

STUDI LITERATURE : HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN GAYA HIDUP MASYARAKAT DALAM UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA

Tia ayu anggasari, Eko susilo, Puji Lestari
Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
Email : tia.ayu0917@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan penyakit yang membunuh secara diam-diam dan juga merupakan salah satu faktor pemicu Penyakit Tidak Menular seperti Penyakit Jantung, Stroke, gagal ginjal dan lain-lain, dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Fenomena ini di disebabkan karena gaya hidup masyarakat yang tidak sehat dengan pengetahuan yang kurang mengenai pencegahan hipertensi.

Tujuan : untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan gaya hidup masyarakat dalam upaya pencegahan hipertensi pada usia dewasa.

Metode : penelitian ini menggunakan systematic literature reviews (SLR), yakni mengidentifikasi, menganalisis, mengevaluasi melalui pengumpulan data-data yang sudah ada. Penelitian ini menggunakan pendekatan meta analisis. Jumlah artikel yang digunakan 6 artikel yang terdiri dari 3 artikel jurnal nasional dan 3 artikel jurnal internasional yang di peroleh melalui telusur jurnal google scholar dan database PMC.

Hasil : Berdasarkan hasil analisis jurnal terdapat 5 artikel yang mendapatkan hasil $p < 0,05$ yang diartikan ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan upaya pencegahan hipertensi. Namun terdapat juga hasil yang menyatakan tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tindakan pencegahan hipertensi, selain itu terdapat hasil tidak ada hubungan antara sikap dan praktek dengan pencegahan hipertensi.

Kesimpulan : ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan upaya pencegahan hipertensi. Namun tidak ada hubungan anatara tingkat pengetahuan dengan tindakan pencegahan hipertensi

Saran : Diharapkan masyarakat bisa melakukan tindakan pencegahan hipertensi agar tidak menimbulkan komplikasi lain dari hipertensi seperti terjadinya stroke

Kata Kunci : Pengetahuan, gaya hidup, hipertensi

LITERATURE STUDY: RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE LEVELS WITH COMMUNITY LIFESTYLE IN ADULT HYPERTENSION PREVENTION EFFORTS

ABSTRACT

Background: Hypertension is a disease that kills secretly and is also a trigger factor for non-communicable diseases such as heart disease, stroke, kidney failure and others, where the systolic blood pressure is more than 140mmHg and the diastolic is more than 90 mmHg. this is due to the unhealthy lifestyle of people with insufficient knowledge about hypertension prevention.

Objective: to determine the relationship between the level of knowledge and people's lifestyle in the prevention of hypertension in adulthood.

Methods: This study uses systematic literature reviews (SLR), namely identifying, analyzing, evaluating through the collection of existing data. This study uses a meta-analysis approach. The number of articles used is 6 articles consisting of 3 national journal articles and 3 international journal articles obtained through google scholar journal search and PMC database.

Results: Based on the results of the journal analysis, there were 5 articles that got $p < 0.05$, which means that there is a relationship between the level of knowledge and efforts to prevent hypertension. However, there are also results which state that there is no relationship between the level of knowledge and the prevention of hypertension, besides that there is no relationship between attitudes and practices and prevention of hypertension.

Conclusion: there is a relationship between knowledge level and hypertension prevention efforts. However, there is no relationship between knowledge level and hypertension prevention measures

Suggestion: It is hoped that the community can take hypertension prevention measures so as not to cause other complications of hypertension such as stroke.

Keywords : Knowledge, lifestyle, hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih (Brunner dan Suddarth, 2016). Hipertensi sendiri merupakan penyakit yang membunuh secara diam-diam, karena tidak ada tanda dan gejala yang jelas, sehingga masyarakat yang menderita hipertensi kebanyakan tidak mengetahui bahwa mereka menderita hipertensi (Dinkes, 2016).

Di Jawa Tengah kasus hipertensi menempati proporsi terbesar setiap tahunnya dari seluruh PTM (Penyakit Tidak menular) yang dilaporkan. Pada tahun 2018 hipertensi masih menempati proporsi terbesar yaitu 57,10% (Dinkes, 2018). Di Kabupaten Semarang penderita hipertensi terus mengalami peningkatan jumlah penderita hipertensi setiap tahunnya. Dari tahun 2016 sampai 2018. Tahun 2016 jumlah penderita hipertensi mencapai 39.930 jiwa atau

10,70% dari jumlah penduduk (Dinkes, 2016). Pada tahun 2017 sebanyak 52% dari jumlah Penduduk Kabupaten Semarang dilakukan pengukuran tekanan darah, didapatkan jumlah penderita hipertensi mencapai 43.211 jiwa atau 11,02% (Dinkes, 2017). Tahun 2018 jumlah penderita hipertensi masih mengalami peningkatan, dimana jumlah penderita hipertensi sebanyak 50.702 jiwa atau 11,03% (Dinkes 2018).

Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan seseorang . sehingga seseorang dapat melakukan modifikasi gaya hidup dengan baik. Pemberian Edukasi mengenai hipertensi juga terbukti efektif dalam pencegahan hipertensi (Erica dkk, 2017). Menurut Purboyo & Nuril (2017) Gaya hidup dapat di pengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal merupakan faktor dari luar seperti budaya, status sosial, dan lingkungan. Sedangkan faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti persepsi,

pengetahuan, motivasi, kepribadian, dan sikap.

Penelitian dari Alm Roijer *et al* pada tahun 2004 menyebutkan Ada korelasi yang signifikan secara statistik antara pengetahuan tentang faktor risiko dan tingkat perubahan gaya hidup dimana penurunan berat badan ($p = 0,040$), peningkatan aktivitas fisik ($p = 0,005$), manajemen betterstress ($p = 0,004$), perubahan diet ($p < 0,001$) dan mencapai tujuan pengobatan untuk kadar lipid ($p = 0,018$). Pengetahuan yang lebih baik mempengaruhi kemungkinan pasien untuk mengambil obat tekanan darah rendah yang ditentukan ($p = 0,003$). Namun, dalam tiga bidang perubahan gaya hidup dan mencapai tujuan pengobatan seperti pengurangan merokok ($p = 0,703$), penurunan tekanan darah ($p = 0,098$) dan penurunan kadar glukosa darah ($p = 0,112$), tidak ada korelasi seperti itu. Terdapat perbedaan hasil penelitian antara dua peneliti tersebut. Dimana dari penelitian Buda *et al* (2017) bahwa pengetahuan sangat mempengaruhi masyarakat dalam memodifikasi gaya hidup, sedangkan pada penelitian Alm Roijer *et al* (2004) hanya sebagian gaya hidup yang dapat di pengaruhi oleh tingkat pengetahuan .

Dari hasil studi pendahuluan di Dusun Kaliulo Kelurahan Klepu, peneliti membagikan kuesioner mengenai pengetahuan tentang hipertensi dan gaya hidup sehat kepada 10 orang usia dewasa yang beresiko mengalami hipertensi. Dari 10 orang usia dewasa di dapatkan 9 orang memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan 1 orang memiliki tingkat pengetahuan yang cukup. Dari 9 orang usia dewasa yang memiliki pengetahuan yang baik, didapatkan gaya hidup yang kurang seperti 9 orang terpapar rokok, 4 orang mengkonsumsi alkohol, 7 orang

memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, 9 orang kurang dalam berolahraga, dan 1 orang tidak mampu mengendalikan stres. Sedangkan 1 orang usia dewasa yang memiliki pengetahuan cukup justru memiliki gaya hidup yang baik seperti tidak mengonsumsi alkohol, kebiasaan makan yang baik, sering melakukan olahraga dan mampu mengendalikan stres, hanya saja masih terpapar rokok.

Dari masyarakat Kelurahan Klepu yang berusia 20-39 tahun di dapatkan 38 orang yang terdiagnosa hipertensi dan sadar dengan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Dari peserta posbindu, masyarakat usia 20-39 tahun yang melakukan pemeriksaan tekanan darah hanya 20 orang, sedangkan yang melakukan pemeriksaan di puskesmas sekitar 32 orang. Sedangkan jumlah masyarakat di Kelurahan Klepu yang berusia 20-39 tahun sebanyak 2.917 jiwa, masih banyak masyarakat yang belum sadar untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk mencegah hipertensi. Dimana Kelurahan Klepu merupakan daerah industri, sehingga terdapat banyak warung yang menjual makanan cepat saji yang membuat masyarakat sulit untuk mengontrol asupan makanannya. Selain itu di daerah tersebut belum pernah dilakukan penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan dengan gaya hidup masyarakat dalam upaya pencegahan hipertensi pada usia dewasa. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Kelurahan klepu dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Gaya Hidup Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa”.

