

**Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
2022**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA TAHAP
PERKEMBANGAN KLEUARGA USIA PERTENGAHAN**

Sinta Wulandari¹, Siti Mardiyah²

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas
Kusuma Husada Surakarta

²Dosen Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Kusuma
Husada Surakarta

Email: sintawulandari2121@gmail.com

ABSTRAK

Tahap perkembangan keluarga usia pertengahan dimulai saat anak terakhir meninggalkan rumah dan berakhir saat pensiun atau salah satu pasangan meninggal dunia (45-55 tahun). Masalah kesehatan yang muncul di tahap usia pertengahan adalah hipertensi. Hipertensi merupakan keadaan dimana kondisi tekanan darah di arteri meningkat dan menyebabkan jantung harus bekerja lebih dari biasanya untuk mengedarkan darah melalui pembuluh darah. Hipertensi terjadi apabila tekanan darah terus-menerus berada pada 140/90 mmHg atau lebih. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu upaya non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan keluarga yang mengalami hipertensi pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah satu orang klien dengan hipertensi pada keluarga usia pertengahan di Wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo Karanganyar dilakukan pada 22–26 Januari 2022 dengan 5 kali kunjungan. Hasil studi menunjukkan bahwa tindakan relaksasi otot progresif selama 10-15 menit setiap latihan, sehari 1 kali di waktu pagi dilakukan selama 5 hari efektif untuk menurunkan tekanan darah yang sebelum dilakukan 154/97 mmHg dan setelah dilakukan menjadi 145/91 mmHg. Diharapkan terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan penatalaksanaan hipertensi di keluarga.

Kata kunci : Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif, Usia Pertengahan

**Nursing Study Program Of Diploma 3 Programs
Faculty Of Health Sciences
University Of Kusuma Husada Surakarta
2022**

**FAMILY NURSING CARE AT THE DEVELOPMENT STAGE OF THE
MIDDLE-AGE FAMILY**

Sinta Wulandari¹, Siti Mardiyah²

¹Student of Nursing Study Program of Diploma 3 Programs, University of
Kusuma Husada Surakarta

²Lecturer of Nursing Study Program of Diploma 3 Programs, University of
Kusuma Husada Surakarta

Email: sintawulandari2121@gmail.com

ABSTRACT

The development stage of a middle-aged family begins when the last child departs home and completes when one of the mates dies (45-55 years) or retires. The health problem in the middle-aged stage is hypertension. Hypertension is the increased blood pressure in the arteries that causes the heart to work powerful to circulate blood through the blood vessels. Hypertension appears when blood pressure is persistently at 140/90 mmHg or more. Progressive muscle relaxation is one of the non-pharmacological efforts to reduce blood pressure. The study aimed to identify the description of nursing care for families with hypertension at the stage of middle-aged family development.

The type of research was descriptive with a case study approach. The subject was a hypertension client in a middle-aged family in the work area of the Gondangrejo Public Health Center Karanganyar. It was conducted on 22-26 January 2022 with five visits. The progressive muscle relaxation action for 10-15 minutes of exercise once a day in the morning for five days effectively reduced blood pressure from 154/97 mmHg to 145/91 mmHg. The study expects that progressive muscle relaxation therapy becomes the hypertension management in the family.

Keywords: Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, Middle-Ages.

PENDAHULUAN

Keluarga adalah bagian dari masyarakat yang perannya sangat penting untuk membentuk kebudayaan yang sehat. Dari keluarga inilah akan tercipta tatanan masyarakat yang baik, sehingga untuk membangun suatu kebudayaan maka seyogyanya dimulai dari keluarga (Harnilawati, 2013). Keluarga usia pertengahan dimulai saat anak terakhir meninggalkan rumah dan berakhir saat pensiun atau salah satu pasangan meninggal dunia. Tahap perkembangan keluarga ini biasanya dimulai saat usia 45 tahun sampai 55 tahun. Tugas perkembangan keluarga pada tahap ini antara lain menyediakan lingkungan yang meningkatkan kesehatan, mempertahankan hubungan antara anak dan orang tua, memperkuat hubungan pernikahan, memperhatikan kesehatan masing-masing pasangan dan tetap menjaga komunikasi dengan anak-anak (Fadhilah dkk, 2021). Penyakit yang biasa terjadi pada keluarga usia pertengahan seperti Diabetes Mellitus, gastritis, PPOK, arthritis, stroke dan hipertensi (Paramitha &

