

SENAM LANSIA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSBINDU MEKAR KOTO PANJANG

Yusriana¹, Afrizal², Yulia Fitri³, Putri Nelly Syofiah⁴
STIKes MECUBAKTIJAYA Padang
yusrianyusriana85@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu untuk mencapai tujuan pembangunan kesehatan tersebut setiap individu berkewajiban berperilaku hidup sehat. Pada saat ini telah terjadi perubahan hidup sehat atau gaya hidup seseorang, sehingga berdampak pada pergeseran pola penyakit di mana beban penyakit tidak lagi didominasi oleh penyakit menular, tapi juga penyakit tidak menular seperti hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan hipertensi pada lanjut usia yang mengalami hipertensi di Posbindu Mekar Koto Panjang Ikur Koto. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimen*. Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok intervensi rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 21,00 mmHg, dari 171,50 mmHg menjadi 150,50 mmHg, sedangkan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik 13,00 mmHg, dari 103,00 mmHg menjadi 90,00 mmHg. Berdasarkan hasil uji *t-dependent*, diperoleh (nilai $p=0,000$) untuk hasil sistolik dan untuk hasil diastolik (nilai $p=0,000$). Simpulan, ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia pada lanjut usia yang mengalami hipertensi di Posbindu Mekar Koto Panjang Ikur Koto.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Lansia, Tekanan Darah

ABSTRACT

One of the ways to achieve the goal of health development is that every individual is obliged to live a healthy life. At this time there has been a change in a person's health or lifestyle, so that it has an impact on the shift disease pattern in which the burden of disease is no longer dominated by communicable diseases, but also non-communicable diseases such as hypertension. The purpose of this study was to determine whether there is an influence of elderly exercise on decreasing hypertension in elderly who experience hypertension in Posbindu Mekar Koto Panjang Ikur Koto. This study uses a pre-experimental method. The results showed in the intervention group, the average reduction in systolic blood pressure was 21.00 mmHg, from 171.50 mmHg to 150.50 mmHg. In contrast, the average reduction in diastolic blood pressure was 13.00 mmHg, from 103.00 mmHg to 90, 00 mmHg. Based on the t-dependent test results, obtained (p-value = 0,000) for systolic results and for diastolic results (p-value = 0,000). In conclusion, there is the influence of elderly exercise on decreasing blood pressure before and after the elderly's exercise in hypertensive elderly in Posbindu Mekar Koto Panjang Ikur Koto.

Keywords: Hypertension, Elderly Gymnastics, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan menurut undang-undang tahun 2009 tentang kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap individu agar terwujudnya derajat kesehatan bagi masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai wujud pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis. Salah satu untuk mencapai tujuan pembangunan kesehatan tersebut setiap individu berkewajiban berperilaku hidup sehat. Pada saat ini telah terjadi perubahan hidup sehat atau gaya hidup seseorang, sehingga berdampak pada pergeseran pola penyakit di mana beban penyakit tidak lagi didominasi oleh penyakit menular, tapi juga penyakit tidak menular seperti hipertensi (Kemenkes RI, 2016).

Jumlah penderita hipertensi setiap tahun di seluruh dunia terus meningkat. Pada tahun 2022 *Cardiovascular Disease (CVD)* membunuh 17,5 juta orang setara dengan setiap 3 dari 10 kematian, dari 17 juta kematian ini dalam setahun lebih dari 9,4 juta disebabkan oleh komplikasi pada hipertensi yang juga sering disebut peningkatan tekanan darah tinggi (IFPMA, 2016). Kawasan Asia Tenggara termasuk Indonesia, dilaporkan bahwa 49,7% penyebab kematian adalah akibat penyakit tidak menular, salah satu di antaranya adalah hipertensi (Irawan, 2017; Sartika et al., 2018).

Prevalensi ini diprediksi akan terus meningkat sebanyak 29% pada tahun 2025. Terdapat satu miliar orang di dunia menderita hipertensi dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, dari 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang (WHO, 2015). Urbanisasi yang cepat, gaya hidup, *junkfood*, dan stress merupakan faktor risiko yang bertanggung jawab untuk terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi (Andri et al., 2018; Garg et al., 2013; Padila, 2013).

Menurut *Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure VII (JNCVII)*, hampir 1 milyar orang menderita hipertensi di dunia. Menurut laporan Badan Kesehatan Dunia atau WHO, hipertensi merupakan penyebab nomor 1 kematian di dunia dan diperkirakan, jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Hipertensi di Indonesia pada usia lebih dari 18 tahun sebesar 34,1 % dan tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,1%. Prevalensi hipertensi pada umur 18 tahun ke atas di Provinsi NTB yakni mencapai 24,3% (Riskesdas, 2018).

