



## HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA *MIDDLE AGE* 45-59 DI NAGARI SILONGO KECAMATAN LUBUK TAROK

### *THE RELATIONSHIP OF DIET WITH THE INCIDENT OF HYPERTENSION IN MIDDLE AGE 45-59 IN NAGARI SILONGO LUBUK TAROK DISTRICT*

Rikayoni<sup>1\*</sup>, Dian Rahmi<sup>2</sup>, Anisa Febristi<sup>3</sup>

Akademi Keperawatan Baiturrahmah Padang  
(rika.yoni88@gmail.com, 081374752092)

#### ABSTRAK

Pola makan merupakan kebiasaan makan sehari-hari dan perilaku yang paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014.) Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada *middle age* 45-59 tahun di Nagari Silongo Kec. Lubuk Tarok. Desain penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden dengan teknik pengambilan sampel *Total Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan responden yang buruk dengan kejadian hipertensi sebanyak 14 orang (82,4%), pola makan responden yang buruk dengan tidak mengalami hipertensi sebanyak 3 orang (17,6%). pola makan responden yang baik dengan kejadian hipertensi sebanyak 3 orang (23,1%), dan pola makan responden yang baik dengan tidak mengalami hipertensi sebanyak 10 orang (76,9). Dengan uji statistic nilai  $p= 0,004$  ( $p<0,05$ ) artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada *middle age* 45-59 tahun) di Nagari Silongo Kec Lubuk Tarok.

Kata Kunci : Pola Makan, Kejadian Hipertensi

#### ABSTRACT

*Diet is the most important daily eating habits and behavior that can influence a person's nutritional condition. This is because the quality and quantity of food and drinks consumed will affect the level of health of individuals and society. In order for the body to remain healthy and avoid various chronic or non-communicable diseases related to nutrition, people's diet needs to be improved towards consuming balanced nutrition (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2014.) The aim of this research is to determine the relationship between diet and the incidence of hypertension in the middle age 45 -59 years old in Nagari Silongo District. Lubuk Tarok.*

*This research design uses a cross sectional design. The number of samples in this study was 30 respondents using the Total Sampling sampling technique. The results of the study showed*



that 14 people (82.4%) had a poor diet of respondents and 3 people did not have hypertension. (17.6%). The respondent's diet was good with the incidence of hypertension being 3 people (23.1%), and the diet of the respondent being good and not having hypertension was 10 people (76.9). With a statistical test, the value of  $p=0.004$  ( $p<0.05$ ) means that there is a relationship between diet and the incidence of hypertension in middle age 45-59 years) in Nagari Silongo, Lubuk Tarok District.

**Keywords:** *Diet, incidence of hypertension*

## PENDAHULUAN

Data WHO (World Health Organization) 2013 menunjukkan di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang mengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang termasuk Indonesia. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki masalah kesehatan hipertensi. Jumlah kasus hipertensi di Indonesia bisa dikatakan cukup tinggi. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia (Kemenkes RI, 2014), hipertensi merupakan penyakit tidak menular penyebab kematian terbanyak yang menempati urutan ke-3 di Indonesia dengan angka kematian 27,1%.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RisKesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa persentase jumlah kejadian hipertensi di Indonesia yang di diagnosis tenaga kesehatan yang mengalami peningkatan yaitu sebesar 9,5% dibandingkan dengan tahun 2007 sebesar 7,6%. Peningkatan kejadian hipertensi di Indonesia diikuti oleh peningkatan di semua provinsi, termasuk Sumatera Barat.

Prevalensi di Sumatera Barat menurut Riskesdas tahun 2013 yaitu mencapai 22,6%. Menurut Depkes Sumbar (2014), jumlah angka penderita hipertensi di Sumatera Barat dinyatakan tertinggi di Indonesia. Data Kemenkes Sumbar (2014), Kabupaten Lima Puluh Kota peringkat ke 4 dari 19 kabupaten/kota yang ada di Sumatera Barat. Penderita hipertensi di Kabupaten Lima Puluh Kota 22,2% (Kemenkes Sumbar, 2014).

