenakan kandungan dalam obat tradisional dinilai tidak begitu keras daripada obat modern. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan masyarakat memilih menggunakan obat tradisional. Masyarakat menganggap obat tradisional lebih aman karena dibuat secara sederhana dan tidak mengandung bahan kimia. Pada dasarnya prinsip penggunaan obat tradisional hampir sama dengan obat modern, apabila tidak digunakan secara tepat akan mendatangkan efek yang buruk. Sehingga, meskipun obat tradisional dinilai relative lebih aman dibandingkan obat modern namun tetap perlu diperhatikan kerasionalan penggunaannya. Karena tidak semua herbal memiliki khasiat dan aman untuk dikonsumsi.

Puspita (2019) menyebutkan bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan obat tradisional yaitu tepat pemilihan bahan, tepat dosis, tepat waktu penggunaan, tepat cara penggunaan, tepat telaah informasi, tidak disalah gunakan dan tepat pemilihan obat untuk indikasi tertentu. Oleh karena itu diperlukan pengetahuan yang baik untuk mendasari penggunaan obat tradisional di kalangan masyarakat untuk menghindari akibat fatal yang ditimbulkan karena kesalahan penggunaan obat tradisional.

Menurut Wawan dan Dewi (2017), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang salah satunya adalah pendidikan. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang didapatnya. Selain dikarekan oleh tingkat pendidikan, pengetahuan baik responden ini juga dikarenakan keingintahuan mereka yang cukup tinggi sehingga mereka sering memperoleh informasi melalui pengalaman pribadi, pengalaman orang lain, penyuluhan kesehatan, media elektronik seperti televisi, radio, telepon seluler dan juga media media cetak seperti koran. Namun pengalaman pribadi lebih mempengaruhi pengetahuan masyarakat terhadap penggunaan obat tradisional.

Menurut asumsi peneliti, banyak faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan responden tentang penggunaan obat tradisional. Berdasarkan hasil penelitian terlihat adanya kecenderungan responden yang berpendidikan tinggi menunjukkan pengetahuan yang baik dan begitu pula sebaliknya responden yang berpendidikan rendah cenderung menunjukkan pengetahuan yang rendah pula, maka dari itu diduga salah satu faktor dapat mempengaruhi pengetahuan responden adalah tingkat pendidikan. Obat tradisional merupakan salah satu terapi alternatif yang lebih aman bagi lansia, namun tetap diperlukan pengetahuan yang cukup terkait dosis, waktu penggunaan, dan cara penggunaan.

## **KESIMPULAN**

Mayoritas responden berumur 60-74 tahun yaitu sebanyak 44 responden, berjenis kelamin perempuan sebanyak 41 responden. Pendidikan SMA sebanyak 40 responden dan sebanyak 24 responden merupakan Ibu Rumah Tangga (IRT), serta lama menderita hipertensi 4-6 tahun yaitu sebanyak 27 responden.

Mayoritas responden usia lansia sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang

penggunaan obat tradisional untuk menurunkan tekanan darah yaitu sebanyak 42 responden

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andala S, Hizir Sofyan, K. H. (2023). *Determinant of Medication Adherence Among Patients with Hypertension: A Cross-Sectional*. 3, 379–387. <https://doi.org/10.2991/978-94-6463-228-6>
- Fauziah, Maghfirah, L., Hardiana. (2021). *Gambaran penggunaan obat tradisional pada masyarakat desa Pulo secara Swamedikasi*. *Jurnal Sains & Kesehatan Darussalam*: 1(1) 37-50.
- Kesehatan, K. kesehatan badan penelitian dan pengembangan. (2018). *Hasil Utama Riskesdas*. 57,58.
- Kemendes RI. (2020). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta : Buletin Jendela .
- \_\_\_\_\_ (2019). *Hasil Riskesdas Indonesia 2018*. Jakarta : Kemendes RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- \_\_\_\_\_ (2019). *Infodatin : hipertensi si pembunuh senyap* . Jakarta : Kemendes RI.
- \_\_\_\_\_ (2019). *Laporan Riskesdas Provinsi Aceh tahun 2018*. Jakarta: Badan Litbangkes, Kemendes RI.
- Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta.
- Laristra, T. & Farida, Y. (2019). *Penggunaan obat herbal pada pasien hipertensi di Puskesmas Sibela Surakarta*. 79-91.
- Latief, A. 2014. *Obat Tradisional*. Jakarta: ECG.
- Marlita, L. (2016). *Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living ( Adl ) Di Upt Pstw Khusnul Khotimah*. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 1(2), 64–6
- Masriadi. (2016). *Epidemiologi penyakit tidak menular*. Jakarta : Tran Info Media.
- Mawaddah, N. (2020). *Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul*. *Hospital Majapahit*, 12(1), 32– 40.
- Merdekawati, I. (2015). *Efektivitas Minyak Atsiri Daun Kemangi*. *Jurnal of Natural Science* Vol 4(1):1-9.
- Mulyani, H., Widyastuti, S.H., Ekowati, V.I., (2016). *Tumbuhan Herbal Sebagai Jamu Pengobatan Tradisional Terhadap Penyakit Dalam Serat Primbon Jampi Jawi Jilid I*. J. Penelit. Hum. 21 (2), 73–79.
- Muriyati & Yahya, S. (2018). *Gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah Pegunungan dan Pesisir kabupaten Bulukumba'*, *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 3(2), pp. 35–51. doi: 10.37362/jkph.v3i2.157.
- Ningsih, I.Y. (2019). *Keamanan Jamu Tradisional*. Jember : Fakultas Farmasi Universitas Jember.
- Parida, Y. (2019). *Gambaran penggunaan obat herbal untuk penyakit hipertensi oleh masyarakat di desa kertabesuki kecamatanwanasari kabupaten brebes*.
- Purwanto. (2013). *Obat Herbal Adalah Andalan Keluarga*. Yogyakarta: Penerbit Flashbooks.
- Pradani, A.D.A., Ambar, M., dan Isna, Q. (2018). *Predictors of Hypertension in Post Menopausal Women in Surakarta, Central Java*. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 3 (3): 312-322.
- Puspita. (2019). *Gambaran pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap penggunaan obat tradisional di kecamatan Mlati*.
- Suiraoaka, Ip. (2012). *Penyakit Degeneratif Mengenal, Mencegah dan Mengurangi. Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Syaifuddin, M., Sudaryanto, A., & Maliya, A. (2018). *Penggunaan tanaman herbal pada*

- lansia penderita hipertensi di kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo.* 1-18
- Wawan, A dan Dewi, M., 2017. *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia dilengkapi dengan kuesioner.* Yogyakarta : Nuha Medika
- WHO. (2019). *Global Health Observatory (GHO) Data.* Diakses dari
- Yuwono, G.A., Moh, R., dan Moh, H., (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Kabupaten Magelang, Jurnal Keperawatan Soedirman, 12 (1): 60.*
- Zaenurrohmah & Rachmayanti. (2017). *Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. Jurnal berkala epidemiologi ; 5(1) : 174-184.*