

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023

**Pengaruh Pemberian Edukasi Media Audio Visual Terhadap Tingkat
Pengetahuan Dalam Pencegahan Hipertensi
Pada Wanita Menopause**

Cristiana¹⁾, Atiek Murharyati²⁾

**¹⁾ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta**

**²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta**

Email : cristianacristiana999@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Pada usia pertengahan dan lebih tua, insiden hipertensi pada wanita akan meningkat. Hal ini berkaitan dengan masa menopause, dimana pada masa tersebut hormon estrogen terus menurun. Perubahan hormon tersebut membuat perempuan mengalami peningkatan sensitivitas terhadap garam dan penambahan berat badan. Pengetahuan yang cukup tentang hipertensi dapat membantu wanita menopause dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan, terutama dari penyakit hipertensi. Salah satu cara agar para wanita mendapatkan pengetahuan yang cukup adalah melalui pendidikan dan promosi kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi media audio visual terhadap tingkat pengetahuan dalam pencegahan hipertensi pada wanita menopause. Jenis penelitian ini adalah *quais experiment*. Rancangan penelitian adalah *pre and post test without control group*. Sampel penelitian adalah 30 Wanita Menopause Desa Teguhan Kec Paron Kab Ngawi dengan menggunakan teknik *Total Sampling*. Hasil Penelitian pengetahuan menunjukkan *pre test* dengan kategori baik (0%), cukup (10%) dan kurang (90%) sedangkan *post test* kategori baik (26,6 %), cukup (66,6 %) dan kurang (6,6 %). Hasil *uji wilcoxon* menunjukkan nilai p .000 yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi kesehatan dengan menggunakan media audio visual tentang tentang pengaruh pemberian edukasi media audio visual terhadap tingkat pengetahuan dalam pencegahan hipertensi pada wanita menopause.

Kata Kunci : Hipertensi, Wanita Menopause, Pengetahuan, Media Audio Visual

Daftar Pustaka : 66 (2013 – 2022)

***The Effect Of Audio Visual Media Education On Knowledge Level In Preventing
Hypertension In Menopause Women***

Cristiana¹⁾, Atiek Murharyati ²⁾

***¹⁾ Student Of Nursing Study Program Of Undergraduate Program Faculty Of Health
Sciences University Of Kusuma Husada Surakarta***

***²⁾ Lecturer Of Nursing Study Program Of Undergraduate Program Faculty Of Health
Sciences University Of Kusuma Husada Surakarta***

Email : cristianacristiana999@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal which results in increased morbidity and mortality. In middle age and older, the incidence of hypertension in women will increase. This is related to menopause, during which time the hormone estrogen continues to decline. These hormonal changes make women experience increased sensitivity to salt and gain weight. Adequate knowledge about hypertension can help menopausal women maintain and improve health, especially from hypertension. One way for women to gain sufficient knowledge is through education and health promotion. The aim of this study was to determine the effect of providing audio-visual media education on the level of knowledge in preventing hypertension in postmenopausal women. This type of research is quasis experiment. The research design is pre and post test without control group. The research sample was 30 Menopausal Women in Teguhan Village, Paron District, Ngawi Regency using the Total Sampling technique. The results of the knowledge research showed that the pre-test was in good (0%), sufficient (10%) and less (90%) categories, while the post-test was in good (26.6%), sufficient (66.6%) and less (6.6%) categories. The results of the Wilcoxon test showed a p value of .000 which could be concluded that there was an effect of health education using audio-visual media regarding the effect of providing audio-visual media education on the level of knowledge in preventing hypertension in postmenopausal women.

Keywords : Hypertension, Menopausal Women, Knowledge, Audio Visual Media.

Bibliography : 66 (2013 – 2022)

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Menurut WHO, batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg, sedangkan bila lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan sebagai hipertensi, kemudian diantara nilai tersebut disebut sebagai normal-tinggi (batasan tersebut diperuntukkan bagi individu dewasa di atas 18 tahun) (Arlita & Sri, 2017).

Pada usia pertengahan dan lebih tua, insiden hipertensi pada wanita akan meningkat. Hal ini berkaitan dengan masa menopause, dimana pada masa tersebut hormon estrogen terus menurun. Perubahan hormon tersebut membuat perempuan mengalami peningkatan sensitivitas terhadap garam dan penambahan berat badan. Kedua hal tersebut berpotensi memicu tekanan darah yang lebih tinggi (Arlita & Sri, 2017).

