

*Literature Review***Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi**Ricky Zainuddin<sup>1</sup>, Ekayanti Hafidah Ahmad<sup>2</sup>, Syahrani Syahrani<sup>3</sup>, Yantimala Mahmud<sup>4</sup>, Nurbaiti Nurbaiti<sup>5</sup><sup>1,2,4,5</sup>Program Studi DIII Keperawatan, STIK Makassar<sup>3</sup>Program studi DIII Kebidanan, STIK Makassar

Artikel info	Abstrak
<b>Artikel history:</b> Received 2022-02-05  Accepted 2022-04-30  Published 2022-06-01  <b>Keywords:</b> <i>Hypertension; Blood Pressure; Zikir Therapy</i>	<p><b>Pendahuluan:</b> Terapi zikir merupakan salah satu cara untuk melakukan pendekatan kepada Allah yang bertujuan untuk mendapatkan ketentraman hati dan ketenangan pikiran. Tujuan: Dengan melakukan zikir akan menekan kerja sistem syaraf simpatis dan mengaktifkan kerja sistem syaraf parasimpatis sehingga akan membuat seseorang merasa tenang. Metode: Penelitian ini mengeksplorasi bukti yang dipublikasikan dalam data elektronik google scholar. Dengan menggunakan strategi pencarian, kami mendapatkan 34 artikel yang berpotensi dan relevan, dari 34 artikel dua studi dimasukkan dalam analisis terakhir. Hasil: Kami dapat melihat efek yang signifikan dalam penurunan tekanan darah setelah pasien diberikan terapi zikir. Kesimpulan: Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa terapi zikir merupakan terapi nonfarmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Petugas kesehatan dapat berpartisipasi dalam memberikan terapi ini.</p> <p><i>Introduction: Zikir therapy is one way to approach God that aims to find peace of mind and peace of mind. Purpose: By doing zikir will suppress the work of the sympathetic nervous system and activate the work of the parasympathetic nervous system so that it will make someone feel calm. Method: This research explores evidence published in Google Scholar electronic data. Using a search strategy, we obtained 34 potential and relevant articles, from 34 articles of two studies included in the final analysis. Results: We were able to see a significant effect in reducing blood pressure after patients were given zikir therapy. Conclusion: From these results it can be concluded that zikir therapy is a non-pharmacological therapy that can reduce blood pressure in hypertensive sufferers. Health workers can participate in providing this therapy.</i></p>
<b>Corresponding author</b> Email	: <b>Ricky Zainuddin</b> : <a href="mailto:ricky.z22@gmail.com">ricky.z22@gmail.com</a>

## Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang tidak menular dan tidak diketahui oleh penderita sebelum mereka memeriksakan tekanan darah, serta penderita hipertensi tidak mengalami suatu tanda dan gejala sebelum terjadi komplikasi hingga berakhir dengan kematian. Hal ini mengapa hipertensi sering disebut sebagai silent killer (Salakory, 2019). Angka prevalensi hipertensi di dunia menurut data *World Health Organization* (WHO) di tahun 2015 ditemukan sekitar 1,13 Miliar orang menderita penyakit hipertensi, hal ini menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi terus meningkat disetiap tahunnya dan diperkirakan orang yang meninggal dunia setiap tahun sekitar 9,4 juta jiwa penderita hipertensi beserta komplikasinya (Wulandari & Puspita, 2019).

