



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 19%

Date: Friday, July 29, 2022

Statistics: 530 words Plagiarized / 2776 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

PENDAMPINGAN DAN EDUKASI MANFAAT PEMBERIAN SEDUHAN AIR BUNGA ROSELLA **PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI** Rina Budi Kristiani¹, Sosilo Yobel² 1Stikes Adi Husada 2Stikes Artha Bodhi Iswara Email:rinabudikristiani.rb@gmail.com ABSTRAK Lansia sering mengalami hipertensi karena beberapa faktor antara lain pola makan dan sistem pembuluh darah dan jantung yang mengalami proses penuaan.

Pemberian seduhan rosella terbukti secara klinis **mengurangi jumlah plak yang menempel pada pembuluh darah** dan berpotensi menurunkan **tekanan darah pada lansia dengan** hipertensi. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bunga rosella dan menurunkan **tekanan darah pada lansia dengan** hipertensi. Metode yang digunakan service learning dengan cara pendampingan dan pemberian edukasi kesehatan secara berkelompok dengan tetap menjaga protokol kesehatan karena edukasi dilakukan di masa pandemi.

Materi edukasi tentang penanaman dan pengolahan bunga rosella menjadi seduhan air minum untuk menurunkan tekanan darah kepada warga jalan Pacar Keling di wilayah **RW 10 Kelurahan Pacar Keling Kecamatan Tambak Sari** Surabaya. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman warga, pre-tes hampir seluruhnya kurang memahami sebanyak **6 orang (54,5%) dan** post-tes keseluruhan warga pemahaman baik (100%).

Hasil pengukuran **tekanan darah pada lansia dengan hipertensi**, pre-tes menunjukkan sebagian besar hipertensi derajat 2 sebanyak 7 orang (63,6%) dan post-tes sebagian besar hipertensi derajat 1 sebanyak 8 orang (72,7%) dan tidak ada yang mengalami hipertensi derajat 3. Pendampingan dan pemberian edukasi sangat bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman warga tentang penanaman dan pengolahan bunga rosella

menjadi air seduh minuman lansia dengan hipertensi sehingga dapat menurunkan tingkat tekanan darah lansia secara non farmakologis.

Kata kunci: edukasi dan pendampingan, bunga rosella, seduhan, lansia, hipertensi,
ABSTRACT The elderly often experience hypertension due to several factors, including diet and the aging process of the blood vessel and heart systems. Giving rosella steeping was clinically proven to reduce the amount of plaque attached to blood vessels and has the potential **to reduce blood pressure in** the elderly with hypertension.

The purpose of this community service was to increase community understanding of rosella flowers and **reduce blood pressure in** the elderly with hypertension. The method used was service learning by providing assistance and providing health education in groups while maintaining health protocols because education was carried out during a pandemic.

Educational materials about planting and processing rosella flowers into drinking water **to reduce blood pressure** for residents of Jalan Pacar Keling in the area of RW 10, Pacar Keling Village, Tambak Sari Subdistrict, Surabaya. **The results of the** evaluation showed an increase in community's understanding, the pre-test almost entirely did not understand as many as 6 people (54.5%) and the post-test overall had a good understanding (100%).

The results of measuring blood pressure in the elderly with hypertension, the pre-test showed that most of the grade 2 hypertension were 7 people (63.6%) and the post-test was mostly grade 1 hypertension as many as 8 people (72.7%) and none had hypertension grade 3. Mentoring and providing education are very useful in increasing residents' understanding about planting and processing rosella flowers into drinking water for the elderly with hypertension so that they can reduce the blood pressure level of the elderly non-pharmacologically.

Keywords: assistance and education, rosella flower, steeping, elderly, hipertension.

PENDAHULUAN Tekanan darah tinggi atau hipertensi terjadi ketika tekanan darah anda meningkat ke derajat yang tidak sehat. Pengukuran tekanan darah memperhitungkan berapa banyak darah yang melewati pembuluh darah dan jumlah resistensi pembuluh darah saat jantung memompa.

Arteri yang kurang elastis terutama kondisi tersebut pada usia lansia karena proses penuaan dari sel-sel tubuh mengakibatkan peningkatan resistensi. Semakin sempit arteri semakin tinggi tekanan darah, dalam jangka panjang peningkatan tekanan darah dapat menyebabkan masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung. (Fernalia, Listiana, & Monica, 2021).