Berbagai faktor risiko yang berkontribusi terhadap timbulnya hipertensi termasuk genetik, metabolik, dan faktor lingkungan atau tingkah laku. Faktor-faktor metabolisme seperti obesitas, resistensi insulin dan intoleransi glukosa dapat menyebabkan regulasi yang abnormal, baik terhadap volume vaskuler maupun resistensi perifer yang akhirnya meningkatkan tekanan darah. Faktor tingkah laku, termasuk terpapar terhadap lingkungan sangat berat atau adanya stres sosial,

konsumsi alkohol dan garam berlebihan, pemakaian obat-obatan termasuk stimulan seperti amfetamin, kokain dan mungkin steroid anabolic. Merokok belum dibuktikan hubungannya dengan hipertensi yang menetap tapi dapat menyebabkan peningkatan darah secara mendadak (Kusmana, 2018). Pengetahuan yang cukup tentang hipertensi dapat membantu wanita menopause dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan, terutama dari penyakit hipertensi. Salah satu cara agar para wanita mendapatkan pengetahuan yang cukup adalah melalui pendidikan dan promosi kesehatan. Agar pendidikan kesehatan dapat mencapai hasil yang optimal, maka proses masuknya materi harus menggunakan cara tertentu yang disesuaikan dengan sasaran. Sasaran kelompok besar (>15 orang), maka metode pendidikan yang digunakan adalah ceramah. Ceramah dapat menguasai sasaran, jika penceramah menggunakan alat bantu pendidikan semaksimal mungkin. Alat bantu pendidikan ada bermacam-macam, yakni: alat bantu lihat, alat bantu dengar, dan alat bantu lihat-dengar. Prinsip pembuatan alat bantu pendidikan adalah pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui panca indra.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 28 Februari 2022 di Desa Teguhan Kec. Paron Kab. Ngawi, menunjukkan bahwa dari 30 wanita menopause yang berada didesa tersebut ada 25 wanita menopause yang tidak mempunyai riwayat hipertensi dan untuk status hipertensi saat ini tekanan darah normal, sedangkan dari 5 wanita menopause 3 wanita menopause tidak

mempunyai riwayat hipertensi dan untuk status hipertensi saat ini tekanan darah tinggi serta 2 wanita menopause mempunyai riwayat hipertensi dan untuk status hipertensi saat ini tekanan darah normal. Dari wawancara yang dilakukan kepada Kepala Desa Teguhan, banyak wanita menopause yang tidak patuh terhadap diet hipertensi. Mereka lebih suka makan asin. Terkadang mereka tidak memperhatikan takaran garam yang digunakan saat memasak makanan.

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “ Pengaruh Pemberian Edukasi Media Audio Visual Terhadap Tingkat Pengetahuan Dalam Pencegahan Hipertensi Pada Wanita Menopause “.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan quais experimental, rancangan ini tidak menggunakan kelompok kontrol (pembanding), akan tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pre test*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah dilakukannya eksperimen atau program (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini menggunakan metode *pre and post test without control group* dimana terdapat *pre test* sebelum diberi perlakuan dan *post test* setelah diberi perlakuan. Sehingga bisa dilakukan perbandingan antara O1 dan O2 untuk menemukan tingkat efektifitas pengaruh perlakuan X. Jika $O1 > O2$ secara signifikan dapat disimpulkan bahwa perbedaan tersebut akibat perlakuan (X).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1.1. Karakteristik responden berdasarkan usia responden (n=30)

No	Umur tahun	Jumlah	Prosentase (%)
1	45 – 50	15	50,0
2	51 – 55	13	43,3
3	56 – 60	2	6,6
Total		30	100

Berdasarkan pada tabel 1.1. diketahui bahwa usia rentang usia 45 – 50 tahun sebanyak 15 responden (50,0 %), umur 51 – 55 tahun sebanyak 13 responden (43,3%) dan umur 56 – 60 tahun sebanyak 2 responden (6,6%).

Dengan bertambahnya usia seseorang, maka akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis, sehingga semakin bertambahnya usia maka akan semakin banyak pengalaman dan pengetahuan. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah usia (Mubarak, 2019). Usia juga dapat mempengaruhi sikap seseorang terhadap benda, kejadian-kejadian atau makhluk hidup lainnya. Sesuatu yang telah dan sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan kita terhadap stimulus sosial. Tanggapan akan menjadi salah satu dasar terbentuknya sikap (Budiman dan Riyanto, 2018).