Hasil penelitian Sumartini et al., (2019) menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan senam hipertensi lansia yaitu 151,80 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 94,73 mmHg. Sebagian besar responden masuk dalam klasifikasi hipertensi stadium 1 sebanyak 23 orang. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah dilakukan senam hipertensi lansia yaitu 137,13 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 90,27 mmHg. Yang terbanyak masuk dalam klasifikasi pre hipertensi sebanyak 22 orang. Berdasarkan hasil uji menggunakan *paired sampel t test* diperoleh $p=0,000 < \alpha=0,05$. Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019.

Sejalan dengan penelitian Rasiman, Ansyah (2020) Hasil penelitian ini menunjukkan, dari 18 lansia yaitu untuk tekanan darah sistolik sebelum senam dengan nilai Mean = 157,8 mmHg dan sesudah senam dengan nilai Mean = 125 mmHg dan untuk tekanan darah diastolik sebelum senam dengan nilai Mean = 106,11 mmHg dan sesudah senam dengan nilai Mean = 75 mmHg dengan nilai *p-value* pada sistolik 0,000 dan diastolik 0,000 ($p\text{-value} \leq 0,05$). Ada pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Kinapasan Kabupaten Tolitoli.

Penelitian Anwari et al., (2020) menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum pemberian intervensi sebagian besar adalah prehypertension (87,5%), tekanan darah setelah pemberian intervensi senam hipertensi sebagian besar adalah normal (87,5%), dan

terdapat pengaruh senam anti hipertensi terhadap tekanan darah lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember (p-value = 0,001).

Hasil penelitian Yantina & Saputri (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarsari tahun 2018 dengan nilai *p value* untuk sistolik *p value*: 0,002) maupun diastolic (*p value*: 0,004).

Penurunan tekanan darah terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi (Padila, 2012). Lama-kelamaan, latihan olahraga dapat melemaskan pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun, sama halnya dengan melebarnya pipa air akan menurunkan tekanan air. Penurunan tekanan darah juga dapat terjadi akibat aktivitas memompa jantung berkurang. Otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat, maka otot jantung pada individu tersebut berkontraksi lebih sedikit daripada otot jantung individu yang jarang berolahraga. Senam juga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Yantina & Saputri, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen (*pre experimen design*) menggunakan rancangan *one grup pretest-post test design*.

Populasi penelitian ini adalah sebanyak 20 orang lanjut usia yang berumur 60 tahun ke atas di Posbindu Mekar Koto Panjang Ikur Koto yang mengalami hipertensi. Teknik pengambilan sampel *non probabilistik* dengan menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria lanjut usia yang berumur 60 tahun ke atas, tidak menggunakan obat penurunan tekanan darah, tidak mengalami gangguan fisik dan dapat melihat serta mendengar.

Intervensi pada satu kelompok perlakuan diberikan pengukuran 15 menit sebelum dilakukan intervensi senam lansia dan di ukur kembali setelah dilakukan intervensi senam lansia setelah 30 menit. Penelitian di lakukan selama 3x dalam 6 hari dan pengukuran yang di ambil adalah pertemuan ke 3.

Teknik analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat, dimana analisa univariat disajikan dalam tabel distribusikan ferkuensi, ukuran tensi, sentral atau grafik. Sedangkan analisa bivariat menggunakan menggunakan uji statistik *paired sample t test* karena membandingkan data yang berasal dari kelompok data yang berpasangan. Dengan tingkat kepercayaan 95 % atau $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel. 1
Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Senam Lansia

Tekanan Darah Sistolik	Frekuensi	Persentase
Sebelum Intervensi		
Normal	0	0%
Tinggi	20	100%
Setelah Intervensi		
Normal	14	70,0%
Tinggi	6	30,0%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi seluruh responden memiliki tekanan darah sistolik yang tinggi yaitu 20 orang (100%). Setelah dilakukan terapi senam lansia sebahian besar tekanan darah sistolik responden normal yaitu 14 orang (70%).

Tabel. 2
Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah
Senam Lansia

Tekanan Darah Diastolik	Frekuensi	Persentase
Sebelum Intervensi		
Normal	0	0%
Tinggi	20	100%
Setelah Intervensi		
Normal	14	70,0%
Tinggi	6	30,0%

Hasil menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi seluruh responden memiliki tekanan darah diastolik yang tinggi yaitu 20 orang (100%). Setelah dilakukan terapi senam lansia sebagian besar tekanan darah sistolik responden normal yaitu 14 orang (70%).