Hipertensi tidak memiliki gejala apapun, menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah dan organ tubuh terutama otak, jantung, mata dan ginjal. Tingginya kasus hipertensi berbanding lurus dengan penyakit jantung dan stroke. Hal tersebut dikarenakan hipertensi merupakan faktor resiko primer yang menyebabkan penyakit tersebut (Misyati & Asmaruddin, 2019).

Data World Health Organization (WHO) 2015 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di dunia mencapai sekitar 1,13 miliar individu, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan terus meningkat mencapai 1,5 miliar individu pada tahun 2025, dengan kematian mencapai 9,4 juta individu (Budianto, Ratnasari, Sari, & Purwono, 2020). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%.

Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013 (26,4%), prevalensi tekanan darah tinggi mengalami peningkatan yang cukup signifikan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia >= 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17%.

Dari jumlah tersebut, penderita Hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 35,60% atau 3.919.489 penduduk (Dinkes Jawa Timur, 2016). Berdasarkan survey yang sudah dilakukan pada wilayah Pacar keling RW. 10, kota Surabaya, Jawa Timur didapatkan kurang lebih 20 orang penderita hipertensi dengan hasil tekanan darah di atas 140/100 mmHg saat survey.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang serius diseluruh dunia. Mengontrol dan menurunkan darah tinggi merupakan aspek yang signifikan bagi pasien hipertensi, salah

satu penatalaksanaannya yaitu melakukan pengobatan hipertensi non farmakologis dapat dilakukan dengan menganut pola hidup sehat, pengobatan herbal, yaitu salah satunya dengan mengkonsumsi kelopak bunga Rosella.

Hibiscus Sabdariffa Linne atau biasa disebut bunga Rosella adalah tanaman tropis yang banyak ditanam di Afrika dan Asia Tenggara. Rosella memiliki komponen kimia sebagai antihipertensi antara lain antosianin flavoid dan polifenol yang terkandung didalam kelopak bunga rosella.(Pattanittum, Laopaiboon, Moher, Lumbiganon, & Ngamjarus, 2012) Sebuah penelitian yang dilakukan di poliklinik kardiologi rawat jalan di Rumah Sakit Imam Reza di Mashhad, Iran.

Konsumsi rosella digunakan sebagai salah satu cara baru untuk mengurangi resiko penyakit jantung. Tumbuhan ini terbukti secara klinis mampu mengurangi jumlah plak yang menempel pada pembuluh darah, tidak hanya itu rosella juga memiliki potensi untuk mengurangi kadar kolesterol jahat dan lemak dalam tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa rosella juga bermanfaat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien tekanan darah tinggi.(Ramezani, Sharifi, Ghiasi, & Jalalyazdi, 2019). Tekanan darah ditulis sebagai dua angka.

Angka pertama (sistolik) merupakan tekanan dalam pembuluh darah saat jantung berkontraksi atau berdenyut, angka kedua (diastolik) merupakan tekanan dalam pembuluh darah saat jantung beristirahat diantara detak. Dikatakan hipertensi jika pengukuran tekanan darah sistolik mencapai >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg (Suswitha & Arindari, 2021).

Pada hari Sabtu, tanggal 18 Oktober 2021 kami menemui ketua RW 10 untuk mengajukan permohonan survey awal kepada lansia di wilayah RW 10, sekaligus berkoordinasi dengan kader lansia di wilayah RW 10. Pada hari Minggu, 19 Oktober 2021 kami melakukan survey awal yakni dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah pada lansia RW 10 dan mendapatkan hasil sebanyak 15 lansia mengalami Hipertensi. Permasalahan yang terjadi pada mitra adalah 15 lansia Hipertensi tersebut tidak mendapatkan terapi farmakologis maupun non farmakologis.

Selain itu, hasil survey awal menunjukkan banyak warga yang belum mengetahui tentang manfaat bunga rosella sebagai pengobatan alamiah/ herbal untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Setelah survey awal tersebut, kami memberikan sedikit penjelasan, meminta persetujuan dan warga masyarakat bersedia untuk dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Selain itu, berbagai riset dan kajian literatur yang telah dipaparkan sebelumnya, menjadi

latar belakang kami melakukan pengabdian kepada masyarakat yang berbasis riset. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bunga rosella dan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. di wilayah RW 10 Kelurahan Pacar Keling Kecamatan Tambak Sari Surabaya.