Hipertensi sangat rentan terjadi pada usia *midleage*, karena usia *midle age* adalah usia pertengahan yang merupakan awal memasuki masa tua yang dikenal dengan pralansia sehingga sangat rentan terhadap berbagai penyakit. Hal tersebut didukung dengan pendapat Santrock (2002) yang menyebutkan bahwa usia 45-59 tahun dianggap mengalami kecenderungan hipertensi karena pada usia *middle age* merupakan usia dimana kondisi tubuh mulai menurun dan rentan mengalami penyakit kronis.

Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik dan stres (Puspitorini dalam Sount dkk. 2014).

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (AS, 2010). Kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung kalium mengakibatkan jumlah natrium menumpuk dan akan meningkatkan resiko hipertensi (Junaedi dkk. 2013).

Jenis makanan yang menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak (Susilo, 2011). Kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan



yang lebih besar (Ramayulis, 2010). Kelebihan asupan natrium akan meningkatkan ekstraseluler menyebabkan volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi (Sutanto, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Noor tahun 2014 yang menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan beresiko yaitu mengonsumsi makanan yang berlemak, mengandung banyak garam dan makanan siap saji mempunyai kecenderungan sebesar 5,714 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain bersifat *deskriptif analitik* menggunakan pendekatan *cross sectional* dilakukan untuk melihat hubungan dua variabel terhadap sekumpulan objek yang terjadi didalam suatu populasi tertentu. Tahapan metode penelitian dari survey awal, masyarakat yangyang menderita hipertensi dikelompokkan, dan dipilih sebagai responden yang akan dijadikan sampel penelitian.

## HASIL PENELITIAN

### Gambaran Umum Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Nagari Silongo yang dilakukan pada bulan Juni 2023. Nagari Silongo merupakan salah satu Nagari yang ada di Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung Provinsi

Sumatera Barat. Nagari Silongo memiliki luas wilayah 13,40 Ha, jumlah penduduk di Nagari Silongo yaitu 839 jiwa yang diantaranya laki-laki berjumlah 414 jiwa, perempuan 425 jiwa.

yang memiliki pola makan tidak beresiko. Pola makan yang sesuai untuk penderita hipertensi meliputi mengurangi konsumsi garam dan lemak, diet rendah garam, banyak makan sayuran dan buah-buahan, hindari jeroan, otak, makanan berkuah santan kental, kulit ayam serta perbanyak minum air putih.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti termotivasi melakukan penelitian tentang “ Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada *Middle Age* 45-59 Tahun di Nagari Silongo Kec. Lubuk Tarok

### Teknik Pengolahan Data

Data dikumpulkan melalui pengecekan isian lembar kuesioner apakah lembar kuesioner sudah terisi lengkap, relevan dan konsisten. Editing dilakukan secara manual, dimana pengolahannya meliputi pengecekan lembar observasi. setelah data terkumpul peneliti melakukan pengkodean, entri data, tabulasi dan *cleaning*.

### Teknik Analisa Data

Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat.



## Karakteristik Umum Responden

### 4.2.1 Responden Menurut Umur

**Tabel 4.1**  
**Distribusi Rata-rata Responden**  
**Yang Berada Di Nagari Silongo Kec. Lubuk Tarok**  
**Tahun 2023**

| Umur Responden | Mean  | SE    | SD     | Min-Max |
|----------------|-------|-------|--------|---------|
|                | 49.33 | 4.922 | 10.749 | 45-59   |

Berdasarkan dari tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa rata – rata umur responden

adalah 49,33 tahun, minimum 45 tahun, maximum 59 tahun, Std.Deviasi 4.92

### 4.2.2 Responden Menurut Pendidikan

**Tabel 4.2**  
**Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pendidikan di Yang Berada Di**  
**Nagari Silongo Kec. Lubuk Tarok**  
**Tahun 2023**

| Pendidikan       | F         | %          |
|------------------|-----------|------------|
| SD               | 18        | 60,0       |
| SMP              | 8         | 26,7       |
| SMA              | 3         | 1,0        |
| Perguruan Tinggi | 1         | 3,3        |
| <b>Jumlah</b>    | <b>30</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat, dari 30 responden, diketahui responden memiliki tingkat pendidikan SD

sebanyak 18 orang, SMP sederajat sebanyak 8 orang, SMA sederajat 3 orang, Diploma/sarjana 1 orang.



