

PEMBERIAN TERAPI JUS MENGGKUDU DAN MADU DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KLINIK LATIFAH ACEH BESAR

Riska Ardila¹, Novi Afrianti²

^{1,2}Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email Corresponding: novi.afrianti140489@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan the silent disease yang dapat menyebabkan kerusakan pada organ tertentu bahkan bisa menyebabkan kematian. Mengkudu dan madu memiliki kandungan yang dapat menurunkan tekanan darah, mengkudu mengandung zat antihipertensi, yaitu zat scopoletin yang dapat mencegah pembentukan plak sehingga dapat menurunkan tekanan darah, serta madu memiliki kandungan antioksidan yang dapat memperbaiki tekanan oksidatif dan mengurangi peningkatan tekanan darah. **Tujuan studi kasus** menggambarkan asuhan keperawatan dengan pemberian terapi jus mengkudu dan madu dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi. **Metode yang digunakan** deskriptif dengan studi kasus dan tehnik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi. Penelitian dilakukan mulai tanggal 25 Maret sampai 05 April 2022, dengan memberikan jus mengkudu dan madu sebanyak 200 ml selama 7 hari pagi dan sore hari untuk 2 orang subjek. **Hasil yang didapatkan** adanya penurunan tekanan darah pada subjek I dan subjek II. dimana subjek I menunjukkan bahwa hari pertama 170 mmHg terjadi penurunan sampai hari ketujuh menjadi 130/70 mmHg, dan subjek II menunjukkan hari pertama 140/90 terjadi penurunan sampai hari ketujuh menjadi 120/80 mmHg. **Kesimpulan** pemberian terapi jus mengkudu dan madu dapat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Rekomendasi** hasil penelitian ini diharapkan pasien Hipertensi dapat menggunakan jus mengkudu dan madu sebagai salah satu terapi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah.

Kata kunci: Hipertensi, Mengkudu, Madu, Tekanan Darah

ABSTRACT

Background: Hypertension is the silent disease that causes damage to certain organs even death. Morinda citrifolia and honey contain ingredients that make blood pressure lower, morinda citrifolia contains antihypertensive substances, namely scopoletin which prevent plaque formation so it will reduce blood pressure, and honey contains antioxidants that improve oxidative stress and reduce increased blood pressure. **The purpose of the case study** is describing nursing care by giving morinda citrifolia juice and honey therapy in reducing high blood pressure in hypertensive patients. **The method used** is descriptive with case studies and collected data techniques by interviews and observation. The study done from March 25 to April 5 2022, by giving 200 ml of morinda citrifolia juice and honey for 7 days in the morning and evening for 2 subjects. **The results** is a decreasing blood pressure in subject I and subject II which the subject I showed that the first day of 170 mmHg decreased until the seventh day to 130/70 mmHg, and subject II showed that the first day 140/90 decreased until the seventh day to 120/80 mmHg. **The coclusion** is giving morinda citrifolia juice and honey therapy c reduce blood pressure in hypertensive patients. **The recommendation** from the results of this study is that hypertensive patients can use morinda citrifolia juice and honey as a non-pharmacological therapy in decreasing blood pressure.

Keywords: Hypertension, Morinda Citrifolia, Honey, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan the silent disease atau disebut juga dengan siluman pembunuh yang dapat menyebabkan kerusakan pada organ tertentu seperti jantung yang dapat menyebabkan serangan jantung, otak yang dapat menyebabkan stroke, ginjal yang dapat menyebabkan penyakit ginjal kronik dan penyakit arteri perifer, dikarenakan peningkatan tekanan darah lebih dari 140 mmHg (Safitri & Ismawati, 2018).

Pada tahun 2021 menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menunjukkan prevalensi penderita hipertensi diperkirakan sebesar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sedangkan di Indonesia, berdasarkan hasil utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2018, prevalensi Nasional hipertensi ditahun 2013 sebesar 25,8% dan ditahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 34,1% dengan selisih perbandingan 8,3%. Menunjukkan bahwa prevalensi diurutkan tertinggi yang mengalami Hipertensi yaitu provinsi teratur, tidak merokok, dan membatasi konsumsi alkohol dan bisa

Kalimantan Selatan sebesar 44.1% dan prevalensi yang terendah provinsi Papua sebesar 22.2%, sementara provinsi Aceh pada prevalensi diurutkan ke 29 sebesar 26,45% (Kemenkes RI, 2018). Pada tahun 2021 prevalensi hipertensi di Aceh jumlah penderita hipertensi yang mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 426,684 atau 28% (Dinkes Aceh, 2021). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan Hipertensi sebesar 1,55% dari tahun sebelumnya (2018) yaitu sebesar 26,45% artinya dapat penulis mengambil kesimpulan banyak faktor terjadinya Hipertensi.