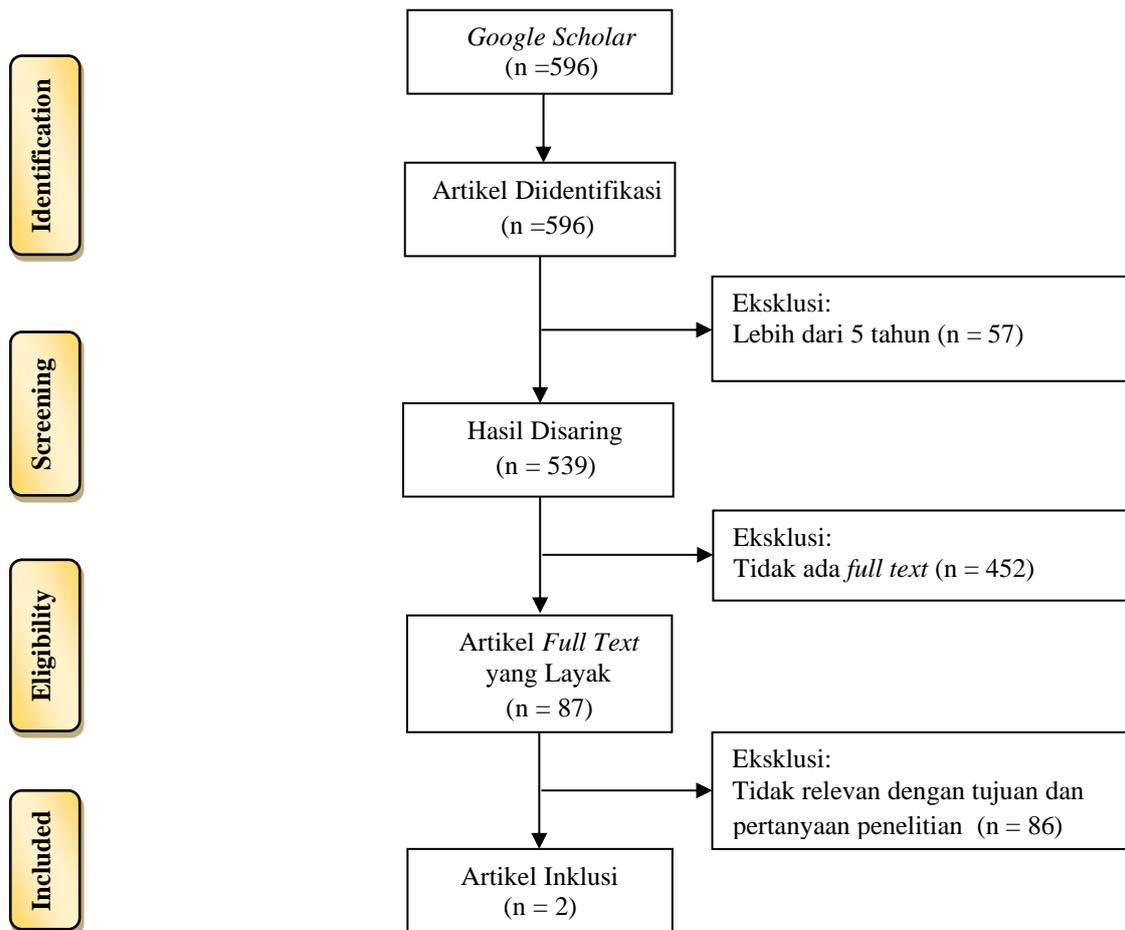
Di kawasan Asia Tenggara di temukan data pada tahun 2008, kasus hipertensi hampir sepertiga dari jumlah populasi usia dewasa dan diperkirakan sekitar 1,5 juta orang mengakhiri hidupnya akibat hipertensi (Maulana, *et al*, 2016). Sedangkan di Negara berkembang khususnya Indonesia Menurut data Riskesdas (2018) dalam (Ainurrafiq, Risnah, Azhar, 2019) Penyandang hipertensi di Indonesia yang terdiagnosa di fasilitas kesehatan mencapai 185.857 kasus. Indonesia menempati peringkat ke-7 di Asia pada usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1% dengan jumlah terbanyak berada di Kalimantan Selatan sebesar 44,1%. dan untuk prevalensi di provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2016 hipertensi mencapai 554 jiwa (Zainuddin *et al.*, 2018).