METODE Metode yang digunakan service learning dengan cara pendampingan dan pemberian edukasi kesehatan secara berkelompok dengan tetap menjaga protokol kesehatan karena edukasi dilakukan di masa pandemi. Materi edukasi tentang penanaman dan pengolahan bunga rosella menjadi seduhan air minum untuk menurunkan tekanan darah kepada warga jalan Pacar Keling di wilayah RW 10 Kelurahan Pacar Keling Kecamatan Tambak Sari Surabaya.

Sebelum edukasi, warga dilakukan pre-tes pemahaman tentang bunga rosella, manfaat dan cara/ strategi penanaman bunga rosella dengan baik, serta dilakukan pengukuran tekanan darah. Setelah diberikan edukasi metode ceramah dan tanya jawab selama 1 jam dan post-test pemahaman warga atas materi yang disampaikan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilanjutkan pendampingan kepada warga untuk praktek penanaman bunga rosella.

Setelah praktek tersebut, setiap warga diberikan pollybag yang berisi pupuk dan bibit rosella untuk mempraktekkan sendiri dan hasilnya dibawa pulang. Selain itu, warga juga didampingi dalam pengolahan bunga rosella menjadi seduhan air minum. Seduhan air bunga rosella diminum dua kali sehari sebanyak 250 ml setiap pagi dan sore hari.

Warga lansia dengan hipertensi dianjurkan mengkonsumsi selama 1 minggu, kemudian dilakukan post-test pengukuran tekanan darah. Data-data yang didapatkan kemudian disajikan secara deskriptif frekuensi dan dibentuk dalam tabel sehingga mudah dibaca dan dimaknai. **HASIL DAN PEMBAHASAN** Pada hari Rabu, 26 Januari 2022 kami melakukan kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan ini dilaksanakan secara luring dengan tetap mematuhi protokol kesehatan yang sudah ditetapkan. Warga masyarakat yang hadir di Balai RW 10 Kelurahan Pacar Keling sebanyak 11 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan hasil sebagai berikut : Tabel 1.

Tingkat Pemahaman Warga

No	Klasifikasi	Pre-Tes	Post-Tes	Frekuensi	Persentase
1	Baik	1	9,1%	11	100%
2	Cukup	4	36,4%	0	0%
3	Kurang	6	54,5%	0	0%
				Jumlah	11
					100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sebagian besar warga sebanyak 6 orang (54,5%) kurang memahami terkait manfaat,

penanaman Bunga Rosella dan pengolahannya menjadi air minuman untuk lansia hipertensi.

Namun, setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat, jumlah masyarakat yang memahami meningkat sebesar 11 warga dengan presentase 100%. Tabel 2. Tekanan Darah Warga Lansia Dengan Hipertensi

No	Klasifikasi	Pre-Tes	Post-Tes	Frek	Pres	Frekuensi	Presentase
1	Normal (<120/<80 mmHg)	0	0	0	0	0	0
2	Derajat 1 (120-139/80-89 mmHg)	1	9,1%	8	72,7%	3	27,3%
3	Derajat 2 (140-159/90-99 mmHg)	7	63,6%	3	27,3%	4	37,0%
4	Derajat 3 (>160/>100 mmHg)	3	27,3%	0	0%	0	0%
5	Jumlah	11	100%	11	100%	11	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kegiatan, sebagian besar warga sebanyak 7 orang (63,6%) mengalami tekanan darah tinggi derajat 2.

Setelah mengkonsumsi air seduhan Bunga Rosella selama 1 minggu sesuai materi yang telah dianjurkan, dilakukan pengukuran tekanan darah menunjukkan hasil keseluruhan warga lansia dengan hipertensi mengalami penurunan tekanan darah, sebagian besar pada derajat 1 sebanyak 8 orang (72,7%), sebagian kecil pada derajat 2 (27,3%) dan tidak ada lansia dengan hipertensi derajat 3 (0%).