Tabel 1.2. Karakteristik responden berdasarkan riwayat dan status penyakit hipertensi pada wanita menopause (n=30)

No	Status Hipertensi Saat Ini	Jumlah	Prosentase (%)
----	----------------------------	--------	----------------

1	Tidak Ada Riwayat Hipertensi , Tekanan Darah Normal	25	83,3
2	Tidak Ada Riwayat Hipertensi , Tekanan Darah Tinggi	3	10
3	Ada Riwayat Hipertensi , Tekanan Darah Normal	2	6,6
Total		30	100

Berdasarkan tabel 1.2. dapat diperoleh informasi bahwa riwayat dan status penyakit hipertensi untuk responden yang tidak mempunyai riwayat hipertensi namun saat ini tekanan darahnya normal sejumlah 25 orang (83,3%). Sedangkan responden yang tidak mempunyai riwayat hipertensi namun saat ini tekanan darahnya tinggi sejumlah 3 orang (10%). Dan responden yang mempunyai riwayat hipertensi namun saat ini tekanan darahnya normal sejumlah 2 responden (6,6 %).

Dari 30 wanita menopause mayoritas dalam selera rasa masakan lebih menyukai asin dan dalam penggunaan penyedap rasa seperti garam dan bumbu tambahan tidak memperhatikan takaran seperti untuk masakan jika terasa kurang asin atau tidak ada rasanya ditambahkan tidak dengan takaran berapa sendok tapi langsung dituangkan dari kemasannya jika dilindih terasa kurang langsung ditambahkan tanpa memperhatikan

berapa banyak atau takaran yang digunakan. Wanita menopause sering kali tidak memperhatikan pola makan apa yang tidak boleh dikonsumsi atau yang dianjurkan untuk konsumsi bagi penderita hipertensi maupun yang mempunyai riwayat hipertensi. Pihak Kepala Desa Teguhan juga mengatakan pengetahuan wanita menopause didesa tersebut tentang hipertensi sudah banyak yang tahu tetapi hanya sekilas saja, mereka cenderung acuh tak acuh terhadap penyakitnya dan menganggapnya tidak berbahaya.

Tabel 1.3. Karakteristik pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi kesehatan (n=30)

No	Kriteria	Jumlah	Prosentase (%)
1	Baik	0	0
2	Cukup	3	10
3	Kurang	27	90
Total		30	100

Berdasarkan tabel 1.3. Diketahui pengetahuan wanita menopause sebelum dilakukan edukasi kesehatan dengan media audio visual dapat dikategorikan : pengetahuan baik sebanyak 0 responden (0%), pengetahuan cukup sebanyak 3 responden (10%) dan pengetahuan kurang sebanyak 27 responden (90%).

Adanya perbedaan skor pengetahuan wanita menopause sebelum diberikan edukasi kesehatan dengan menggunakan media audio visual. Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai p-value sebesar 0.000, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor pengetahuan wanita menopause

tentang pencegahan hipertensi pada wanita menopause.

Tabel 1.4. Karakteristik pengetahuan responden sesudah diberikan edukasi kesehatan (n=30)

No	Kriteria	Jumlah	Prosentase (%)
1	Baik	8	26,6
2	Cukup	20	66,6
3	Kurang	2	6,6
Total		30	100

Berdasarkan tabel 1.4. Diketahui pengetahuan wanita menopause setelah dilakukan edukasi kesehatan dengan media audio visual dapat dikategorikan :pengetahuan baik sebanyak 8 responden (26,6 %), pengetahuan cukup sebanyak 20 responden (66,6 %) dan pengetahuan kurang sebanyak 2 responden (6,6 %).

Adanya perbedaan skor pengetahuan wanita menopause sesudah diberikan edukasi kesehatan dengan menggunakan media audio visual. Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai p-value sebesar 0.000, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor pengetahuan wanita menopause tentang pencegahan hipertensi pada wanita menopause.

2. Analisa Bivariat

Tabel 2.1. Nilai pengetahuan respondensebelum dan sesudah mendapatkan edukasi kesehatan dengan menggunakan media audio visual

	Z-Score	p- value
Pengetahuan Pre Test	-5.173	.000
Pengetahuan Post Test		

Berdasarkan tabel 2.1. diatas hasil uji Wilcoxon terdapat selisih antara sesudah dan sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan diperoleh nilai nilai Z-score sebesar - 5.173 dan p-value .000 dimana kurang dari batas kritis 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1 yang berarti dapat perbedaan bermakna antara pre test dan post test. Dan apabila p-value <0,05 maka Ho ditolak artinya ada pengaruh edukasi kesehatan dengan menggunakan media audio visual tentang tentang pengaruh pemberian edukasi media audio visual terhadap tingkat pengetahuan dalam pencegahan hipertensi pada wanita menopause.