Hipertensi tidak bisa dibiarkan karena apabila terjadi dalam kurun waktu yang lama maka akan sangat berbahaya karena akan menimbulkan komplikasi ke organ lain seperti jantung, mata, ginjal, otak, dan pembuluh darah besar (Supriyono, 2019). Untuk penderita hipertensi itu perlu untuk dilakukan penanganan dengan secara cepat dan tepat, Penanganan hipertensi dapat dilakukan dalam dua kategori yaitu secara non farmakologi dan upaya secara farmakologis. Upaya non farmakologis dilakukan dengan cara menjalani pola hidup sehat seperti menjaga berat badan, mengurangi asupan garam, melakukan olahraga, mengurangi konsumsi alkohol dan tidak merokok. Sedangkan untuk upaya terapi farmakologis tidak ada hal yang dapat dilakukan selain menggunakan obat antihipertensi (Zaenurrohmah & Rachmayanti, 2017). Jenis obat antihipertensi yang sering digunakan oleh pasien adalah kategori *dihydropyridine calcium channel blocker* yaitu obat *amlodiphine*. Karena obat ini cukup efektif dan efisien yang hanya digunakan sehari sekali. Penderita hipertensi minimal 1 tahun mengonsumsi obat antihipertensi. Namun obat ini pada saat dikonsumsi dapat menimbulkan efek samping berupa keluhan di rongga mulut (mulut kering, gingiva bengkak, gingiva berdarah, dan sariawan (Tambuwun, *et al*, 2015)

Selain beberapa cara non farmakologi dan untuk meminimalisir efek samping farmakologis dikembangkan terapi psikologis yang dipercaya memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah yaitu terapi zikir (Kumala, *et al*, 2017). zikir merupakan faktor spiritual yang sangat penting dalam meningkatkan resiliensi individu, karena memiliki keterkaitan yang erat dengan budaya dan cara hidup masyarakat ia mendapatkan hati yang tenang (QS Ar-Ra'd: 28), memperoleh keuntungan (QS Al-Jumuah: 10) dan sebagai bentuk rasa syukur kita kepada sang khalik (Khairiyah, *et al*, 2015). Jenis terapi ini sangat mudah dilakukan dan dapat dilakukan dimana saja lebih khusus lagi jika dilakukan dengan cara kita menjalankan kewajiban dan perintah agama, seperti pada saat melaksanakan sholat mengerjakan puasa baik di bulan ramadhan dan puasa sunnah, menjalankan ibadah haji dan umroh, menunaikan zakat, serta pada saat membaca AlQur'an (Habiburrahman, *et al*, 2018). Dalam artikel penelitian (Fatimah, 2018) Zikir bekerja dengan cara menekan kerja sistem syaraf simpatis dan mengaktifkan kerja sistem syaraf parasimpatis sehingga akan membuat seseorang merasa tenang.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitis desain *Literature review*. Kriteria inklusi yang dimasukkan dalam tinjauan ini antara lain ; 1) semua studi yang menggunakan sampel pasien dengan hipertensi , 2) artikel yang diterbitkan 5 tahun terakhir , 3) memiliki *full text*, 4) Berbahasa Indonesia atau inggris, 5) penelitian yang dilakukan di seluruh Negara , 6) di publikasikan oleh database nasional maupun internasional. Sumber data dalam tinjauan ini di peroleh melalui hasil pencarian artikel tentang Efektivitas Terapi zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah, menggunakan database Google Scholar dengan keyword: "Hipertensi" ditemukan 53.100 artikel. *Keyword 2* "zikir" ditemukan 7.400 artikel, dan setelah di gabungkan antara keyword "Hipertensi" DAN " Zikir di temukan 596 artikel. Hasil eksklusi artikel berdasarkan Limit publikasi 5 tahun terakhir di temukan 57 artikel, berdasarkan urutan menurut relevansi artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dengan *full text article*, dan artikel yang berbahasa Indonesia atau inggris maka tersisa 2 artikel yang akan di review.