Pembahasan Dampak Pengabdian Masyarakat Edukasi dan Pendampingan Air Seduhan Bunga Rosella Terhadap Peningkatan Pemahaman Warga Terdapat peningkatan pemahaman warga dalam hal pemanfaatan Bunga Rosella, cara menanam dan pengolahannya menjadi air seduhan minuman lansia dengan hipertensi. Sebelum dilakukan edukasi dan pendampingan, banyak warga yang kurang memahami.

Namun setelah dilakukan edukasi dan pendampingan, seluruh warga memahami dengan baik (100%). Hal ini menunjukkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan cara edukasi dan pendampingan sangat tepat sebagai metode merubah pengetahuan masyarakat. Pengajaran atau edukasi merupakan suatu perbuatan yang kompleks untuk menyampaikan pesan dalam menciptakan sistem lingkungan yang memungkinkan terjadinya proses belajar.

Sistem lingkungan terdiri dari komponen-komponen yang saling mempengaruhi, yakni tujuan yang ingin dicapai, materi yang diajarkan, pemateri dan sasaran warga memainkan peranan serta hubungan sosial yang mendukung proses belajar, serta sarana dan prasarana edukasi yang tersedia (Wiralis, Fathurrahman, Hariani, & Nugraheni, 2017). Setelah kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian edukasi dan pendampingan, warga diberikan leaflet yang berisi materi yang telah disampaikan, sehingga warga dapat membaca kembali jika lupa akan materi yang disampaikan.

Hasil pengabdian ini senada dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan Huzaimah dan Puspitasari di Desa Karang Anyar bahwa sebanyak 14 dari 15 orang (93,33%) menunjukkan bahwa mereka kurang mengetahui bagaimana tanda gejala hipertensi, pencegahan dan pengobatannya, dampak yang ditimbulkan oleh hipertensi serta penanganan penyakit stroke. Namun setelah diberikan edukasi dan pelatihan sebanyak 6 peserta menjawab pertanyaan dengan baik (Huzaimah & Puspitasari, 2021).

Dampak Pengabdian Masyarakat Edukasi dan Pendampingan Air Seduhan Bunga Rosella Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Hasil menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pengabdian masyarakat tekanan darah warga lansia sebagian besar pada derajat 2 hipertensi sebanyak 7 orang (63,6%). Menurut American Heart Association (2017) Hipertensi disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah usia.

Semakin tinggi umur seseorang semakin tinggi tekanan darahnya, jadi orang yang lebih tua cenderung mempunyai tekanan darah yang tinggi dari orang yang berusia lebih muda. Hipertensi pada usia lanjut harus ditangani secara khusus. Hal ini disebabkan pada usia tersebut ginjal dan hati mulai menurun, karena itu dosis obat yang diberikan harus benar-benar tepat.

Berdasarkan kelompok umur penderitanya, prevalensi Hipertensi pada umur >75 tahun adalah 63,8%; umur 65-74 tahun adalah 57,6%; umur 50-64 tahun adalah 45,9%; umur 45-54 tahun adalah 35,6%; umur 35-44 tahun adalah 24,8%; umur 25-34 tahun adalah 14,7%; dan umur 17-24 tahun adalah 8,7%(Benjamin et al., 2017). Oleh karena itu, sasaran pengabdian masyarakat ini adalah warga lansia dengan hipertensi karena prevalensinya yang cukup tinggi.

Hipertensi membutuhkan penanganan yang tepat agar hipertensi tidak menyebabkan komplikasi penyakit lain. Hipertensi dapat dicegah dan dikendalikan dengan pengobatan non medis dan medis, pengobatan non medis termasuk menjaga berat badan, konsumsi buah-buahan, sayuran dan produk susu rendah lemak, diet natrium, menghindari minuman beralkohol serta rokok.

Minum teh bunga Rosella dapat merubah tekanan darah (Colin, Keraman, & Pratama, 2019) Kegiatan pengabdian masyarakat ini terbukti menurunkan tekanan darah seluruh warga lansia dengan hipertensi. Edukasi dan pendampingan pemberian air seduhan bunga rosella dan warga lansia minum sesuai anjuran dapat menurunkan tekanan darah kurang lebih 10-20 mmHg.