Edukasi kesehatan akan meningkatkan pengetahuan,sehingga dapat merubah sikap kearah yang lebih baik. Sikap adalah tingkatan kedua dalam perilaku. Seseorang akan merubah sikap jika ia mampu merubah komponen kognitif terlebih dahulu Notoatmodjo (2017).

Adanya informasi baru mengenai Pengetahuan wanita menopause tentang pencegahan hipertensi pada wanita menopause melalui metode media audio visual dapat memberikan landasan kognitif terbentuknya Pengetahuan wanita menopause tentang pencegahan hipertensi. Akibatnya akan terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan dengan menggunakan media audio visual.

Dalam pemberian edukasi media audio visual terhadap wanita menopause ada beberapa responden yang menginginkan diulang dalam pemutaran video edukasi dikarena ada beberapa responden yang dimana dalam pemahamannya dan cara menangkap

informasi sedikit kurang dari responden lainnya. Ada 5 responden yang meminta diulang pada saat akan diulang peneliti melihat dulu apakah masih ada waktu atau tidak yaitu untuk durasinya edukasi adalah 30 – 40 menit jika masih memungkinkan dan waktunya tidak terbatas bisa diberikan kesempatan untuk mengulang video hanya saja untuk pengulangan maksimal adalah 2 kali pengulangan tidak bisa jika lebih dari 2 kali.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Puguh dan Arif (2020) yang membuktikan ada pengaruh positif dengan media audio visual dalam memberikan edukasi kesehatan, serta penelitian Rahmawati Ira dkk (2017) yang membuktikan bahwa edukasi kesehatan dengan menggunakan media audio visual mampu meningkatkan pengetahuan ibu yang memiliki balita. Hal ini dapat dibuktikan dengan perubahan nilai pada posttest setelah dilakukan edukasi kesehatan dengan menggunakan media tersebut.

Peneliti berpendapat bahwa edukasi media audio visual yang berisi pencegahan hipertensi pada wanita menopause memiliki pengaruh untuk menambah tingkat pengetahuan wanita menopause terhadap pencegahan hipertensi. Pada saat selama proses edukasi ada beberapa responden yang meminta mengulang video edukasi namun hal itu tidak mempengaruhi hasil dari *pre test* dan *post test*. Ada beberapa responden dimana sebelum dilakukan edukasi tingkat pengetahuannya dikategori cukup setelah dilakukan edukasi tingkat pengetahuannya baik, ada pula responden sebelum dilakukan edukasi tingkat pengetahuan kategori baik setelah dilakukan edukasi tingkat pengetahuannya dikategorikan baik dan

ada juga responden yang dengan tingkat pengetahuannya dari sebelum dilakukan edukasi dikategorikan cukup namun setelah dilakukan edukasi tingkat pengetahuan tetap dengan kategori cukup. Hal ini dipengaruhi banyak hal dari segi daya tangkap yang lemah akibat tingkat usia yang beranjak pada usia lansia, ada pula dalam system motoriknya yang lemah saat dijelaskan sesuatu hal yang asing atau terlalu panjang tidak dapat menangkap apa yang disampaikan dan terkadang control emosi juga terlibat seperti lamanya edukasi karena bersamaan dengan kegiatan lain.

Edukasi media audio visual tentang pencegahan hipertensi sangat efektif dan pengaruh dilakukan pada wanita menopause dengan media yang diringkas dalam bentuk video lebih menarik dan mudah dipahami oleh responden serta point – point yang dijelaskan tidak terlalu panjang dan berpengaruh pada tingkat pengetahuan wanita menopause tentang pencegahan hipertensi pada wanita menopause.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden menunjukkan, mayoritas responden berdasarkan karakteristik diketahui bahwa usia rentang usia 45 – 50 tahun sebanyak 15 responden (50,0 %), umur 51 – 55 tahun sebanyak 13 responden (43,3%) dan umur 56 – 60 tahun sebanyak 2 responden (6,6%).

Karakteristik responden menunjukkan, riwayat dan status penyakit hipertensi pada wanita menopause diketahui bahwa riwayat dan status penyakit hipertensi responden yang tidak mempunyai riwayat hipertensi namun saat ini tekanan darahnya normal sejumlah 25 orang (83,3%).

Sedangkan responden yang tidak mempunyai riwayat hipertensi namun saat ini tekanan darahnya tinggi sejumlah 3 orang (10%). Dan responden yang mempunyai riwayat hipertensi namun saat ini tekanan darahnya normal sejumlah 2 responden (6,6 %).