Ardiani, 2019). Hipertensi atau tekanan darah tinggi 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).

Menurut data Badan Kesehatan Dunia atau *world health organization* (WHO) Tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Hidayat & Agnesia, 2021). Dari hasil riskesdas pada tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi adalah 34.1%. Angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil riskesdas tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada

masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas adalah 25.8% (Tirtasari & Kodim, 2019). Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan dengan pedesaan (37,01%) (Dinkes Jateng, 2020). Tekanan darah yang terus menerus tinggi dalam jangka waktu lama pada penderita hipertensi dapat menimbulkan komplikasi. Komplikasi yang dapat ditimbulkan yaitu stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung dan retinopati (Susetyowati dkk, 2019).

Tatalaksana hipertensi meliputi farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu terapi musik, senam aerobik, terapi bekam dan yoga, terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi

kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki (Azizah, Hasanah & Pakarti, 2021). Relaksasi otot progresif akan menyebabkan peningkatan aktifitas saraf parasimpatis sehingga neurotransmitter asetilkolin akan dilepas, dan asetilkolin tersebut akan mempengaruhi aktifitas otot rangka dan otot polos di sistem saraf perifer neurotransmitter asetilkolin yang dibebaskan oleh neuron kedinding pembuluh darah akan merangsang sel-sel endothelium pada pembuluh tersebut untuk mensintesis dan membebaskan NO (oksida nitrat), pengeluaran NO akan memberikan sinyal pada sel-sel otot polos untuk berelaksasi sehingga kontraktilitas otot jantung menurun, kemudian terjadi vasodilatasi arteriolar dan vena sehingga tekanan darah akan menurun (Rosidin, 2019 dalam Rahayu dkk, 2020). Pada hasil

penelitian yang dilakukan oleh Sabar & Lestari (2020) yang dilakukan kepada 18 responden yang terdiri dari pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Bangkala Makassar yang diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 5 hari berturut-turut selama 15 menit setiap latihan dan menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu diperoleh penurunan tekanan darah sistolik sebesar 22 mmHg dan tekanan darah diastolik mengalami penurunan sebesar 5,34 mmHg. Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi usia pertengahan. Tujuan umum pengelolaan kasus untuk mengetahui gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan usia pertengahan di Puskesmas Gondangrejo Karanganyar.

METODE STUDI KASUS

Studi kasus ini merupakan studi kasus untuk mengeksplorasi

masalah asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan. Subjek studi kasus yang digunakan dalam kasus ini adalah pasien dengan tahap perkembangan keluarga usia pertengahan yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo Karanganyar. Fokus studi dalam kasus ini adalah pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan yang memiliki riwayat hipertensi dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 15 menit setiap latihan, sehari 1 kali di waktu pagi dan dilakukan selama 5 hari. Studi kasus ini dilaksanakan pada tanggal 22 Januari 2022 sampai 26 Januari 2022 di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo dengan pengambilan kasus asuhan keperawatan keluarga 5 kali kunjungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian awal Ny. D di dapatkan tekanan darah 154/97 mmHg, nadi 94 x/menit, respirasi 20 x/menit. Dari data yang di dapatkan dari Ny. D yaitu tekanan darah melebihi batas normal yang dinamakan dengan hipertensi. Hasil tekanan darah Ny. D 154/97 mmHg