Kegiatan pengajaran dan pendampingan merupakan kontak antara tim pengabdian

dengan warga yang lebih intensif, setiap masalah yang dihadapi warga dan diberikan solusi dalam penyelesaiannya, sehingga warga akan sukarela berdasarkan kesadaran penuh dan pengertian akan menerima perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2015). Manfaat bunga rosella sebagai pengobatan non farmakologis sangat dianjurkan pada warga lansia dengan hipertensi karena bunga rosella mudah dalam perawatan dan pemanenan.

Selain itu, lansia dengan fungsi organ tubuh yang menurun sangat tepat jika diberikan obat non farmakologis karena meminimalisir efek samping pada organ hati dan ginjal. Hasil penelitian menunjukkan bunga Rosella memiliki efek samping yang lebih rendah atau bahkan tidak ada jika digunakan dalam jumlah yang tepat (Ramezani et al.,

2019). KESIMPULAN Kegiatan pengabdian masyarakat edukasi dan pendampingan manfaat pemberian seduhan air bunga rosella pada lansia dengan hipertensi di wilayah RW 10 Kelurahan Pacar Keling Kecamatan Tambak Sari Surabaya dapat berjalan lancar dan sesuai rencana, warga sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini sehingga terjadi peningkatan pemahaman warga. Warga lansia dengan hipertensi di wilayah ini cukup banyak, tetapi sedikit dari mereka yang kurang tahu manfaat dari bunga Rosella.

Setelah kegiatan pengabdian ini, banyak warga memanfaatkan bunga rosella dengan membuat air seduhan dan dikonsumsi sesuai anjuran terjadi penurunan derajat hipertensi. Saran Untuk pengabdian masyarakat lebih lanjut, diharapkan memberikan informasi lainnya yang bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat dalam menangani masalah kesehatannya. DAFTAR PUSTAKA Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013.

Laporan Nasional 2013. Retrieved from <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000485> Benjamin, E. J., Blaha, M. J., Chiuve, S. E., Cushman, M., Das, S. R., Deo, R., ... Muntner, P. (2017). Heart Disease and Stroke Statistics'2017 Update: A Report from the American Heart Association. *Circulation*. Retrieved from <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000485> Budianto, A., Ratnasari, A., Sari, R., & Purwono, J. (2020). Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 1. Colin, V.,

Keraman, B., & Pratama, E. A. (2019). PENGARUH REBUSAN BUNGA ROSELLA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH (HIPERTENSI) PADA PASIEN DI WILAYAH KERJA PUKESMAS SUKAMERINDU BENGKULU. *Jurnal Sains Kesehatan*, 26(2). Retrieved from <https://doi.org/10.37638/jsk.26.2.53-60> Dinkes Jawa Timur. (2016). Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi).

Profil Kesehatan Propinsi Jawa TImur Tahun 2017. Fernalia, F., Listiana, D., & Monica, H. (2021). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1). Retrieved from <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.3576> Huzaimah, N., & Puspitasari, D. I. (2021).

PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN KADER KESEHATAN DALAM TINDAKAN PREVENTIF DAN PERTOLONGAN AWAL KASUS STROKE DI DESA KARANG ANYAR. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Stikes William Booth*. Retrieved from <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/pengabmas/article/view/284> Misyati, & Asmaruddin. (2019).

Hubungan Obesitas, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok, Konsumsi Garam Berlebihan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkalpinang Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat STIKES Abdi Nusa Pangkalpinang*, 3(1). Notoatmodjo, 2010. (2015). Notoatmodjo, 2010. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(November). Pattanittum, P., Laopaiboon, M., Moher, D., Lumbiganon, P., & Ngamjarus, C. (2012).

A Comparison of Statistical Methods for Identifying Out-of-Date Systematic Reviews. *PLoS ONE*, 7(11). Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0048894> Ramezani, J., Sharifi, Z., Ghiasi, S. S., & Jalalyazdi, M. (2019). An Investigation into the Relationship between N-Terminal Pro B-Type Natriuretic Peptide (NT-proBNP) and Fragmented QRS in Patients with Chronic Heart Failure.

Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences, 8(34). Retrieved from <https://doi.org/10.14260/jemds/2019/578> Suswitha, D., & Arindari, D. R. (2021). Pencegahan Dan Penatalaksanaan Keperawatan Hipertensi Yang Tepat Bagi Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Rt 17 Kelurahan Pulokerto Kecamatan Gandus Palembang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(03). Wiralis, W., Fathurrahman, T., Hariani, H., & Nugraheni, W. P. (2017).

EDUKASI GIZI UNTUK PENINGKATAN KUALITAS MENU ANAK BALITA DENGAN KONSUMSI GONAD BULU BABI (Sea urchins) SEBAGAI ALTERNATIF SUMBER PROTEIN PADA KELUARGA ETNIK BAJO SOROPIA. *GIZI INDONESIA*, 40(2). Retrieved from <https://doi.org/10.36457/gizindo.v40i2.227>

INTERNET SOURCES:

1% - pemerintahan.surabaya.go.id > home > kelurahan_pacar

<1% - e-journal.unair.ac.id › CMSNJ › article
<1% - www.researchgate.net › figure › The-average-delivery
<1% - www.chegg.com › homework-help › questions-and
<1% - help.pearsoncmg.com › pretests_posttests_mnl
1% - www.halodoc.com › artikel › pemeriksaan-rutin-yang
1% - www.tagar.id › 9-tips-menurunkan-tekanan-darah
<1% - health.kompas.com › read › 2022/04/16
1% - 103.13.36.125 › index › CDK
1% - stikes-nhm.e-journal.id › PGM › article
1% - www.kemkes.go.id › article › view
1% - eprints.umm.ac.id › 83294 › 2
<1% - mediaindonesia.com › nusantara › 414741
<1% - roselabunga.blogspot.com
1% - eprints.umm.ac.id › 28044 › 2
<1% - mumunee.blogspot.com › 2011 › 05
<1% - hellosehat.com › jantung › kolesterol
<1% - hisham.id › biologi › pengertian-tekanan-darah
<1% - www.siloamhospitals.com › informasi-siloam › artikel
<1% - bankgunungkidul.co.id › pengumuman-libur-pada-hari
<1% - eprints.umm.ac.id › 32065 › 1
<1% - lppm.unjani.ac.id › PANDUAN-KEGIATAN-PENGMAS
<1% - www.wapresri.go.id › event › rabu-26-januari-2022
<1% - sapos.co.id › 2020/06/29 › semua-kegiatan-boleh-asal
<1% - fkm.unair.ac.id › ikut-menanggulangi-covid-19-di
<1% - lp2m.iainpalopo.ac.id › siipha › images
<1% - digilib.poltekkesdepkes-sby.ac.id › public › POLTEKKESBY
<1% - idoc.pub › documents › askep-lansia-hipertensi-en5kx
<1% - www.kompasiana.com › laiilahayati › 5f473e48097f367
<1% - www.researchgate.net › publication › 312352682_P
<1% - eprints.umpo.ac.id › 6167 › 3
1% - ejurnal.stikesmhk.ac.id › index › JURNAL_ILMIAH
1% - hipertensilansia.blogspot.com
<1% - lifestyle.sindonews.com › read › 149974
<1% - narmadi.com › id › susu-rendah-lemak-terbaik
<1% - adhkediri.ac.id › media › file
<1% - www.researchgate.net › publication › 359376080
<1% - adoc.pub › daftar-pustaka-badan-penelitian-dan
<1% - www.scirp.org › reference › ReferencesPapers
<1% - www.ahajournals.org › doi › 10
1% - www.researchgate.net › publication › 342617513

<1% - dinkes.jatimprov.go.id › userfile › dokumen
1% - www.academia.edu › es › 63696450
1% - download.garuda.kemdikbud.go.id › article
<1% - journal.fkm.ui.ac.id › epid › article
<1% - garuda.kemdikbud.go.id › documents › detail
<1% - pubs.acs.org › journal › jcisd8
<1% - www.researchgate.net › publication › 233775453
<1% - www.researchgate.net › profile › Shirin-Ghiasi
1% - www.thefreelibrary.com › An+Investigation+into+the
<1% - portal.issn.org › resource › ISSN
<1% - www.kompas.com › sains › read
<1% - ojs.uninus.ac.id › index › JPKM
1% - www.mendeley.com › catalogue › b71786fe-68a3-36dd-a4