2. Pengetahuan wanita menopause sebelum dilakukan edukasi kesehatan dengan media audio visual dapat dikategorikan : pengetahuan baik sebanyak 0 responden (0%), pengetahuan cukup sebanyak 3 responden (10%) dan pengetahuan kurang sebanyak 27 responden (90%).
3. Pengetahuan wanita menopause setelah dilakukan edukasi kesehatan dengan media audio visual dapat dikategorikan : pengetahuan baik sebanyak 8 responden (26,6 %), pengetahuan cukup sebanyak 20 responden (66,6 %) dan pengetahuan kurang sebanyak 2 responden (6,6 %).
4. Adanya pengaruh edukasi kesehatan dengan menggunakan media audio visual tentang pengetahuan wanita menopause tentang pencegahan hipertensi pada wanita menopause dengan hasil uji wilcoxon terhadap selisih antara sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi kesehatan diperoleh nilai Zscore = -5.173 dengan p-value 0.000 untuk pengetahuan.

SARAN

1. Masyarakat
Dengan melakukan edukasi kesehatan secara berkala dan berkesinambungan di masyarakat dapat meningkatkan tingkat

pengetahuan Pengetahuan wanita menopause tentang pencegahan hipertensi pada wanita menopause. Edukasi yang telah didapatkan oleh wanita meopause diharapkan mampu diaplikasikan pada diri sendiri untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi dengan menerapkan ilmu yang sudah diterima dalam kehidupannya sehari-hari. Penjelasan materi yang di peroleh agar dapat disebarluaskan kepada masyarakat lain guna menekan angka kejadian hipertensi terutama pada wanita usia menopause. Diharapkan para wanita yang sudah memasuki masa menopause mampu mengenal dan memahami penyakit hipertensi dikarenakan usia menopause rentan terkena penyakit hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan dapat meningkatkan dan menambah kepustakaan tentang penelitian yang lebih mendalam tentang edukasi media audio visual terhadap tingkat pengetahuan dalam pencegahan hipertensi pada wanita menopause.
3. Bagi Peneliti
Dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang pencegahan hipertensi pada wanita yang memasuki masa menopause dan dapat mengaplikasikan metode penelitian.
4. Bagi Peneliti Lain
Diharapkan peneliti selanjutnya mendapatkan wawasan tentang edukasi media audio visual terhadap tingkat pengetahuan dalam pencegahan hipertensi pada wanita menopause dan dapat

mengembangkan hasil penelitian dengan metode yang lain supaya lebih baik dalam meningkatkan derajat kesehatan, sehingga juga dapat mengembangkan intervensi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adroque, HJ & Madias, Ne 2017, *Sodium and Potassium in the Pathogenesis of Hypertention*, NEJM, 356 : 1966-1978.
- Agoes, A dkk 2019, *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Faktor Resiko Hipertensi dengan Kejadian Hipertensi*.
- Agrina, dkk 2015, *Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi dalam Pemenuhan Diet Hipertensi*, vol 6, hal 46-53.
- Azwar, Saifuddin. 2017. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandiyah, Siti 2019, *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Budiman & Riyanto A. 2013. *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika pp 66-69.
- Bustan, M.N. 2017. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dahar, Ratna Willis. 2018. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Gunawan, Lany 2018, *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*, Kanisius Media, Yogyakarta.
- Hidayat, A 2017, *Metode Penelitian dan Teknik Analisa Data*, Salemba Medika, Jakarta.
- Irianto Koes. 2014. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung : Alfabet.
- Kowalak, Brenna. 2017. *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta, EGC.
- Machfoedz, 2019. *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran*, Yogyakarta : Fitramaya.
- Maryam, S dkk 2018, *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, SalembaMedika, Jakarta.
- Mubarak., Chayatin, 2019. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*. Jakarta:Salemba Medika.
- Murwani, A & Wiwin, P 2016, *Gerontik Konsep Dasar dan Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas*, Fitramaya, Yogyakarta.
- Nasehudin, TS & Nanang, G 2017, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Pustaka Setia, Bandung.
- Notoatmojo, S 2018, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmojo, S 2018, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Edisi

- Revisi, Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmojo, S 2019. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, PT. RinekaCipta, Jakarta.
- Nugroho, W 2019, *Keperawatan Gerontik*, EGC, Jakarta.
- Nursalam 2018, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Palmer, A & Williams, B 2017, *Tekanan Darah Tinggi*, (Yasmine, Penerjemah), Erlangga, Jakarta.
- Proverawati, A. 2010. *Menopause dan Sindrome Menopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wawan, A dan Dewi, M. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika.