

## SELF-CARE LANSIA HIPERTENSI

Supriliyah Praningsih, Heni Maryati, Shanti Rosmaharani

Stikes Pemkab Jombang

\*email: lia.praningsih@gmail.com

### Abstrak

*Kata kunci:*  
*Hipertensi,*  
*Lansiai,*  
*Self-Care*

*Hipertensi adalah penyakit jantung yang mengancam nyawa dan sering disebut dengan silent killer. Perawatan yang tepat sangat diperlukan untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman lansia hipertensi dalam perawatan diri (self-care) sehari-hari.*

*Desain penelitian menggunakan kualitatif dengan pendekatan deskriptif dengan partisipan lansia penderita hipertensi dan bidan desa. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara semistruktur, observasi dan catatan lapangan. Metode content analysis Creswell digunakan untuk mengembangkan tema. Keabsahan data menggunakan triangulasi dan membercheck.*

*Hasil penelitian diperoleh bahwa tindakan yang dilakukan dalam upaya self-care adalah mengurangi makan asin, tidak minum kopi, jalan-jalan untuk menyegarkan pikiran dan menghindari stress dan memeriksakan tekanan darah ke Bidan atau Puskesmas pembantu terdekat, .*

*Diharapkan penderita hipertensi dapat merawat dirinya dengan baik supaya terdapat control terhadap tekanan darah dalam upaya mencegah komplikasi. Masyarakat sekitar dapat membantu menurunkan stress penderita dengan memberikan bantuan dan dukungan ekonomi untuk membantu kelangsungan hidup pada penderita dengan social ekonomi rendah. Peneliti selanjutnya dapat mengkaji analisis faktor utama penyebab terjadinya hipertensi dan menghubungkan dengan perawatan diri lansia dengan hipertensi.*

### PENDAHULUAN

Hipertensi jarang menyebabkan gejala pada tahap awal dan banyak orang tidak terdiagnosis. Mereka yang didiagnosis mungkin tidak memiliki akses terhadap pengobatan dan mungkin tidak dapat berhasil mengendalikan penyakit mereka dalam jangka panjang [1]. Hipertensi dapat berkembang selama bertahun-tahun tanpa gejala dan keluhan nyata. Penyakit hipertensi baru diketahui ketika sudah terdapat komplikasi dari penyakit tersebut. Oleh karena itu

penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* [2].

Hipertensi merupakan kasus penyakit terbanyak di dunia. WHO- SEA (2011) menyebutkan bahwa hampir 1 milyar orang menderita hipertensi, 2/3 terjadi pada negara berkembang. Hipertensi merupakan penyebab kematian pertama di dunia. Diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 1,56 milyar orang dewasa hidup dengan hipertensi [3]. Hasil RISKESDAS (2013) didapatkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sebagian besar

(63,2%) kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis. 0,7 % dari 36,8% penderita hipertensi yang terdiagnosis dan minum obat [2]. Data dari dinas kesehatan kabupaten Jombang di dapatkan hipertensi menempati urutan ke tiga pada tahun 2013 sampai dengan tahun 2014.

Salah satu faktor resiko utama dari penyakit kardiovaskuler adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi [1]. WHO-SEA tahun 2011 juga menyatakan hal yang sama bahwa tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius. Hipertensi dapat merusak arteri, menurunkan aliran darah dan oksigen ke jantung yang dapat menyebabkan seseorang mengalami nyeri dada, gagal jantung, dan serangan jantung dan dapat menghambat aliran darah dan suplai oksigen ke otak yang menyebabkan stroke [3].

Keluarga merupakan orang terdekat yang selalu ada disamping penderita. Keluarga merupakan subjek utama dalam merawat penderita hipertensi untuk menunjang kehidupan sehari-hari. Keaktifan dan kesuksesan keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan hipertensi sangat menunjang kehidupan penderita hipertensi sendiri dan dapat meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Namun bagaimana dengan lansia hipertensi yang hidup sendiri?. Bagaimana dia merawat dirinya jika hidup sendiri tanpa keluarga yang mendampingi?.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang bagaimana seorang lansia dengan hipertensi yang hidup sendiri dalam merawat dirinya sendiri.