menunjukkan kategori stadium I (ringan). Kategori hipertensi ada 4 yang pertama kategori normal dengan tekanan darah 120-139/80-89 mmHg, stadium I (ringan) dengan tekanan darah 140-159/90-99 mmHg, stadium II (sedang) dengan tekanan darah 160-179/100-109 mmHg, stadium III (berat) dengan tekanan darah 180-209/110-119 mmHg (Chaniago & Ardini, 2019). Hasil pengkajian pada Ny. D mengatakan menderita hipertensi selama kurang lebih 2 tahun, Ny. D mengatakan hanya sebatas tau bahwa hipertensi adalah tekanan darah tinggi dan belum mengerti tentang pengobatan dan terapi untuk menurunkan hipertensi, Ny. D mengatakan nyeri pada bagian kepala dan tengkuk leher dengan P : adanya kenaikan tekanan darah, Q : nyeri seperti tertusuk-tusuk, R : nyeri pada bagian kepala dan tengkuk leher, S : skala nyeri 6, T : hilang timbul. Hipertensi dapat menyebabkan nyeri pada tengkuk yang diakibatkan karena terjadi peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah di daerah leher yang mana pembuluh darah tersebut membawa darah ke otak sehingga ketika terjadi

peningkatan tekanan vaskuler ke otak yang mengakibatkan terjadi penekanan pada serabut saraf otot leher sehingga penderita merasa nyeri (Fadlilah, 2019).

Diagnosis keperawatan merupakan suatu penilaian klinis mengenai respons klien terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan yang dialaminya baik yang berlangsung aktual maupun potensial (PPNI,2016). Data yang diperoleh pada pengkajian tanggal 22 Januari 2022 didapatkan data fokus yang mengangkat kesehatan pasien adalah Ny. D mengatakan menderita hipertensi selama kurang lebih 2 tahun dan mengeluh nyeri di bagian kepala dan tengkuk leher, nyeri dengan skala 6, nyeri hilang timbul, nyeri seperti tertusuk-tusuk. Ny. D mengatakan masih sering mengkonsumsi makanan yang mengandung garam berlebih, keluarga mengatakan ingin merawat klien tetapi tidak tahu apa yang harus dilakukan. Berdasarkan daftar diagnosis keperawatan keluarga bisa dilihat pada buku Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) penulis dapat menegakkan masalah

keperawatan sesuai data diatas yaitu Nyeri akut dan defisit pengetahuan.

Intervensi yang diambil penulis ialah dengan pemberian teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi karena relaksasi otot progresif bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks (Ilham dkk, 2019). Dalam memberikan teknik terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, penulis mengajarkan teknik terapi relaksasi otot progresif terhadap klien dan keluarga. Selain itu setelah melakukan relaksasi otot progresif akan merasakan perasaan bahagia dan merasa tubuhnya kembali bugar, perasaan bahagia yang didapat tentunya juga akan merangsang zat-zat seperti serotonin (sebagai vasodilator pembuluh darah) dan hormon endorphin yang bisa memperbaiki tekanan darah lebih

lancar dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Rosidin, 2019 dalam Rahayu dkk, 2020).

Implementasi yang dilakukan oleh penulis kepada Ny. D pada hari Sabtu, 22 Januari 2022 yaitu melakukan pengkajian, memberikan *informed consent* dan menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan kepada klien, mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan darah tinggi, mengidentifikasi skala nyeri dan mengajarkan relaksasi otot progresif. Tanggal 23 Januari 2022, memberikan informasi kesehatan mengenai hipertensi, memberikan lingkungan yang mendukung kesehatan dengan mengurangi penggunaan garam dapur, mengajarkan cara perawatan yang bisa dilakukan keluarga yaitu terapi rekaksasi otot progresif dan mengajarkan kepada klien dan keluarga. Tanggal 24 Januari 2022, memberikan informasi kesehatan mengenai hipertensi, mengorientasikan pelayanan kesehatan yang dapat dimanfaatkan : RS, Puskesmas atau klinik terdekat dan mengajarkan teknik relaksasi otot