## 4.2.3 Responden Menurut Pekerjaan

**Tabel 4.3**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Yang Berada Di Nagari Silongo Kec.Lubuk Tarok**

| Pekerjaan        | F  | %     |
|------------------|----|-------|
| Petani           | 12 | 40.0  |
| Ibu Rumah Tangga | 15 | 50.0  |
| Buruh            | 2  | 6.7   |
| PNS              | 1  | 3.3   |
| Total            | 30 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat dari 30 responden, diketahui petani sebanyak 12 orang, ibu rumah tangga 15 orang, Buruh 2 orang, PNS 1 orang.

## 4.2.4 Kejadian Hipertensi Pada *Middle Age*

**Tabel 4.5**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Hipertensi Pada *Middle Age* Yang Berada Di Nagari Silongo Kec.Lubuk Tarok Tahun 2023**

| Kejadian Hipertensi  | F         | %            |
|----------------------|-----------|--------------|
| Hipertensi Stadium 1 | 15        | 88.2         |
| Hipertensi Stadium 2 | 2         | 11.8         |
| <b>Total</b>         | <b>17</b> | <b>100.0</b> |

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dijelaskan paling banyak responden mengalami kejadian hipertensi stadium 1 sebanyak

15 responden (88.2%) dan paling sedikit stadium 2 sebanyak 2 responden (11.8%).



## Analisa Univariat

### 4.3.1 Analisa Univariat

#### a. Pola Makan

**Table 4.7**  
**Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden**  
**Di Nagari Silongo Kec.Lubuk Tarok**  
**Tahun 2023**

| Pola Makan   | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| Baik         | 13            | 43.3           |
| Buruk        | 17            | 56.7           |
| <b>Total</b> | <b>30</b>     | <b>100</b>     |

Dari tabel 4.7 menunjukkan bahwa terdapat 13 responden (43.3%) memiliki

kebiasaan pola makan Baik dan 17 responden (56.7%) memiliki kebiasaan pola makan Buruk.

#### b. Kejadian Hipertensi

**Tabel 4.8**  
**Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Di Nagari Silongo**  
**Kec.Lubuk Tarok**  
**Tahun 2023**

| Kejadian Hipertensi | F         | %          |
|---------------------|-----------|------------|
| Hipertensi          | 17        | 56,7       |
| Tidak Hipertensi    | 13        | 43,3       |
| <b>Jumlah</b>       | <b>30</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat bahwa responden yang Hipertensi 17 orang (56,7%), dan yang tidak hipertensi sebanyak 13 orang (43,3%).

### 4.3.2 Analisa Bivariat

| Pola Makan    | Kejadian Hipertensi |              |                  |              | Jumlah    |             |
|---------------|---------------------|--------------|------------------|--------------|-----------|-------------|
|               | Hipertensi          |              | Tidak Hipertensi |              | n         | %           |
|               | n                   | %            | N                | %            | n         | %           |
| <b>Buruk</b>  | 14                  | 82,4%        | 3                | 17,6%        | 17        | <b>100%</b> |
| <b>Baik</b>   | 3                   | 23,1%        | 10               | 76,9%        | 13        | <b>100%</b> |
| <b>Jumlah</b> | <b>17</b>           | <b>56,7%</b> | <b>13</b>        | <b>43,3%</b> | <b>30</b> | <b>100%</b> |



Hasil dari tabel 4.9 yaitu dari 17 responden dapat dilihat bahwa pola makan buruk dengan kejadian hipertensi sebanyak 14 orang (82,4%), pola makan yang buruk dengan tidak mengalami hipertensi sebanyak 3 orang (17,6%). Dan dari 13 responden dapat dilihat pola makan baik dengan kejadian hipertensi sebanyak 3 orang (23,1%), Pola makan yang baik tidak mengalami

hipertensi sebanyak 10 orang (76,9%).

Dari hasil uji Chi-Square didapatkan p value = 0,004 berarti p value < dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada *middle age* 45-59 tahun orang di Nagari Silongo Kec.Lubuk Tarok..

## PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

#### 5.1.1 Pola Makan

Hasil dari data Univariat tentang pola makan didapatkan data dari 30 responden 17 responden (56,7%) memiliki kebiasaan pola makan yang buruk dan 13 responden (43,3%) memiliki kebiasaan pola makan yang baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terkait yang dilakukan oleh Sangadji & Nurhayati (2014) menunjukkan bahwa proporsi kejadian hipertensi lebih tinggi pada responden yang sering mengkonsumsi lemak lebih besar dibandingkan responden yang jarang mengkonsumsi lemak.

Pola makan merupakan kebiasaan makan sehari-hari dan perilaku yang paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak

menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014.)

#### 5.1.2 Kejadian Hipertensi

Dari hasil penelitian yang tertera pada tabel pada 4.6 Hasil penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa dari 30 responden , 17 orang (56,7%) mengalami hipertensi. Sementara 13 orang (43,3%) orang responden tidak Hipertensi..

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terkait yang dilakukan oleh Sangadji & Nurhayati (2014) menunjukkan bahwa proporsi kejadian hipertensi lebih tinggi pada responden yang sering mengkonsumsi lemak lebih besar dibandingkan responden yang jarang mengkonsumsi lemak. Berbeda dengan hasil Penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh Adiningsih (2012) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi.

Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah peningkatan tekanan darah didalam arteri. Arteri



adalah pembuluh darah yang mengangkut darah dari jantung dan dialirkan ke seluruh jaringan dan organ tubuh. Tekanan darah tinggi (hipertensi) bukan berarti emosi yang berlebihan, walaupun emosi dan stres dapat meningkatkan tekanan darah untuk sementara waktu. Seseorang dikatakan terkena hipertensi mempunyai tekanan dara sistolik  $\geq 140$ mmHg dan tekanan darah diastolitik  $\geq 90$ mmHg. (Susilo dkk, 2011).

Dari hasil penelitian ini masih tingginya angka kejadian hipertensi di nagari silongo disebabkan karena kurangnya penerapan pola makan sehat, seperti dalam mengkonsumsi makanan responden tidak memperhatikan atau memperdulikan makanan tersebut mengandung lemak yang tinggi, makanan tinggi garam.

Peneliti berasumsi, tingginya angka kejadian hipertensi pada middle age usia (45-59) Tahun disebabkan karena pola makan yang kurang sehat. Berdasarkan hasil wawancara yang sudah peneliti lakukan di nagari silongo kec.lubuk tarok banyak masyarakat yang kurang memperhatikan pola makan yang sehat, seperti sering mengkonsumsi makanan mengandung lemak seperti gorengan, sering mengkonsumsi makanan asin dan seringnyaa mengkonsumsi makanan bersantan. Dan hai ini juga terjadi dikarenakan beberapa responden sudah mempunyai riwayat hipertensi yang lama sebelumnya sehingga merasa bosan dengan makanan yang penuh aturan, misalnya makanan yang kurang garam sehingga mengurangi nikmatnya makanan.

## Analisa Bivariat

### 5.2.1 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada *Middle Age*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan uji statistik nila p value = 0,004 berarti p value < 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada *middle age* 45-59 di Nagari Silongo Kec. Lubuk Tarok Tahun 2020.