METODE PENELITIAN

Literatur review ini menggunakan database PMC, Goggle Scholar. Pada

tahap pencarian database jurnal nasional Goggle Scholar, dengan keyword : tingkat pengetahuan hipertensi dan upaya pencegahan hipertensi,serta database jurnal internasional PMC dengan keyword : *knowledge hypertension dan prevention of hypertension* Artikel diambil dari rentang 2015 sampai 2020 sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi :

- a. Penelitian ini berkaitan dengan pengetahuan dan pencegahan hipertensi
- b. Artikel yang diambil menggunakan bahasa indonesia dan bahasa inggris
- c. Penelitian memberikan informasi tentang gaya hidup hipertensi

Kriteria kslusi :

- a. Publikasi artikel hanya menampilan abstrak saja
- b. Publikasi artikel tidak jelas diambil dari alamat jurnal

Informasi artikel menggunakan 6 artikel dengan 3 artikel nasional dan 3 artikel nternasional.

HASIL

Gaya hidup penderita hipertensi berhubungan erat dengan pencegahan hipertensi. Upaya pencegahan hipertensi yaitu dengan perubahan perilaku dan gaya hidup seperti menghindari asap rokok, diet sehat, rajin aktifitas fisik dan tidak mengkonsumsi alkohol (Dinkes, 2016). Gaya hidup pada faktor resiko penting timbulnya hipertensi pada seseorang termasuk usia dewasa muda (21-40 tahun). Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya hipertensi, misalnya makanan, aktifitas fisik, stres dan merokok (Puspitorini dalam meylon 2014).

Pada penelitian Dewi,dkk(2018) menyatakan ada hubungan pengetahuan dan gaya hidup dengan hipertensi. Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup tidak sehat, akan dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya: makanan, aktifitas fisik, stres, dan merokok. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup dibagi dua faktor, yaitu faktor dari dalam (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Faktor internal meliputi: sikap, pengalaman, kepribadian, konsep diri, dan motif serta persepsi. Pada faktor eksternal meliputi kelompok referensi, keluarga, kelas sosial, dan kebudayaan. Kebiasaan begadang atau pola tidur tidak teratur juga dapat menyebabkan stres yang tinggi, sehingga dapat mempengaruhi tekanan darah serta jarang nya berolahraga juga dapat terjadinya penumpukan lemak yang akan menyumbat aliran darah sehingga mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Rahmawati, 2012).Gaya hidup dan perilaku pengendalian hipertensi saling berkaitan berkaitan.

Faktor yang berhubungan dengan perilaku pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu pengetahuan, sikap, diet, olahraga, dukungan keluarga dan peran petugas kesehatan (Maharani & Syafrandi, 2017). Dalam upaya pencegahan hipertensi, penderita harus memiliki pengetahuan yang cukup, sesuai dengan Lawrence Green didalam buku Notoatmodjo (2010) menyebutkan bahwa prilaku sehat dipengaruhi oleh faktor predisposisi dimana untuk mempermudah terjadinya prilaku seseorang didasarkan pada pengetahuan. Pengetahuan yang baik akan mampu merubah gaya hidup dengan cara berhenti merokok sedini

mungkin, berolahraga secara teratur, perbaikan diet, hindari stress serta hindari pola hidup tidak sehat. Sumadi (2009) dalam Musfirah (2019) menyatakan bahwa semakin baik pengetahuan responden mengenai hipertensi maka semakin baik pula upaya responden untuk mengendalikan hipertensi yang dideritanya.

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Neng & Patimah “hubungan tingkat pengetahuan dengan upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas karangmulya kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut” menyatakan adanya hubungan yang cukup signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan pengendalian tekanan darah ($r=0,609, p=0,00$). Senada pada Herawati (2020) “Hubungan tingkat pengetahuan pasien hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi di UPTD Puskesmas Pembantu Berngam Binjai” mendapatkan hasil $p < 0,001 < 0,05$ yang artinya ada hubungan tingkat pengetahuan pasien hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi Di UPTD Puskesmas Pembantu Berngam Binjai, terdapat pengetahuan baik dengan upaya pengendalian hipertensi yang cukup.