Banyak upaya-upaya dilakukan para ahli untuk menghindari tingginya angka Hipertensi dan komplikasi salah satunya menurut artikel Wahyudi pada tahun 2022 diperlukan pengontrolan terhadap tekanan darah baik dengan pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis adalah pengobatan dengan obat antihipertensi (Wahyudi, 2022). Sedangkan Pengobatan non farmakologis dapat dilakukan dengan pola hidup sehat seperti gizi seimbang, mempertahankan berat badan, olahraga memanfaatkan bahan herbal (Kemenkes RI, 2013). seperti

pemberian daun salam (*Syzygium polyanthum*), timun (*cucumis sativus*), blewah (*cucumis melo* var. *Cantalupensis*), dan buah mengkudu (*Morinda citrifolia*), (Tambunan, 2021).

Nagalingam, dkk, dalam Julia, dkk, (2022) menjelaskan Buah mengkudu (*Morinda citrifolia*) dapat membantu pasien dalam menurunkan tekanan darah, buah mengkudu telah lama dikenal dan digunakan sebagai tanaman yang efektif untuk pengobatan berbagai penyakit. Buah mengkudu juga telah ditemukan memiliki berbagai efek terapeutik, salah satunya yaitu: antihipertensi, zat antihipertensi, yaitu zat scopoletin (arteriosklerosis) yang dapat mencegah pembentukan plak dan dapat menurunkan tekanan darah. Mengkudu memiliki bau dan rasa yang khas, sehingga banyak yang tidak menyukai, untuk mengatasi hal tersebut perlu ditambahkan hal lain yang menetralkan bau dan memiliki manfaat untuk tekanan darah salah satunya adalah madu. Menurut Aini (2018). Madu memiliki banyak manfaat salah satunya antioksidan, karena kandungan antioksidan yang dapat memperbaiki tekanan oksidatif dan mengurangi peningkatan tekanan darah tetapi juga harus diimbangi dengan natrium yang cukup.

Berdasarkan uraian diatas maka, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang penurunan tekanan darah dengan metode pengobatan nonfarmakologis yang berjudul **“Pemberian Terapi Jus Mengkudu Dan Madu Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Latifah Aceh Besar”**.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Menurut Suprajitno dan Mugianti (2018), studi kasus dalam keperawatan merupakan riset kualitatif yang bertujuan untuk mengungkapkan suatu fenomena nyata yang dialami oleh klien (sasaran individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat).

Studi kasus dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat gambaran penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi jus mengkudu dan madu pada penderita hipertensi.

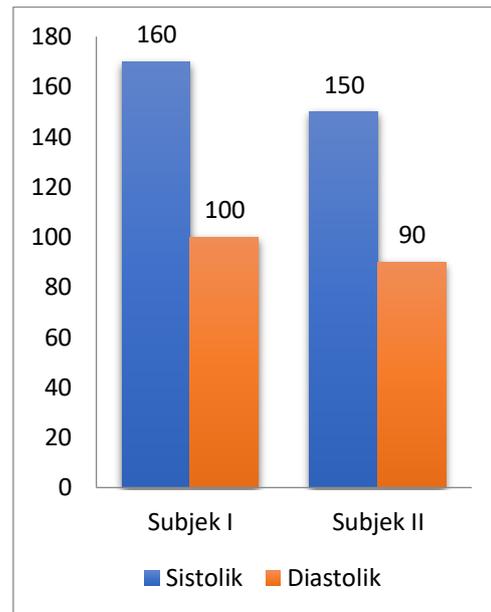
Dalam penelitian ini terdapat 2 responden yang diteliti di Klinik Latifah Aceh Besar, metode ini dilakukan intervensi dengan pemberian terapi jus mengkudu dan madu untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

Metode dilakukan dengan pre dan post pemberian terapi jus mengkudu dan madu Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Maret 2022 sampai dengan 05 April 2022. Pemberian terapi jus mengkudu dan madu ini diberikan selama 7 hari berturut-turut dengan mengkonsumsi 2 kali sehari di pagi dan sore hari, dengan takaran pembuatan Sediakan 1 buah mengkudu (250 gram) yang telah masak di buang bijinya. Kemudian daging buahnya di potong potong lalu di blender air saringannya 100 ml di tambah air masak 100 ml dan madu 20 ml. Minumlah sebanyak 200 ml, 2 kali sehari pagi dan sore. Lakukan berturut-turut selama 7 hari. Instrument dalam penelitian ini menggunakan lembar pengkajian, Standar Operasional Prosedur (SOP), lembar observasi, spigmomanometer, steteskop, buah mengkudu, madu, mangkok, blender, gelas, pisau, saringan, dan air.

HASIL

Hasil pengkajian awal pada kedua subjek diperoleh sebagai berikut:

Diagram Hasil Pengkajian Awal Tekanan Darah



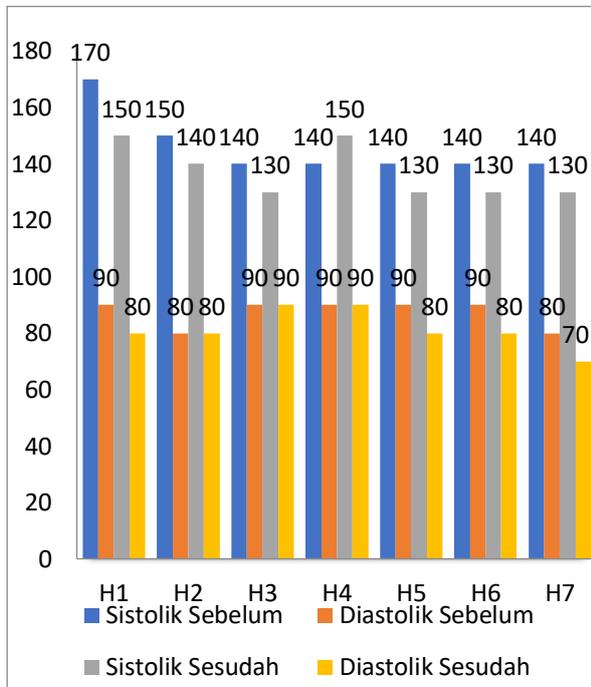
Setelah dilakukan pengkajian awal pada kedua subjek dimana kedua subjek mengalami hipertensi grade ringan dan grade sedang maka dilakukan intervensi keperawatan dengan melakukan pemberian terapi jus mengkudu dan madu pemberian terapi jus mengkudu dan madu diberikan setiap hari selama 7 hari berturut-turut diberikan pagi dan sore hari, setelah pemeberian terapi jus maka tahap evauasi masing-masing 2 jam setelah pemberian terapi Intervensi dilakukan selama 7 hari untuk mengetahui perkembangan subjek, apakah pemberian terapi jus mengkudu dan madu ini dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien atau tidak.

Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa sesudah dilakukan pemberian terapi jus mengkudu dan

madu maka tekanan darah pada subjek I dan subjek II yaitu, sebagai berikut:

Subjek I

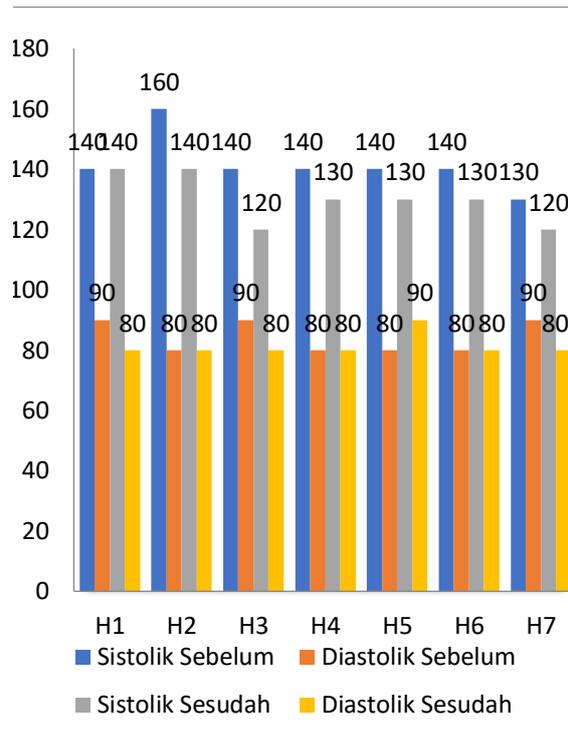
Diagram Hasil Observasi Subjek I Sebelum dan Sesudah Intervensi



Berdasarkan diagram diatas pada Subjek I, sebelum diberikan intervensi 170/90 mmHg dan sesudah peneliti memberikan intervensi terapi jus mengkudu dan madu selama 7 hari berturut-turut didapatkan data 130/70 mmHg dengan selisih sistolik 40 mmHg dan diastolik 20 mmHg.

Subjek II

Hasil Observasi Subjek II Sebelum dan Sesudah Intervensi



Berdasarkan diagram diatas pada subjek II, sebelum diberikan intervensi 140/90 mmHg dan sesudah peneliti memberikan intervensi terapi jus mengkudu dan madu selama 7 hari berturut-turut didapatkan data 120/80 mmHg dengan selisih sistolik mmHg dan diastolik 10 mmHg.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diperoleh hasil adanya perubahan/penurunan tekanan darah pada subjek I 170/90 mmHg menjadi 130/70 mmHg dengan selisih sistolik 40 mmHg dan diastolik 20 mmHg dan subjek II 140/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg dengan selisih sistolik 20 mmHg dan diastolik 10 mmHg.

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya Daulay, N, M. & Simamora, F, A. (2018), hasil penelitian yang didapatkan hasil rata-rata pada pasien hipertensi sebelum dilakukannya intervensi adalah 119.02 mmHg dan setelah dilakukan pemberian jus mengkudu dan madu rata-rata tekanan darah pada pasien hipertensi turun menjadi 108.76 mmHg. Hasil menunjukkan bahwa tekanan darah pada kelompok eksperimen rata-ratanya berkurang sebesar 10.26 mmHg dengan pemberian jus mengkudu dan madu.

Pada teori Suhadi, R. (2016), yang menyatakan bahwa mengkudu (*Morinda Citrifolia*) sudah sejak lama digunakan masyarakat sebagai bahan makanan sekaligus pengobatan, salah satunya menurunkan tekanan darah dengan ditambahkan madu dan diminum 2 kali sehari. Berdasarkan teori Safitri di dalam Tasalim, Putri, dan Masdayani (2021), menyatakan bahwa buah mengkudu digunakan sebagai obat tradisional lebih dari 2.000 tahun lamanya, masyarakat di seluruh dunia memakan buah dan daun tanaman obat tradisional ini karena berbagai khasiat penyembuhannya. Aroma mengkudu atau biasa disebut footstep memang tidak sedap, namun mengandung banyak nutrisi dan dapat

mengobati berbagai macam penyakit terutama tekanan darah tinggi.

Berdasarkan hasil pengumpulan data, kedua subjek terjadi penurunan tekanan darah sesudah di berikan terapi jus mengkudu dan madu. Menurut peneliti hal ini dipengaruhi oleh faktor pendukung keberhasilan dan faktor yang mempengaruhi, faktor pendukung keberhasilan terapi dipengaruhi oleh kepatuhan terapi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data pemberian terapi jus mengkudu dan madu diberikan sehari 2 kali pada pagi dan sore hari selama 7 hari berturut-turut. Menurut peneliti, semakin teratur dan patuh subjek untuk mengikuti terapi yang diberikan maka akan memberikan hasil yang maksimal. Hal ini, didukung oleh pernyataan Yogiantoro didalam Apriliani dan Rahmatillah (2019), kepatuhan pengobatan pasien hipertensi dalam menggunakan obat penting dilakukan, sebagai upaya dalam merancang strategi terapi yang lebih baik untuk dapat meningkatkan efektifitas terapi, sehingga pasien akan mendapatkan hasil terapi yang lebih optimal.

Berdasarkan penelitian, didapatkan beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi yaitu usia, pekerjaan/exercise, stres/psikologis, jenis kelamin, makanan/diet

yang tidak seimbang. Usia mempengaruhi keberhasilan terapi, dari hasil penelitian didapatkan data subjek I berusia 57 tahun dan subjek II berusia 78 tahun, kedua subjek tersebut digolongkan dalam usia pra lansia dan lansia. Menurut asumsi peneliti, semakin bertambahnya usia akan mempengaruhi tekanan darah disebabkan terjadinya perubahan atau penurunan fungsi anatomi. Hal ini didukung oleh pernyataan Kozier dalam Mufarokhah (2019), pada lansia elastisitas arteri menurun dan arteri menjadi kaku, sehingga meningkatkan tekanan sistolik karena dinding pembuluh darah secara fleksibel tidak mampu retraksi maka tekanan diastolik menjadi lebih tinggi.