Gambar.1: Hasil Pencarian Studi

Hasil analisis menggunakan peta data yang diekstraksi dalam tabel sintesis grid termasuk, penulis, tahun publikasi, Negara, tujuan, sampel, desain, durasi, hasil, dan kesimpulan penelitian

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pencarian dan seleksi artikel, ditemukan 2 studi yang sesuai dengan tujuan penelitian mengenai Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Dua penelitian ini menggunakan desain Quasi eksperimen, dengan jumlah sampel keseluruhan adalah 70, durasi penelitian paling lama 5 bulan oleh (Setyaningrum & Badi'ah, 2018), dan paling cepat 14 hari oleh (Setyaningrum & Suib, 2019)

Tabel. 1  
Sintesis Grid, n= 70 responden

No	Penulis, Tahun, dan Negara	Tujuan	Sampel	Desain	Durasi	Hasil	Kesimpulan
1	(Setyaningrum & Badi'ah, 2018)	untuk mengetahui efektivitas progressive muscle relaxation dengan zikir terhadap penurunan tekanan darah dan	Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 responden dengan pembagian sampel masi	Rancangan dalam penelitian ini menggunakan Quasi experimenta l Design	Penelitian dilaksanakan akan selama 5 Bulan	Terdapat perbedaan n yang signifikan antara kelompok intervensi (PMR	Teknik progressive muscle relaxation dengan zikir yang dilakukan secara

	penurunan tingkat stres.	ng-masing 20 responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.	with Comparison Group. Pengambilan sampel penelitian menggunakan purposive sampling.		dan zikir) dengan kelompok kontrol (PMR) terhadap penurunan tekanan darah sistol ( $p < 0,05$ ).	bersamaan dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah dan menurunkan tingkat stres.	
2	(Setyani ngrum & Suib, 2019)	Efektifitas Slow Deep Breathing Dengan Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	Ukuran sampel terdiri dari 30 peserta yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan masing-masing 15 peserta. Kelompok intervensi mendapat pengobatan pernapasan dalam lambat dengan zikir sedangkan kelompok kontrol hanya mendapat pengobatan pernapasan dalam lambat.	Metode penelitian ini menggunakan Quasi eksperimental dengan kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling	14 hari	Hasil penelitian Setelah intervensi diberikan ada penurunan tekanan darah dengan nilai p 0,000 (systole) dan 0,045 (diastole).	Intervensi non-farmakologis pada pernapasan dalam yang lambat dengan zikir lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

Hipertensi merupakan suatu penyakit kardiovaskular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg (Hidayatullah & Pratama, 2019). Dilihat dari peningkatan jumlah penderita hipertensi disetiap tahunnya Hipertensi sangat banyak kita jumpai di masyarakat. Hipertensi ikut berperan dalam kematian karena penyakit akibat dari komplikasi yang lebih berbahaya seperti stroke, serangan jantung dan gagal ginjal terminal (Situmorang, 2015). Biasanya gejala yang sering di rasakan oleh penderita adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, mumet (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinitus), dan mimisan (Yobel & Antoniu, 2017).

Berdasarkan penyebab terjadinya penyakit, hipertensi dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu: Hipertensi esensial atau hipertensi primer dan Hipertensi sekunder. Golongan pertama hipertensi primer atau esensial disebabkan oleh Genetik (keturunan dari keluarga), jenis kelamin dan usia biasanya lebih berisiko hipertensi wanita menopause dan usia 30-50 tahun, diet konsumsi garam dan lemak, berat badan yang memiliki obesitas dan sekitar >25% di atas BB ideal, serta gaya hidup atau pola hidup yang tidak sehat seperti merokok. Golongan kedua hipertensi sekunder disebabkan oleh apabila seseorang memiliki beberapa riwayat penyakit seperti penyempitan pembuluh darah akibat penyakit ginjal atau gangguan tiroid, hipertensi endokrin, hipertensi renal, kelainan saraf pusat yang dapat mengakibatkan hipertensi dari penyakit tersebut (Awali & Noorhidayah., 2016).