Analisa Bivariat

Tabel. 3
Analisa Bivariat Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum
dan Setelah Dilakukan Senam Lansia

Tekanan Darah	Mean	N	Std. Deviation	Standar Error Mean	P Value
Sistolik Pre	171,50	20	8,127	1,817	0.000
Sistolik Post	150,50	20	7,592	1,698	
Diastolik Pre	103,00	20	4,702	1,051	0.000
Diastolik Post	90,00	20	10,260	2,294	

Rata-rata tekanan darah sistolik pada pengukuran pertama pada pertemuan ke 3 dalam satu minggu, 15 menit sebelum dilakukan senam lansia adalah 171,50 mmHg dengan standar deviasi 8,127. Kemudian setelah dilakukan pengukuran kembali 30 menit setelah melakukan senam lansia didapat rata-rata tekanan darah 150,50 mmHg dengan standar deviasi 7,592. Dan rata-rata tekanan darah diastolik pada pengukuran pertemuan ke 3 dalam satu minggu 15 menit, sebelum senam lansia dilakukan adalah 103,00 mmHg dengan standar deviasi 4,720. Kemudian setelah dilakukan pengukuran kembali 30 menit setelah melakukan senam lansia didapatkan hasil rata-rata tekanan darah 90,00 mmHg dengan standar deviasi 10,260.

PEMBAHASAN

Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Posbindu Mekar Koto Panjang Ikur Koto

Berdasarkan hasil setelah penelitian didapatkan ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada lansia yang mengalami Hipertensi di Posbindu Mekar Koto Panjang Ikur Koto dengan (*p value* 0,000).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yuliani (2019) yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam lansia dengan penurunan darah sistol. Senam lansia membawa pengaruh yang baik terhadap tekanan darah pada lansia yang hipertensi.

Hipertensi banyak dialami oleh lansia disebabkan oleh faktor usia, memiliki riwayat hipertensi, keturunan, jenis kelamin dan faktor kebudayaan. Hal ini disebabkan semakin tua umur seseorang maka pengaturan metabolisme zat kapurnya (kalsium) terganggu. Hal ini menyebabkan banyaknya zat kapur yang beredar bersama aliran darah, akibatnya darah menjadi padat dan tekanan darahpun meningkat (Izhar, 2021).

Selain itu seiring dengan terjadi proses penuaan pada lansia, maka terjadi kemunduran secara fisiologis pada lansia yang menyebabkan arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku, tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Karena itu darah di setiap denyut jantung di paksa melewati pembuluh yang sempit dari pada biasanya sehingga menyebabkan naiknya tekanan darah. Inilah yang terjadi pada usia lanjut, dinding arterinya telah menebal dan kaku karena arteriosklerosis (Izhar, 2021).

Wanita menopause memiliki tekanan darah yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hormon pada ovarium dapat memodulasi tekanan darah. Dilaporkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik berkaitan erat dengan usia menopause. Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Megan Coylewright dan koleganya menemukan bahwa wanita dalam masa menopause lebih tinggi tekanan darahnya ketimbang wanita pre-menopause. Hal dihubungkan dengan pengurangan pada estradiol dan penurunan perbandingan rasio estrogen dan testosteron yang mengakibatkan disfungsi endothelial dan menambah BMI yang menyebabkan kenaikan pada aktivasi saraf simpatetik. Aktivasi saraf simpatetik ini akan mengeluarkan stimulan renin dan angiotensin II. Kenaikan angiotensin and endothelin dapat menyebabkan stres oksidatif yang berujung pada hipertensi atau darah tinggi (Yantina & Saputri, 2019).

Hasil penelitian Rizki (2016) juga menunjukkan bahwa olahraga senam hipertensi lansia dengan tekanan darah khususnya pada lansia cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah yang dilakukan 6 kali berturut-turut. Senam dilakukan 3 hari selama 3 minggu dengan hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistolik adalah 11,26 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik adalah 18,48 mmHg. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang di atas. Peneliti berpendapat bahwa senam hipertensi lansia dapat menurunkan tekanan darah sistolik adalah 14,67 mmHg dan tekanan darah diastolik adalah 4,46 mmHg. Hasil wawancara dengan responden didapatkan mereka merasa lebih segar, bugar dan sehat setelah melakukan senam hipertensi lansia, yang dibarengi dengan menggunakan obat tradisional dan obat farmakologi diberikan 1 kali seminggu.

Menurut Tulak & Umar (2017) hipertensi pada lansia terjadi akibat proses penuaan pada lansia yaitu terjadi kemunduran fisiologis yang menyebabkan kekuatan mesin pompa jantung berkurang serta arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku dan, tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut yang mengakibatkan naiknya tekanan darah. Adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi disebabkan oleh gerakan berupa senam lansia yang dilakukan oleh lansia merangsang peningkatan kekuatan pompa jantung serta merangsang vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah lancar dan terjadi penurunan tekanan darah.

Penurunan tekanan darah terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Lama-kelamaan, latihan olahraga dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun, sama halnya dengan melebarnya pipa air akan menurunkan tekanan air. Penurunan tekanan darah juga dapat terjadi akibat aktivitas memompa jantung berkurang. Otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat, maka otot jantung pada individu tersebut berkontraksi lebih sedikit daripada otot jantung individu yang jarang berolahraga. Senam juga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Yantina & Saputri, 2019).

Senam terbukti dapat meningkatkan kadar endorfin empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar endorfin. Ketika seseorang melakukan senam, maka endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorfin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan. Olahraga juga dapat mengurangi tekanan darah melalui pengurangan berat badan sehingga jantung akan bekerja lebih ringan dan tekanan darah berkurang (Yantina & Saputri, 2019).

Saat jantung berdetak, otot jantung akan berkontraksi untuk memompa darah melalui arteri ke seluruh tubuh. Kontraksi otot jantung tersebut kemudian akan menimbulkan tekanan pada arteri. Tekanan inilah yang disebut sebagai tekanan darah sistolik. Ketika kontraksi otot jantung telah berakhir, maka otot jantung pun akan menjadi rileks sehingga suplai darah ke aorta akan berhenti kira-kira 1/10 detik. Pada saat inilah aorta akan kembali ke posisi semula dan tekanan darah pun menurun. Tekanan darah di dalam arteri ketika jantung sedang beristirahat/rileks (antar detak) inilah yang kemudian disebut dengan tekanan darah diastolik (Yantina & Saputri, 2019).

SIMPULAN

Ada pengaruh antara pemberian senam lansia terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang mengalami hipertensi. Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan perlakuan senam lansia pada hipertensi sistolik dan diastolik.

SARAN

Bagi institusi di POSBINDU yang di gerakan oleh Puskesmas Iur Koto dapat menjadikan senam lansia menjadi 3 kali dalam seminggu, pemberian pelayanan kesehatan untuk dapat menurunkan tekanan darah pada lanjut usia yang mengalami hipertensi sistolik dan diastolik dan tetap memperhatikan penyakit- penyakit lain yang menyertai. Keluarga yang memiliki lansia agar dapat mendukung kegiatan senam lansia 3 kali dalam seminggu terhadap lansia yang mengalami Hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Karmila, R., Padila, P., Harsismanto, J., & Sartika, A. (2019). Pengaruh Terapi Aktivitas Senam Ergonomis terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal of Telenursing*, 1(2), 304–313. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.933>
- Andri, J., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Nastashia, D. (2021). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dan Slow Deep Breathing Exercise terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 371–384. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.382>
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2021). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 161–164. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1541>
- Hutagalung, A. M., & Susilawati, E. (2020). *Efektifitas Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah kepada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Puskesmas Pancur Batu Deli Serdang Tahun 2019*. Poltekkes Kemenkes Medan. <http://poltekkes.aplikasi-akademik.com/xmlui/handle/123456789/2055>
- IFPMA. (2016). *Hypertension: Putting the Pressure on the Silent Killer*. <https://www.ifpma.org/Resource-Centre/Hypertension-Putting-The-Pressure-On-The-Silent-Killer/>
- Irawan, O. (2017). *Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki Sambil Mendengarkan Musik Klasik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu
- Izhar, M. D. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 17(1), 204–210. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v17i1.116>
- Kemenkes RI. (2016). *Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan*
- Liza, M., & Wijaya, K. (2015). Pelaksanaan Senam Jantung Sehat untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batu Sangkar. *Jurnal Stikes Yarsi*, 1
- Padila, P. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Padila, P. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rasiman, N. B., & Ansyah, A. (2020). Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Pustaka Katulistiwa*, 1(1), 6–11
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <https://doi.org/1> Desember 2013

WHO (World Health Organization). (2015). *Prevalence of raised blood pressure*.
http://gamapservice.who.int/gho/interactive_charts/ncd/risk_factors/blood_pressure_prevalence/atlas.html

Yantina, Y., & Saputri, A. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara Tahun 2018. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2(1), 112–121