## METODE

Desain penelitian ini yaitu desain penelitian kualitatif. Desain penelitian kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologi dengan menilai model adaptasi aktivitas sehari-hari penderita hipertensi. Populasi penelitian adalah lansia penderita hipertensi, Desa Brodot Kecamatan Bandarkedungmulyo Kabupaten Jombang. Partisipan dalam

penelitian ini adalah lansia yang menderita hipertensi dan tinggal seorang diri, tanpa adanya pendamping dalam kehidupan sehari-hari. Pada penelitian kualitatif peneliti sendiri merupakan instrumen karena peneliti sendiri yang akan menggali dan mendapatkan data pada saat wawancara. Peneliti menggunakan pedoman wawancara, catatan lapangan dan alat perekam suara untuk mendapatkan data. Data yang didapat dilakukan analisa data dan dilakukan uji validitas dan reliabilitas melalui keabsahan data dengan *credibility*, *dependability*, *confirmability* dan *transferability*.

## HASIL

Perawatan diri yang dilakukan lansia dalam memelihara tekanan darah adalah sebagai berikut:

### Mengurangi konsumsi garam dan tidak minum kopi

Tema tentang pengurangan rasa asin dari ungkapan masing-masing partisipan adalah sebagai berikut :

*"...boten nate maem seng asin, jarang banget mbak masak diparingi uyah kadang nggeh tawar ngoten. ...sampon lami kulo boten nginum kopi..."*(P1)

*"kulo nek masak nggeh uyahe namung kedik bu, kadang nggeh boten kraos nek wonten uyahe. Kulo nggeh pon boten ngimun kopi blas..."*(P2)

*"...boten ndamel uyah mbak. Rasane nggeh sepo mbak...sakniki boten nate nginum kopi blas mbak..."*(P3)

Terjemahan Bahasa Indonesia :

*"...tidak pernah makan yang asin, jarang sekali mbak masak diberi garam, kadang-kadang ya tidak ada rasa begitu. ...sudah lama saya tidak minum kopi,..."*(P1)

*"saya kalau masak ya garamnya hanya sedikit bu, kadang-kadang tidak terasa kalau ada garamnya, saya juga sudah tidak minum kopi sama sekali..."*(P2)

*"...tidak memakai garam mbak. Rasanya ya hambar mbak, ...sekarang tidak pernah minum kopi sama sekali mbak, ..."*(P3)

### Mengurangi stres

Tema yang kedua dalam penelitian ini adalah mengurangi stress dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini ungkapan dari masing-masing partisipan:

“...kulo sering medal boten teng griyo, nggeh medal- medal mriko sampai ngajeng. kadang nggeh teng Derek-derek. ..., bebas boten dadosaken ngelu,...nek wonten panen ngoteniko nggeh malah penak mbak, nderek ngasak, ketamu rencang-rencang, nggeh guyon-guyon...” (P1)

“kulo biasane nggeh nek enjing manton subuhan mlampah-mlampah bu, ben boten sumpek ten griyo terus...” (P2)

“biasane kulo nggeh ningali tivi, kalian mlampah-mlampah muteri griyo, ten kebon ben boten teng griyo mawon mbak, mados howo mbak...” (P3)

Terjemahan bahasa Indonesia

“...saya sering keluar tidak di ruma, ya keluar sana sampai depan, kadang ya ke rumah saudara-saudra... bebas tidak membuat nyeri kepala, ... Kalau sudah waktu panen gitu tambah enak mbak, ikut mengais padi sisa orang panen, bertemu teman-teman, ya bercanda-bercanda...” (P1)

“saya biasanya kalau pagi setelah sholat subuh jalan-jalan bu, supaya tidak jenuh di rumah terus ...” (P2)

“biasanya saya ya melihat televise, sama jalan-jalan mengitari rumah, ke pekarangan biar tidak di rumah saja mbak, mencari udara mbak...” (P3)

### Memeriksa tekanan darah

Tema tentang memeriksa tekanan darah dari ungkapan masing-masing partisipan adalah sebagai berikut :

“supados sumerep tekanan darah kulo niki inggil nopo boten nggeh kulo biasane priksa ten bidan bu M, nek boten ngoten njah ten mbak L. nek pas boten wonten sedoyo njeh ten Pak A. mriko Puskesmas Pucangsimo, niku nek enten seng ngeteraken mbak. Kulo priksane nek pas kulo kroso ngelu sirah kulo, “waduuh iki jangan-jangan tekanan darahku duwur iki’, niku kulo cepet-cepet priksa.....” (P1)

“kulo nek ngelu ngoten niku kulo preksaaken ten bu M.mriko, kalian mlampah-mlampah enjing....tapi nek empon boten kiat ngelune njeh kulo nunggu tanggi nek bon ngoten njeh derek kulo engkang ngeteraken priksa...” (P2)

“kulo niki biasane priksa ten pak A., Puskesmas ten Pucangsimo mriko, diteraken kalian putrane. Pokoke obat telas kulo mriko mbak. Nek boten ngoten mangke diseneni kalian Pak Agus. Dikengken rutin priksone...” (P3)

Terjemahan Bahasa Indonesia :

“supaya tahu tekanan darah saya naik apa tidak ya biasanya saya periksa ke Bidan Bu M., kalau tidak begitu ya ke mbak L, kalau pas tidak ada semua yak e Pak A. itu Puskesmas Pucangsimo, itu kalau ada yang mengantar mbak. Saya periksa kalau pas kepala saya sakit, “waduuh ini jangan-jangan tekanan darah saya tinggi ini’, itu saya cepat-cepat periksa.....” (P1)

“saya kalau sakit kepala seperti itu saya periksakan ke Bu M. sana, sekalian jalan-jalan pagi....tetapi kalau sudah tidak kuat sakitnya ya saya menunggu tetangga, kalau tidak begitu ya saudara saya yang mengantar periksa...” (P2)

“saya ini biasanya periksa ke Pak A., Puskesmas di Pucangsimo sana, diantarkan oleh putranya. Pokoknya obat habis saya kesana mbak. Kalau tidak begitu nanti saya dimarahi oleh Pak A., Disuruh rutin Priksa...” (P3)

Pernyataan partisipan tentang memeriksa tekanan darah diperkuat oleh jawaban triangulasi. Berikut pernyataan T1 yang merupakan Bidan Desa :

“ iya mbk, banyak orang yang periksa tekanan darah, termasuk Bu P1 dan P2 karena punya riwayat darah tinggi. Biasanya mereka kesini dengan keluhan sakit kepala, takut tekanan darahnya naik” (T1)

### PEMBAHASAN

#### Mengurangi konsumsi garam dan tidak minum kopi

Partisipan mengatakan bahwa untuk menjaga dan mengurangi darah tinggi,

partisipan berusaha dengan mengurangi konsumsi garam dan tidak minum kopi. Hal ini dapat dilihat dari apa yang disampaikan oleh partisipan.

*"...boten nate maem seng asin, jarang banget mbak masak diparingi uyah kadang nggeh tawar ngoten. ...sampon lami kulo boten nginum kopi..."*(P1)

*"kulo nek masak nggeh uyahe namung kedik bu, kadang nggeh boten kraos nek wonten uyahe. Kulo nggeh pon boten ngimun kopi blas..."*(P2)

*"...boten ndamel uyah mbak. Rasane nggeh sepo mbak...sakniki boten nate nginum kopi blas mbak..."*(P3)

Terjemahan Bahasa Indonesia :

*"...tidak pernah makan yang asin, jarang sekali mbak masak diberi garam, kadang-kadang ya tidak ada rasa begitu. ...sudah lama saya tidak minum kopi,..."*(P1)

*"saya kalau masak ya garamnya hanya sedikit bu, kadang-kadang tidak terasa kalau ada garamnya, saya juga sudah tidak minum kopi sama sekali..."*(P2)

*"...tidak memakai garam mbak. Rasanya ya hambar mbak, ...sekarang tidak pernah minum kopi sama sekali mbak, ..."*(P3)

Konsumsi garam secara signifikan lebih tinggi pada individu hipertensi dibandingkan pada kelompok normotensif ( $7,45 \pm 1,06$  vs  $6,39 \pm 0,95$ ,  $p < 0,05$ ). Ada korelasi positif antara ambang rasa garam dengan tekanan darah [4]. Dahlberg et al. telah menemukan bahwa protein pengatur saluran natrium di nefron bagian distal, yang berhubungan dengan peningkatan sensitivitas garam, juga dikaitkan dengan tekanan darah tinggi. Liang et al. melaporkan bahwa baik arus  $Cl^-$  yang teraktivasi pembengkakan dan gen  $Cl^-$  channel CLC-3 memainkan peran independen dalam proliferasi sel otot polos arteri pulmonalis, suatu mekanisme yang mengarah pada hipertensi arteri pulmonalis. Allen et al. mengilustrasikan bagaimana garam makanan mengubah kontrol otonom terhadap variabilitas detak jantung pada pria dan wanita muda normotensif yang

sehat [5]. Garam mengaktifkan Rac1 di ginjal yang mengaktivasi MR (mineralokortikoid reseptor) yang berperan sangat penting terhadap pengembangan hipertensi [6].

Garam adalah zat yang selalu digunakan dalam memasak makanan, menambahkan rasa dan selera makan. Namun demikian garam sangat berperan dalam pengembangan hipertensi. Semakin tinggi kadar garam dalam darah, tekanan darah semakin meningkat. Orang dengan hipertensi harus membatasi konsumsi garam. Diet rendah garam sangat efektif dalam hal biaya. Rendah garam dapat menurunkan tekanan darah sehingga tekanan darah penderita hipertensi dapat terkontrol.

### **Tidak minum kopi**

Partisipan mengatakan bahwa untuk menjaga dan mengurangi darah tinggi, partisipan berusaha dengan tidak minum kopi. Hal ini dapat dilihat dari apa yang disampaikan oleh partisipan.

*"...sampon lami kulo boten nginum kopi..."*(P1)

*"...Kulo nggeh pon boten ngimun kopi blas..."*(P2)

*"...sakniki boten nate nginum kopi blas mbak..."*(P3)

Terjemahan Bahasa Indonesia :

*"...sudah lama saya tidak minum kopi,..."*(P1)

*"...saya juga sudah tidak minum kopi sama sekali..."*(P2)

*"...sekarang tidak pernah minum kopi sama sekali mbak, ..."*(P3)

Studi prospektif menemukan hubungan terbalik antara konsumsi kopi jangka panjang dan risiko hipertensi di kalangan pria yang bebas dari rokok dan wanita premenopause. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan tekanan darah secara langsung setelah 3 jam konsumsi kafein, Peningkatan tekanan darah sedang atau terbalik setelah asupan kopi selama 7 hari dan efek protektif kopi terhadap tekanan darah pada kondisi stress dan konsumsi alkohol jangka panjang [7]. Seluruh kelompok kopi adalah prediktor

signifikan dari hipertensi (rasio odds: 1,46, 95% CI: 1,02-2,07, p = 0,027) [8]. Risiko hipertensi terkait dengan asupan kopi bervariasi sesuai dengan genotip CYP1A2. Pembawa alel lambat \* 1F berisiko lebih tinggi sehingga harus menjauhi kopi, sedangkan individu dengan genotipe \* 1A / \* 1A dapat dengan aman minum kopi [9].

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam usaha pencegahan dan pengontrolan terhadap hipertensi adalah dengan tidak minum kopi karena kandungan kafein dalam kopi dapat meningkatkan tekanan darah. Ketiga responden mengendalikan tekanan darah mereka dengan tidak minum kopi adalah hal yang tepat. Dengan tidak minum kopi tidak akan berisiko terhadap peningkatan tekanan darah yang disebabkan oleh kafein dalam kopi.

### **Mengurangi stres**

Tema yang kedua dalam penelitian ini adalah mengurangi stress dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini ungkapan dari masing-masing partisipan:

“...kulo sering medal boten teng griyo, nggeh medal- medal mriko sampai ngajeng. kadang nggeh teng Derek-derek. ..., bebas boten dadosaken ngelu,...nek wonten panen ngoteniko nggeh malah penak mbak, nderek ngasak, ketamu rencang-rencang, nggeh guyon-guyon...” (P1)

“kulo biasane nggeh nek enjing manton subuhan mlampah-mlampah bu, ben boten sumpek ten griyo terus...” (P2)

“biasane kulo nggeh ningali tivi, kalian mlampah-mlampah muteri griyo, ten kebon ben boten teng griyo mawon mbak, mados howo mbak...” (P3)

Terjemahan bahasa Indonesia

“...saya sering keluar tidak di ruma, ya keluar sana sampai depan, kadang ya ke rumah saudara-saudra...bebas tidak membuat nyeri kepala,... Kalau sudah waktu panen gitu tambah enak mbak, ikut mengais padi sisa orang panen, bertemu teman-teman, ya bercanda-bercanda...” (P1)

“saya biasanya kalau pagi setelah sholat subuh jalan-jalan bu, supaya tidak jenuh di rumah terus ...” (P2)

“...biasanya saya ya melihat televisi, sama jalan-jalan mengitari rumah, ke pekarangan biar tidak di rumah saja mbak, mencari udara mbak...” (P3)

Penelitian di Sri Lanka pada pegawai administrasi perkantoran dan asisten manajer menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dengan hipertensi pada pegawai administrasi perkantoran [10]. Penelitian Vlachopoulos et al, menunjukkan bahwa kekakuan arteri secara langsung dipengaruhi oleh tekanan mental akut [11].

Stress merupakan suatu kondisi yang dapat dialami siapa saja. Stress secara signifikan dapat meningkatkan tekanan darah. Menghindari stress adalah salah satu cara yang efektif untuk mencegah dan mengendalikan tekanan darah.

### **Memeriksa tekanan darah**

Tema tentang memeriksa tekanan darah dari ungkapan masing-masing partisipan adalah sebagai berikut :

“supados sumerep tekanan darah kulo niki inggil nopo boten nggeh kulo biasane priksa ten bidan bu M, nek boten ngoten njah ten mbak L. nek pas boten wonten sedoyo njeh ten Pak A. mriku Puskesmas Pucangsimu, niku nek enten seng ngeteraken mbak. Kulo priksane nek pas kulo kroso ngelu sirah kulo, “waduuh iki jangan-jangan tekanan darahku duwur iki”, niku kulo cepet-cepet priksa.....” (P1)

“kulo nek ngelu ngoten niku kulo preksaaken ten bu M.mriko, kalian mlampah-mlampah enjing....tapi nek empon boten kiat ngelune njeh kulo nunggu tanggi nek bon ngoten njeh derek kulo engkang ngeteraken priksa...” (P2)

“kulo niki biasane priksa ten pak A., Puskesmas ten Pucangsimu mriko, diteraken kalian putrane. Pokoke obat telas kulo mriko mbak. Nek boten ngoten mangke diseneni kalian Pak Agus. Dikengken rutin priksone...” (P3)

Terjemahan Bahasa Indonesia :

“supaya tahu tekanan darah saya naik apa tidak ya biasanya saya periksa ke Bidan Bu M., kalau tidak begitu ya ke mbak L, kalau pas tidak ada semua yak e Pak A. itu Puskesmas Pucangsimo, itu kalau ada yang mengantar mbak. Saya periksa kalau pas kepala saya sakit, “waduuh ini jangan-jangan tekanan darah saya tinggi ini’, itu saya cepat-cepat periksa.....”(P1)

“saya kalau sakit kepala seperti itu saya periksakan ke Bu M. sana, sekalian jalan-jalan pagi....tetapi kalau sudah tidak kuat sakitnya ya saya menunggu tetangga, kalau tidak begitu ya saudara saya yang mengantar periksa...”(P2)

“saya ini biasanya periksa ke Pak A.,Puskesmas di Pucangsimo sana, diantarkan oleh putranya. Pokoknya obat habis, saya kesana mbak. Kalau tidak begitu nanti saya dimarahi oleh Pak A., Disuruh rutin Priksa...”(P3)

Pernyataan partisipan tentang memriksakan tekanan darah diperkuat oleh jawaban *triangulasi*. Berikut pernyataan T1 yang merupakan Bidan Desa :

“ iya mbk, banyak orang yang periksa tekanan darah, termasuk Bu P1 dan P2 karena punya riwayat darah tinggi. Biasanya mereka kesini dengan keluhan sakit kepala, takut tekanan darahnya naik” (T1)

Salah satu upaya pencegahan terhadap hipertensi adalah melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin [12]. Menurut Bangun (2008), tekanan darah lansia sangat fluktuatif. Tekanan darah mengalami peningkatan atau penurunan dapat diketahui melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Jika saat pemeriksaan didapatkan tekanan darah tinggi, lansia tersebut dapat segera mendapatkan pengobatan yang dapat mencegah terhadap komplikasi hipertensi seperti penyakit jantung, stroke dan penyakit pembuluh darah yang lain [13] Pasien hipertensi dapat melakukan pencegahan dan pengendalian terhadap tekanan darah tinggi dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur karena tekanan darah tinggi sering tidak menimbulkan gejala [3].

Tekanan darah seseorang sewaktu-waktu dapat berubah. Kontrol yang baik terhadap tekanan darah untuk mencegah komplikasi lebih lanjut sangat diperlukan. Pemeriksaan tekanan darah secara teratur merupakan cara yang tepat dalam pengendalian hipertensi mengingat tekanan darah tinggi sering tidak menimbulkan gejala. Penderita sering tidak merasakan gejala, sehingga merasa dirinya baik-baik saja. Ketika terjadi komplikasi baru diketahui kalau menderita hipertensi. Seseorang yang mengetahui nilai tekanan darah akan mengetahui apa yang seharusnya dilakukan terkait diet, aktivitas dan tindakan medis/pengobatan dalam upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Perawatan diri yang dilakukan lansia dengan hipertensi adalah dengan cara partisipan mengurangi konsumsi garam dan tidak minum kopi, partisipan mengurangi stress dengan jalan-jalan dan menonton televisi, dan partisipan melakukan pemeriksaan tekanan darah ke Puskesmas atau tenaga kesehatan terdekat

### Saran

Diharapkan petugas kesehatan untuk memberikan informasi lebih lanjut tentang pentingnya perawatan diri pada penderita hipertensi dalam upaya mempertahankan kelangsungan hidup, dapat menjadi pembelajaran bagi masyarakat untuk mengenal perawatan diri pada hipertensi sehingga masyarakat yang memiliki anggota keluarga dengan hipertensi dapat melakukan perawatan untuk pengendalian dan pencegahan komplikasi lebih lanjut, peneli selanjutnya dapat menelaah lebih lanjut faktor yang menyebabkan terjadinya darah tinggi pada lansia untuk meminimalkan resiko terjadinya hipertensi lebih luas dan Diharapkan institusi pendidikan mampu memberikan wadah, referensi dan pembelajaran yang maksimal terhadap perawatan diri khususnya lansia

dengan hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi pada umumnya dan lansia pada khususnya

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO, *a global brief of hypertension silent killer, global public health crisis*. WHO Press, 2013.
- [2] P2PTPM Kemenkes RI, "Hipertensi, The Silent Killer," *Kemenkes RI*, 2018. [Online]. Available: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/2/hipertensi-the-silent-killer>.
- [3] WHO regional office of South East Asia, "Hypertension," *Department of Sustainable Development and Healthy Environments*, 2011. [Online]. Available: [http://www.searo.who.int/entity/noncommunicable\\_diseases/media/non\\_communicable\\_diseases\\_hypertension\\_fs.pdf](http://www.searo.who.int/entity/noncommunicable_diseases/media/non_communicable_diseases_hypertension_fs.pdf). [Accessed: 05-Jul-2018].
- [4] R. Shi and X. Chen, "A3180 Salt taste threshold and its relation to salt intake and blood pressure in Tibetans," *J. Hypertens.*, vol. 36, p. e288, Oct. 2018.
- [5] A. Zanchetti, "Salt, inflammation, pathophysiological mechanisms, and organ damage in hypertension," *J. Hypertens.*, vol. 32, no. 2, pp. 205–206, Feb. 2014.
- [6] T. Fujita, "772 The kidney and hypertension~molecular mechanism of salt-sensitive hypertension," *J. Hypertens.*, vol. 30, p. e223, Sep. 2012.
- [7] L. Fan, H. M. Zhang, and J. Cai, "COFFEE INTAKE AND BLOOD PRESSURE," *J. Hypertens.*, vol. 36, p. e258, Jun. 2018.
- [8] P. Palatini, F. Saladini, and S. Julius, "[OP.8B.03] COFFEE IS A PREDICTOR OF FUTURE HYPERTENSION AND MICROALBUMINURIA IN TROPHY STUDY OF PREHYPERTENSION," *J. Hypertens.*, vol. 35, pp. e87–e88, Sep. 2017.
- [9] P. Palatini *et al.*, "CYP1A2 genotype modifies the association between coffee intake and the risk of hypertension," *J. Hypertens.*, vol. 27, no. 8, pp. 1594–1601, Aug. 2009.
- [10] A. Gamage and R. D. A. Seneviratne, "PS 15-04 Perceived Job stress and presence of hypertension among administrative officers in Sri Lanka," *J. Hypertens.*, vol. 34, pp. e459–e460, Sep. 2016.
- [11] Y. Chida and A. Steptoe, "Response to Mental Stress, Arterial Stiffness, Central Pressures, and Cardiovascular Risk," *Hypertension*, vol. 56, no. 3, p. 29, Sep. 2010.
- [12] F. H. D. Anggara and N. Prayitno, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012," *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 5, no. 1, pp. 20–25, 2013.
- [13] sri A. Wulandhani, N. Sofiana, and W. Lestari, "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Motivasi Lansia Hipertensi dalam Memeriksa Tekanan Darahnya," *J. Online Mhs. Progr. Stud. ilmu keperawatan Univ. riau*, vol. 1, pp. 1–10, 2014.