Terapi zikir menjadi salah satu pendekatan kepada Allah yang sangat mudah dilakukan dan akan menghasilkan efek berupa hati tenang, tenang baik hati dan pikiran dan jauh dan stress. (Zain, *et al*, 2018). Hal ini diperkuat dalam artikel (Himawan, *et al*, 2019) yang menjelaskan bahwa zikir akan memberikan beberapa efek medis dan psikologis yaitu akan membuat seimbang kadar serotonin dan norepineprin di dalam tubuh yang mengatur suasana hati dan pikiran. Menurut (Supriadi, *et al* 2017) pada saat pasien berzikir dengan fokus pada kata atau kalimat do'a yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme yang teratur dan disertai sikap pasrah kepada Tuhan pasien akan mengalami relaksasi sehingga terjadi peningkatan proses perjalanan sinyal-sinyal neurotransmitter yang menurunkan regulasi hipotalamic-pituitaryadrenal Axis (HPA axis) yang berfungsi untuk mengurangi produksi hormon stres yaitu kortisol. Pelatihan dzikir diberikan kepada responden dengan cara: mendiskusikan masalah yang dihadapi oleh pasien, memberikan psikoedukasi terkait zikir, menganjurkan pasien untuk mengucapkan istighfar dengan melafadzkan "Astaghfirullahal'adzim" sebanyak seratus kali, kemudian berdoa, dan terakhir mengevaluasi hasil dari implementasi (Kumala *et al.*, 2017)

Berdasarkan hasil *Literatur Review* yang dilakukan oleh peneliti bahwa terapi zikir dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian (Setyaningrum & Badi'ah, 2018) dengan judul penelitian "Efektivitas Progresif Muscle Relaxation Dengan Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Penurunan Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi" yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gamping 2 Yogyakarta dengan jumlah sampel 40 orang menggunakan metode penelitian kuantitatif dan pengambilan sampel berdasarkan *purposive sampling* dengan hasil akhir terjadi penurunan tekanan darah dengan nilai tekanan darah sistol ( $p < 0,01$ ), tekanan darah diastol ( $p < 0,01$ ) dan penurunan tingkat stres ( $p < 0,05$ ). Zikir dikombinasi dengan PMR dapat menurunkan tekanan darah.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh (Setyaningrum & Suib, 2019) dengan judul "Efektifitas *Slow Deep Breathing* Dengan Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi" yang dilakukan di puskesmas Godean 1 Yogyakarta dengan jumlah sampel terdiri dari 30 peserta yang dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing 15 peserta. Kelompok intervensi mendapat pengobatan pernapasan dalam lambat dan zikir dilakukan intervensi selama 14 hari dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dan pengambilan sampel berdasarkan *purposive sampling* didapatkan hasil akhir terjadi penurunan tekanan darah dengan nilai tekanan darah systole ( $p 0,000$ ) dan diastole ( $0,045$ ).

## Simpulan dan Saran

Bahwa setelah dilakukan pemberian intervensi terapi dzikir terdapat penurunan tekanan darah pada pasien yang menderita penyakit hipertertensi. hal ini dapat dilihat dari perbandingan antara tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi zikir. Diharapkan kepada penderita hipertensi agar menggunakan terapi zikir untuk menurunkan tekanan darah khususnya pada orang yang beragama islam. Selain itu untuk tenaga kesehatan diharapkan agar menganjurkan dan memfasilitasi mereka dalam melakukan terapi zikir untuk meningkatkan kesejahteraan hidup mereka. *Literatur Review* ini membutuhkan penelitian yang lebih lama lagi dan sampel yang lebih banyak untuk memperoleh hasil yang maksimal.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya penulis ucapkan untuk semua pihak yang telah terlibat dalam penulisan artikel Literature Review ini, teruntuk Program Studi DIII Keperawatan STIK Makassar yang telah memberi dukungan dan fasilitasnya sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu.

## Daftar Rujukan

Ainurrafiq, Risnah, Azhar, M. U. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan *Promotion*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.31934>