Pada teori Sarwono menyatakan bahwa pengetahuan tentang kebiasaan hidup yang baik akan terjadi peningkatan mutu pengetahuan dan perilaku kesehatan dalam diri individu yang berdasarkan kesadaran dan kemauan individu yang bersangkutan. Pengetahuan seseorang akan bertambah dengan diperolehnya informasi-informasi tertentu sehingga akan terjadi peningkatan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan tersebut maka akan terjadi peningkatan terhadap derajat kesehatan dalam diri individu yang berdasarkan

kesadaran dan kemauan individu untuk mencegah suatu penyakit (Manurung,2018).

Pengetahuan yang perlu diketahui oleh penderita hipertensi adalah mengetahui penyebab hipertensi, tanda dan gejala yang dapat dikenal, memodifikasi gaya hidup untuk mencegah terjadinya komplikasi seperti kurangi merokok, mengurangi kadar kolesterol, olahraga teratur , dan memanfaatkan fasilitas kesehatan dengan pergi ke puskesmas atau rumah sakit (Nurarif, 2013). Hal tersebut didukung pada penelitian Buang,et al (2029) “*Knowledge, attitude and practice regarding hypertension among residents in a housing area in Selangor, Malaysia*” menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap mengenai hipertensi, namun tidak ada hubungan antara sikap dan praktek mengenai hipertensi. Ada hubungan antara usia dengan pengetahuan hipertensi, dan tidak ada hubungannya antara jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dengan pengetahuan,sikap dan praktek mengenai hipertensi.

Hasil ini didukung oleh Muthukrishnan,et al (2018) “*A cross sectional study of knowledge, attitude and practice on cardiovascular disease and its risk factors among anganwadi workers of Cuddalore district*” mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara pengetahuan, sikap dan praktek dalam pencegahan hipertensi namun tidak ada hubungan antara pengetahuan dan praktek dalam pencegahan hipertensi. Didukung Pada penelitian Rashidi,et al (2018) “*Knowledge, attitude and practice of Iranian hypertensive patients regarding hypertension*” mendapatkan hasil 0,001 yang berarti ada hubungan antara

pengetahuan, sikap dan praktek dalam upaya pencegahan hipertensi.

Namun hasil berbeda pada penelitian Angkawijaya & Siagian (2016) "Hubungan Tingkat Pengetahuan Masyarakat dengan Tindakan Pencegahan Hipertensi Di Desa Motoboi Kecil Kecamatan Kotamobagu Selatan" menyatakan tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dan tindakan pencegahan hipertensi, dimana didapatkan hasil dari 62 responden yang memiliki pengetahuan baik ada 46 responden (59,7%) terhadap tindakan pencegahan hipertensi baik sedangkan yang tidak pencegahan hipertensi tidak baik 16 responden (59,3%). Data juga menunjukkan bahwa dari 42 responden yang memiliki pengetahuan kurang baik ada 11 responden (40,7%) terhadap tindakan pencegahan hipertensi tidak baik sedangkan sebanyak 31 responden (40,3%) tindakan pencegahan hipertensi yang baik. Hasil ini menyatakan bahwa walaupun pengetahuan yang dimiliki baik tetapi bukan jaminan mempengaruhi tindakan pencegahan hipertensi.

Karena pengetahuan yang baik tidak menjadi jaminan dapat mempengaruhi tindakan yang baik. Pengetahuan dapat diperoleh dengan berbagai cara baik inisiatif sendiri maupun orang lain secara visual, audio maupun audiovisual. Selain itu juga pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman dan proses belajar yang baik bersifat formal maupun informal. Tindakan tidak selalu berasal dari pengetahuan yang baik. Tindakan pengendalian seringkali dilakukan tanpa sadar karena sudah menjadi kebiasaan (Zaenurrohman & Rachmayanti, 2017). Tingkat pengetahuan baik tidak selalu terwujud dalam suatu tindakan yang nyata dalam mewujudkan pengetahuan

menjadi perilaku nyata, dipengaruhi faktor lain seperti pendukung seperti ketersediaan sarana fasilitas, dukungan keluarga, petugas kesehatan dan kemampuan untuk memenuhi segala kebutuhan dalam perilaku pencegahan (Agus, 2012).

Hasil tersebut mendukung penelitian dari peneliti mengenai hubungan tingkat pengetahuan dengan gaya hidup masyarakat dalam upaya pencegahan hipertensi. Pernyataan Notoadmojo dan Priyoto menyatakan bahwa pengetahuan/pengalaman merupakan faktor/indikator yang sangat berperan dari orang yang melakukan tindakan terhadap sesuatu, jika seseorang di dasari pada pengetahuan yang baik terhadap kesehatan maka orang tersebut akan memahami bagaimana tindakan pencegahan hipertensi dan mendorong untuk mengalokasikan apa yang diketahuinya atau melakukannya secara nyata (Nototadmojo, 2010).