Selain usia, faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi juga disebabkan oleh pekerjaan/exercise, dari hasil penelitian didapatkan data subjek I kegiatan sehari-hari adalah bertani dan subjek II kegiatannya sebagai IRT. Menurut asumsi peneliti orang yang berkerja memiliki beban pikiran dan tenaga yang lebih besar dibandingkan dengan yang tidak bekerja, sehingga kejadian stress terkait tanggung jawab pekerjaan sangat mungkin dialami oleh subjek. Pendapat ini didukung oleh Pramana, Dianingati, & Saputri (2019), penyakit

hipertensi sangat dipengaruhi oleh pola hidup baik dalam hal mengkonsumsi makanan maupun aktivitas yang dilakukan sehari-hari, pola aktivitas yang tidak teratur mengakibatkan seseorang dapat terkena hipertensi dan penyakit lainnya, kegiatan aktivitas fisik secara baik diharapkan dapat bermanfaat untuk mengatur berat badan, menguatkan pembuluh darah, dan menguatkan pembuluh jantung sehingga dapat terbebas dari resiko hipertensi. Selain usia dan pekerjaan/exercise, faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi disebabkan oleh stres/psikologis. Berdasarkan penelitian didapatkan data subjek I pada hari keempat mengalami peningkatan tekanan darah dari 130/80 mmHg menjadi 160/100 mmHg hal ini, disebabkan subjek I cemas kepada anaknya yang sakit dan subjek II pada hari kedua mengalami peningkatan tekanan darah dari 140/80 mmHg menjadi 160/80 mmHg dikarenakan istirahat/tidur terganggu/tidak cukup, kedua subjek ini mengalami stres. Menurut asumsi peneliti faktor stress/psikologis sangat berpengaruh dikarenakan memiliki beban pikiran. Pendapat ini sesuai dengan Kozier dalam Mufarokhah (2019), stres dapat meningkatkan tekanan darah, kemudian akan kembali

turun ke batas normal bila hal tersebut telah berlalu, hal ini terjadi karena stimulasi sistem saraf simpatis meningkatkan cardiac output dan vasokonstriksi arteriol, dan menurut Amanda, H (2017), kualitas tidur yang tidak baik akan memudahkan lansia mengalami kekambuhan penyakit hipertensi, karena kualitas tidur yang buruk dapat mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah, hal ini yang menjadi faktor penyebab subjek II, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah.

Selain usia, pekerjaan/ exercise dan stres/psikologis, jenis kelamin juga mempengaruhi keberhasilan terapi. Berdasarkan penelitian didapatkan data kedua subjek berjenis kelamin perempuan. Menurut asumsi peneliti peningkatan tekanan darah pada kedua subjek juga disebabkan oleh pengaruh hormon. Pendapat ini sesuai dengan Koziar dalam Mufarokhah (2019), setelah pubertas, wanita biasanya mempunyai tekanan darah lebih rendah daripada laki-laki pada usia yang sama, hal ini terjadi akibat perbedaan hormonal. Sedangkan wanita lebih cenderung mempunyai tekanan darah lebih tinggi setelah menopause, karena terjadi penurunan sekresi hormon estrogen.

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi tidak hanya dipengaruhi oleh usia, pekerjaan/exercise, stres/ psikologis, jenis kelamin, tetapi juga dipengaruhi oleh makanan/diet yang tidak seimbang. Berdasarkan penelitian didapatkan data bahwa kedua subjek tidak mengonsumsi makanan yang tinggi garam, dan mengandung lemak. Menurut asumsi peneliti makanan yang mengandung lemak dapat menyebabkan pembentukan plak pada pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi terhambat dan dapat meningkatkan tekanan darah, sedangkan asupan garam yang berlebihan dapat menyebabkan edema dan hipertensi karena ada gangguan keseimbangan cairan didalam tubuh, tujuan diet rendah garam untuk membantu menurunkan tekanan darah menuju normal. Pendapat ini sesuai dengan Koziar dalam Mufarokhah (2019), Garam menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh, karena menarik cairan di luar sel agar tidak dikeluarkan, sehingga akan meningkatkan volume dan tekanan darah dan konsumsi makanan yang tidak seimbang, banyak mengandung lemak disertai tinggi garam dan rendah serat meningkatkan resiko terkena hipertensi.

Berdasarkan hasil pengumpulan data didapatkan subjek I terjadi penurunan tekanan darah sebesar 40/20 mmHg sedangkan subjek II terjadi penurunan sebesar 20/10 mmHg. Hal ini, disebabkan karena perbedaan usia antara subjek I dan subjek II, dan stres juga menjadi penyebab yang mengakibatkan perubahan tekanan darah pada kedua subjek.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan pada subjek hipertensi terkait penurunan tekanan darah. Setelah dilakukan pemberian terapi jus mengkudu dan madu dapat disimpulkan bahwa terapi jus mengkudu dan madu ini dapat menurunkan tekanan darah. Sebelum diberikan intervensi pada hari pertama subjek I tekanan darahnya 170/90 mmHg dan subjek II 140/90 mmHg dan setelah diberikan intervensi pada hari ketujuh subjek I 130/70 mmHg dan subjek II 120/80 mmHg. Menunjukkan kedua subjek mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi jus mengkudu dan madu, hal ini dipengaruhi oleh faktor pendukung keberhasilan terapi yaitu kepatuhan terapi.

SARAN

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, maka didalam sub bab ini peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Pasien
Diharapkan pasien Hipertensi dapat menggunakan jus mengkudu dan madu sebagai salah satu terapi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah.
2. Pengembangan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi Keperawatan
Terapi jus mengkudu dan madu dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
3. Intitusi Pendidikan Akper Kesdam IM Banda Aceh
Dapat menjadi referensi tambahan bagi institusi dalam meningkatkan ilmu keperawatan
4. Penulis Selanjutnya
Dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai data dasar dalam membuat penelitian yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini R. (2018). Pengaruh pemberian madu terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Upk Puskesmas Khatulistiwa Kecamatan Pontianak Utara. *J Keperawatan*. 24(1): 1-12. Diakses 24 September 2022.
- Amanda, H. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia di kelurahan Tlogomas Kota Malang. *J Ilmiah Keperawatan*. 2(3): 437-447.
- Daulay, N, M. & Simamora, F, A. (2018). Pengaruh jus mengkudu dan madu terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi. *J Kesehatan Ilmiah Indonesia*. 3(2). 38-46.
- Dinkes Aceh. (2021). *Profil Kesehatan Aceh 2021*. Diakses 24 September 2022.
- Julia, M., Eliza., Podojoyo., Sumarman., & Tuzzuhro, S, N. (2022). Pemberian smoothies morinda apis terhadap penurunann tekanan darah pasien Hipertensi. *J Kesehatan Poltekkes Palembang*. 1(17): 105-113. Diakses 24 September 2022.
- Kemendes RI. (2013). Pedoman teknis penemuan dan tatalaksana Hipertensi. Jakarta: Ditjen Pengendalian Penyakit.
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diakses 27 September 2022.
- Mufarokhah. (2019). *Hipertensi dan intervensi keperawatan*. Jawa tengah: Lakeisha.
- Safitri, A. R., & Ismawati, R. (2018). Efektifitas teh buah mengkudu dalam menurunkan tekanan darah lansia dengan Hipertensi (Studi di UPTD. Griya Werdha Kota Surabaya tahun 2018). *Amerta Nutrition*. 2 (2): 163–171. Diakses 22 September 2022.
- Suhadi, R, dkk (2016). *Seluk Beluk Hipertensi: Peningkatan Kompetensi Klinik Untuk Pelayanan Kefarmasian*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.

Tambunan. (2021). *Hipertensi si pembunuh senyap*. Medan: CV. Pusdikra Mitra Jaya.

Tasalim, R., Putri, R, M. & Masdayani. (2021). *Pencegahan hipertensi dengan mengkonsumsi buah, sayur dan bahan herbal* (berdasarkan evidence based pratice). Banjarmasin: Guepedia.

Wahyudi., Inggraini, C., Puspita, C. & Luthfiah, M. (2022). Buah mengkudu (*Morinda citrifolia*), kandungan dan efektivitasnya sebagai Antihipertensi: literature review. *J Farmasi dan Herbal*. 4(2): 102-108.

WHO. Hypertension [Internet]. (2021). Available from: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension> . Diakses 27 September 2022.