- Awali, S., & Noorhidayah. (2016). *Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Desa Salamrejo. Research repository. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Retrieved from <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/7325>*
- Fatimah, S. (2018). Perbandingan sebelum dan sesudah relaksasi dzikir terhadap kecemasan pada ibu hamil primigravida di puskesmas watampone. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 12*(3), 296–300. <https://doi.org/10.22219>
- Habiburrahman, Hasneli, Y., & Amir, Y. (2018). Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Ners Indonesia, 8*(2), 132–144. <https://doi.org/ISSN: 2087-2763>
- Hidayatullah, M. T., & Pratama, A. A. (2019). Hubungan Kebiasaan merokok Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Usia 15-19 Tahun Dikelurahan Dayen Peken Ampenan Mataram. *SMIKNAS, 108–115*. <https://doi.org/ISBN: 9786026363787>
- Himawan, R., Rosiana, A., Yulisetiyaningrum, & Ariyani, N. (2019). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia Di RSUD RA. Kartini Jepara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 10*(1), 229–235. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26751/jikk.v10i1.646>
- Khairiyah, U., Prabandari, S., & Qurotul, U. (2015). Terapi Zikir Terhadap Peningkatan Resiliensi Pendetita Low Back Pain (LBP). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 3*(2), 359–369. <https://doi.org/10.22219>
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi, 4*(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575>
- Maulana, A., Putra, P., & Ulfah, A. (2016). Analisis Faktor Risiko Hipertensi Di Puskesmas Kelayan Timur Kota Banjarmasin. *Redaksi Jurnal Ilmiah Ibnu Sina, 1*(September), 256–264. <https://doi.org/10.36387/jiis.v1i2.57>
- Salakory, J. (2019). Asuhan Keperawatan Pemberian Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wamlana Kecamatan Fena Leisela Kabupaten Buru. *Global Health Science, 4*(1), 30–33. <https://doi.org/10.33846/ghs.v4i1.323>
- Setyaningrum, N., & Badi'ah, A. (2018). Efektivitas PMR Dengan Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Penurunan tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi. *Medisains Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan, 16*(1), 8–13. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.1400>
- Setyaningrum, N., & Suib. (2019). Efektifitas Slow Deep Breathing Dengan Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Indonesian Jurnal Of Nursing Practices, 3*(1), 35–41. <https://doi.org/10.18196/ijnp.3191>
- Situmorang, P. R. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Sari Mutiara Medan Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA, 1*(1), 71–74. <https://doi.org/ISSN 2597-7172>
- Supriadi., Sugijana, R., & Shobirun. (2017). Pengaruh dzikir jaher terhadap stres pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 3*(1), 9–17. <https://doi.org/ISSN: 2252-6854>
- Supriyono. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Tekanan Darah Sistole pada Peserta Pelatihan Manajemen Puskesmas. *Jurnal Inspirasi, 10*(1), 32–48. <https://doi.org/10.35880>
- Tambuwun, P., Suling, P. L., & Mintjelungan, C. N. (2015). Gambaran Keluhan Di Rongga Mulut Pada Pengguna Obat Antihipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Tingkat III Robert Wolter Mongonsidi Manado. *Jurnal E-GiGi (eG), 3*(2), 141–245. <https://doi.org/10.35790>
- Wulandari, R., & Puspita, S. (2019). Hubungan Pengetahuan, Dukungan Keluarga, San Peran petugas Kesehatan dengan Kepatuhan Penderita Hipertensi Dalam menjalani Pengobatan. *Jurnal 'Aisyiyah Medika, 4*(3), 340–352. <https://doi.org/10.36729/jam.v4i3.206>
- Yobel, S., & Antoniu, D. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Mengkudu Terhadap Penurunan

Ricky Zainuddin, dkk. Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan.....

- Hipertensi Di Posyandu Lansia Kresna Mukti Brata Jaya Surabaya. *Jurnal Ners Lentera*, 5(2), 133–139. <https://doi.org/ISSN: 2338-6241>
- Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2), 174–184. <https://doi.org/10.20473>
- Zain, D., & Pamungkas, N.C Saphira, N. (2018). Penanganan Stress Dengan Metode Dzikir Lisan Di Pondok Pesantren Tetirah Dzikir Berbah Sleman. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 51–62. [https://doi.org/ISSN \(p\) : 2685-5453 ISSN \(e\) : 2685-8509](https://doi.org/ISSN (p) : 2685-5453 ISSN (e) : 2685-8509)
- Zainuddin, R., Aliwu, A. F., Rachmawaty, R., Syam, Y., Program, M., Magister, S., ... Makassar, U. H. (2018). Efektivitas Progressive Muscle Relaxation terhadap Tekanan Darah pada Penyakit Hipertensi. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 42–46. <https://doi.org/10.30994/sjik.v7i2.169>