Terdapat 5 artikel yang sesuai dengan tujuan penelitian yakni menyatakan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan gaya hidup dalam upaya pengendalian tekanan darah. Gaya hidup sehat menjadi bagian yang penting dalam penanganan hipertensi dengan mengurangi berat badan untuk individu yang gemuk, mengadopsi pola makan DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*), melakukan aktifitas fisik/olahraga, menghindari alkohol, kafein dan kebiasaan merokok agar tidak menimbulkan hipertensi berat yang mungkin disertai dengan komplikasi yang berbahaya (Triyanto, 2014). Gaya hidup yang mengagungkan sukses, kerja keras, dalam situasi penuh tekanan, dan stres yang berkepanjangan merupakan hal yang paling umum serta kurang berolahraga, dan berusaha mengatasi

stresnya dengan merokok, minum alkohol dan kopi, padahal semuanya termasuk dalam daftar penyebab yang meningkatkan resiko hipertensi (Muhammadun, 2010).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil ulasan artikel maupun jurnal yang telah penulis paparkan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dalam gaya hidup dengan upaya pencegahan hipertensi, dimana gaya hidup yang dimaksud yaitu mengontrol pola makan, obesitas, melakukan aktifitas fisik/olahraga, menghindari alkohol, dan kebiasaan merokok. Namun tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tindakan pencegahan hipertensi. Tingkat pengetahuan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap sikap dan perilaku dalam hal ini adalah pola hidup sehat. Sikap akan menentukan apakah seseorang akan setuju atau tidak setuju terhadap sesuatu, menentukan apa yang disukai, diharapkan dan diinginkan, mengesampingkan apa yang tidak diinginkan, dan apa yang harus dihindari.

SARAN

1. Bagi masyarakat

Diharapkan masyarakat bisa melakukan tindakan pencegahan hipertensi agar tidak menimbulkan komplikasi lain dari hipertensi seperti terjadinya stroke

2. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan mampu membantu dalam upaya pencegahan hipertensi serta menjalankan program yang sudah ada seperti program cerdas

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya mampu mengembangkan metode penelitian lain yang lebih

menerangkan mengenai hubungan pengetahuan dan upaya pengendalian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Angkawijaya,dkk.(2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Masyarakat dengan Tindakan Pencegahan Hipertensi Di Desa Motoboi Kecil Kecamatan Kotamobagu Selatan. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*. Vol.4,No.1, 73-77
- Brunner & Suddarth. (2016). Keperawatan Medikal Bedah - Edis 12. Jakarta:EGC.
- Buda *et al.* (2017). Lifestyle Modification Practice And Associated Faktor Among DiagnosedHypertensive Patients in Selected Hospitals, South Ethiopia. *Jurnal ClinicalHypertension*.: 6-9.
- Buang,et al.(2019). Knowledge, attitude and practice regarding hypertension among residents in a housing area in Selangor, Malaysia. *Medicine And Pharmacy Reports*. Vol.92,Vol.2 Hal 145 – 152
- Dinkes. (2016). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016.
- Dinkes. (2017). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2017.
- Dinkes. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018
- Manurung,N.(2018).Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Lansia Dengan Pencegahan Hipertensi Di Desa Gotting Sidodadi Kabupaten Asahan

- Muthukrishnan,et al.(2018).A cross sectional study of knowledge, attitude and practice on cardiovascular disease and its risk factors among anganwadi workers of Cuddalore district. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*. Vol 5,No 6,Hal 2406-2410
- Nurarif, Amin Huda & Kusuma, Hardi.(2013). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC NOC Jilid 2*. Jakarta:EGC
- Notoatmodjo. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Bandung : PT. Rineka Cipta.
- Rashidi,et al.(2018). Knowledge, attitude and practice of Iranian hypertensive patients regarding hypertension. *Journal Cardiovasc Thorac Res*. Vol.10 No 1, Hal 14-19
- Triyanto, E. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sunarti& Patimah.(2019).Hubungan tingkat pengetahuan dengan upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas karangmulya kecamatan karangpawitan kabupaten garut. *Jurnal Of Meidwifery And Nursing*. Vol.3 ,No 3