progresif. Tanggal 25 Januari 2022, memberikan informasi kesehatan mengenai hipertensi, memberikan lingkungan yang mendukung kesehatan dengan mengurangi penggunaan garam dapur dan mengajarkan teknik relaksasi otot progresif. Tanggal 26 Januari 2022, memberikan informasi kesehatan mengenai hipertensi, mengikutsertakan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang sakit : berlatih teknik relaksasi otot progresif, memotivasi klien dan keluarga untuk memeriksakan klien ke pelayanan kesehatan. Tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi otot progresif yaitu 154/97 mmHg dan sesudah relaksasi otot progresif yaitu 145/91 mmHg. Cara meredakan dan mengatasi hipertensi yang dirasakan dengan mengajarkan terapi relaksasi otot progresif selama 15 menit setiap latihan, sehari 1 kali di waktu pagi dan dilakukan selama 5 hari.

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sabar & Lestari (2020) tentang efektifitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu diperoleh penurunan tekanan darah sistolik sebesar 22 mmHg dan tekanan darah diastolik mengalami penurunan sebesar 5,34 mmHg. Sesuai dengan jurnal utama yang penulis pakai yaitu oleh Sabar & Lestari (2020) bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah (sistolik dan diastolik).

Sesuai dengan teori Indrajaya (2018) yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan hipertensi, menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokuskan perhatian serta relaks, meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi, memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress. Menurut Rahayu dkk (2020) setelah melakukan relaksasi otot progresif akan merasakan perasaan bahagia dan merasa tubuhnya kembali bugar, perasaan bahagia yang didapat tentunya juga akan merangsang zat-zat seperti serotonin (sebagai vasodilator pembuluh darah) dan hormon endorphin yang bisa

memperbaiki tekanan darah lebih lancar dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

Evaluasi di keluarga ini menggunakan evaluasi sumatif yang dilakukan pada akhir kunjungan. Pada tanggal 26 Januari 2022, didapatkan data subjektif klien mengatakan badan terasa lebih rileks dan nyeri pada kepala dan tengkuk lehernya berangsur membaik, klien sudah mengerti apa itu hipertensi dan cara mengatasinya dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif, klien mampu melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri, klien mengatakan sudah faham makanan yang harus dikurangi dan mampu menjaga kesehatan. Data objektif didapatkan klien tampak lebih segar dan rileks, perasaan gelisah dan meringis menurun, klien tampak mampu melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri, tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi otot progresif yaitu 154/97 mmHg dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif yaitu 145/91 mmHg, terdapat perubahan tekanan darah pada pasien sebelum dan sesudah dilakukan

relaksasi otot progresif. Analisis: keluarga mampu memenuhi 5 fungsi perawatan kesehatan keluarga dengan baik. *Planning* : pertahankan intervensi keluarga untuk melakukan relaksasi otot progresif secara mandiri dan motivasi klien dalam akses ke pelayanan kesehatan.

KESIMPULAN

Pengkajian didapatkan data fokus yang mengangkat kesehatan Ny. D mengatakan jika Ny. D menderita hipertensi kurang lebih 2 tahun, tidak tahu cara mengatasinya dan tidak tahu terapi yang dapat menurunkan hipertensi. Ny. D mengatakan nyeri pada bagian kepala dan tengkuk leher dan hanya istirahat dan kadang membeli obat warung, jika dirasa sudah parah Ny. D baru akan periksa ke pelayanan kesehatan. Hasil pemeriksaan tekanan darah klien adalah 154/97 mmHg.

Diagnosis nyeri akut (D.OO77), dengan hasil skoring prioritas masalah asuhan keperawatan keluarga yaitu 3 2/3.

Intervensi utama yang dilakukan pada studi kasus ini yaitu mengajarkan terapi relaksasi otot

progresif kepada klien yang menderita hipertensi.

Implementasi keperawatan dilakukan selama 5 kali kunjungan dengan intervensi yang telah ditetapkan yaitu mengajarkan terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah dengan terapi relaksasi otot progresif selama 15 menit setiap latihan, sehari 1 kali di waktu pagi dan dilakukan selama 5 hari.

Evaluasi didapatkan Ny. D mampu melakukan relaksasi otot progresif secara mandiri dan keluhan nyeri kepala dan tengkuk leher berkurang. Analisis : masalah teratasi. *Planning* pada evaluasi hari terakhir yaitu pertahankan intervensi dan motivasi klien dalam akses ke fasilitas kesehatan.

SARAN

Bagi puskesmas dapat memberikan pelayanan kesehatan yang baik secara mampu menyediakan fasilitas atau sarana dan prasarana yang memadai yang dapat membantu keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan yang memiliki masalah hipertensi

Bagi institusi pendidikan dapat digunakan sebagai bahan kajian, sumber informasi dan referensi dalam pemberian asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan yang memiliki masalah hipertensi.

Bagi klien dan keluarga dapat memberikan pemahaman tentang tindakan farmakologi terapi rekaksasi otot progresif agar penderita hipertensi dapat mempraktikkan aplikasi teknik terapi relaksasi otot progresif secara mandiri di rumah dengan bantuan keluarga dilakukan secara teratur dan meningkatkan derajat kesehatan pada anggota keluarga yang memiliki hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Cindi Oktavia, Uswatun Hasanah & Asri Tri Pakarti. (2021). *Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. Jurnal Cendikia Muda Vol. 1, No. 4, pp. 502-511.
- Ch, Yusrizal & Dias Ardini. (2019). *Pemberian Obat Pasien*

- Hipertensi Di Puskesmas Tanjungsari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.* Jurnal Analisis Kesehatan. Vol. 8, No. 1, Pp. 22-26.
- Fadhilah, Nur, Elmi Nuryati dan Rani Ardina. (2021). *Asuhan Keperawatan Keluarga Aplikasi dalam Praktik (NIC, NOC, SDKI, SIKI, SLKI)*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Fadhilah, Siti. (2019). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Leher Pada Penderita Hipertensi Esensial Di Wilayah Puskesmas Depok I Sleman Yogyakarta.* Jurnal Keperawatan. Vol. 8, No. 1, Pp. 23-31.
- Harnilawati. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Takalar Sulawesi Selatan: PS Pustaka.
- Ilham, M. Dkk. (2019). *Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia.* Jurnal Akademika Baiturrahim. Vol. 8, No. 1, Pp. 58-65.
- Indrajaya, Dwi Putra. (2018). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Desa Kertobanyon Kecamatan Geger Kabupaten Madiun.* Skripsi. Jawa Timur: Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun .
- Kementrian kesehatan RI. (2014). *Hipertensi*. Jakarta selatan: pusat data dan informasi kementrian kesehatan RI.
- Paramitha, Sonia Aisyah & Nurul Devi Ardiani. (2019). *Asuhan Keperawatan Keluarga pada Tahap Perkembangan Keluarga Usia Pertengahan.* KTI. STIKes Kusuma Husada Surakarta. Surakarta.
- Rahayu, Sri Mulyati dkk. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi.* Media Karya Kesehatan. Vol. 03, No. 01, Pp. 91-98.
- Sabar, Syamsuriyana & Ayu Lestari. (2020). *Efektifitas Latihan*

- Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Di Makassar.* Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah, Vol.9, No.1, pp. 1-9.
- Susetyowati, Dkk. (2019). *Peranan Gizi Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular.* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2017. *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia Edisi 1.* Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2017. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Edisi 1.* Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. 2017. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia Edisi 1.* Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tirtasari, Silviana & Nasrin Kodim. (2019). *Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Indonesia.* Tarumanagara Medical Journal Vol. 1, No.2, pp. 395-402.