Hasil penelitian ini sejalan dan memperkuat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Siti (2012) menyimpulkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi lemak dengan kejadian Hipertensi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Jember. Demikian pula penelitian oleh Windyasari (2016) yang mendapatkan hasil bahwa tingkat konsumsi makanan yang berhubungan signifikan dengan kejadian Hipertensi pda pra lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kampung Bangka Kecamatan Pontianak yang mencakup dua variabel yaitu lemak (p = 0,015) dan natrium (p = 0,049).

Faktor penyebab utama hipertensi adalah aterosklerosis yang didasari dengan konsumsi lemak berlebih sehingga resistensi pembuluh darah tersebut akan meningkat. Hal ini akan memicu jantung untuk meningkatkan denyutnya agar aliran darah dapat mencapai seluruh bagian tubuh. oleh karena itu untuk mencegah timbulnya hipertensi adalah mengurangi konsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak dan juga sering melakukan aktifitas fisik untuk



membakar lemak di dalam tubuh (Saraswati, 2009).

Peneliti berasumsi bahwa pola makan yang tidak sehat seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan tidak memperhatikan jenis dan bahannya, maka dapat memicu resiko tinggi terkena penyakit hipertensi. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu.

Seringnya mengkonsumsi makanan siap saji yang mengandung lemak yang tinggi, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, berlebihan mengkonsumsi makanan yang di goreng, dan seringnya mengkonsumsi makanan bersantan akan mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat dan terjadinya peningkatan tekanan yang lebih besar.

Berdasarkan penelitian ditemukan adanya kesesuaian antara teori dengan hasil yang didapatkan, dimana orang yang mengalami hipertensi ternyata memiliki kebiasaan pola makan yang kurang sehat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Didapatkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan pola makan buruk sebanyak 17 responden (56,7%), dan pola makan baik sebanyak 13 responden (43,3%).
2. Didapatkan bahwa responden yang mengalami hipertensi

sebanyak 17 orang (56,7%), dan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 13 orang (43,3%).

3. Dari hasil uji Statistik di dapatkan nilai pValue = 0,004 berarti pValue < 0,05 sehingga  $H_0$  ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan terhadap kejadian hipertensi pada *middle age* 45-59 tahun di Nagari Siongo Kec.Lubuk Tarok Tahun 2023.

### Saran

#### Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan melanjutkan penelitian ini dengan mencari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian hipertensi pada *middle age* 45-59 tahun.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aida Andriani.2017. *Pengaruh Pemberian Jus Pepaya Mengkal Dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi*, JURNAL IPTEKS TERAPAN. ( <http://doi.org/10.2221/16/jit.2017.v11i4.1188> ) diakses pada 27 januari 2020
- Instalasi Gizi Perjan RS Dr. Cipto Mangunkusumo dan Asosiasi Dietisien Indonesia. (2010). *Penuntun Diet*, Edisi Baru, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Junaidi, I. 2010. *Hipertensi, Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI



- Kristiana Puji Purwandari,dkk.2016.  
*efektifitas massage punggung mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi*, Jurnal Keperawatan GSH Vol 5 No 2, diakses pada 06 februari 2020
- Meylen Suoth.2014. *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi*, ejournal keperawatan (e-Kp), Volume 2. Nomor 1. Diakses pada 02 februari 2020.
- Notoadmojo, Soekidjo.2012. *Metode Penelitian Kesehatan*.(2012),Jakarta:Rineka Cipta
- Riskesdas (2013). *Laporan hasil riset kesehatan provinsi Sumatera Barat*.
- Rahajeng E, Tuminah S. *Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia*. Jakarta: Pusat Penelitian Biomedis dan Farmasi Badan Penelitian Kesehatan Departemen Kesehatan RI, Jakarta; 2009.
- Ratnawati, & Aswad, A. (2019). Efektivitas Terapi Pijat Refleksi dan Terapi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 40–47. Retrieved from ( <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/2052> )