



**KARYA ILMIAH AKHIR**

**SENAM YOGA SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENSTABILKAN  
TEKANAN DARAH: CASE REPORT PASIEN HIPERTENSI DI KLINIK**

**KARTINI 1 RUMAH SAKIT BETHESDA**

**YOGYAKARTA 2023**

**Oleh :**

**ELISABET MARIA AGUSTININGSIH**

**NIM : 2204120**

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS**

**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**2023**

SENAM YOGA SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENSTABILKAN  
TEKANAN DARAH: *CASE REPORT* PASIEN HIPERTENSI  
DI KLINIK KARTINI 1 RUMAH SAKIT BETHESDA  
YOGYAKARTA 2023

Karya Ilmiah Akhir

Diajukan dalam rangka memenuhi persyaratan memperoleh gelar ners

Oleh:

Elisabet Maria Agustiningsih

NIM: 2204120

PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS STIKES BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA

KARYA ILMIAH AKHIR

SENAM YOGA SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENSTABILKAN  
TEKANAN DARAH: *CASE REPORT* PASIEN HIPERTENSI  
DI KLINIK KARTINI 1 RUMAH SAKIT BETHESDA  
YOGYAKARTA 2023

Oleh:

Elisabet Maria Agustiningstih

NIM: 2204120

Karya Ilmiah Akhir ini disetujui pada tanggal

Pembimbing :



(Indrayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom)

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR

SENAM YOGA SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENSTABILKAN

TEKANAN DARAH: CASE REPORT PASIEN HIPERTENSI

DI KLINIK KARTINI 1 RUMAH SAKIT BETHESDA

YOGYAKARTA 2023

Oleh:

Elisabet Maria Agustiniingsih

NIM: 2204120

Karya Ilmiah Akhir ini disetujui pada tanggal 07 November 2023

Dosen Pembimbing

Indrayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom

Mengesahkan:

Ketua STIKES Bethesda Yakkum

Yogyakarta



Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep.

Sp.Kep.,MB., Ph.D.,NS.

Mengetahui:

Ketua Prodi Pendidikan

Profesi Ners

Indah Prawesti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

## ABSTRAK

**ELISABET MARIA AGUSTININGSIH** “Senam Yoga Sebagai Terapi Komplementer Untuk Menstabilkan Tekanan Darah: *Case Report* Pasien Hipertensi”

**Latar Belakang** Hipertensi salah satu jenis penyakit tidak menular dengan kejadian yang terus bertambah tiap tahun. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu pengobatan non farmakologi yang berfokus pada tehnik relaksasi adalah senam yoga.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kestabilan tekanan darah.

**Metode Penelitian:** *Case study home visite* pada pasien hipertensi.

**Hasil:** Setelah dilakukan senam yoga lima hari rata-rata sistolik menurun dari 142 menjadi 121 mmHg, dan rata-rata diastolik tetap 87 mmHg. Keluhan kelelahan pada kedua kaki berkurang.

**Kesimpulan:** Senam yoga bisa menstabilkan tekanan darah dan mengurangi keluhan kelelahan pasien.

**Saran:** Hasil penelitian ini kiranya dapat menjadi rujukan dan menjadi masukan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan latihan fisik pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Senam yoga, Hipertensi, *case study*.

x + 69 halaman + 8 tabel + 2 grafik + 7 lampiran

Kepustakaan: 34, 2015-2023

## ABSTRACT

**ELISABET MARIA AGUSTININGSIH:** "Yoga Exercise as a Complementary Therapy to Stabilize Blood Pressure: Case Report of A Hypertension Patient"

**Background:** Hypertension is a type of non-communicable disease with increasing incidence every year. Hypertension treatment can be done pharmacologically and non-pharmacologically. One of the non-pharmacological treatments that focuses on relaxation techniques is yoga exercises.

**Objective:** This study aims to determine the effect of yoga exercise on reducing blood pressure.

**Research Method:** It was a case study home visit in a hypertensive patient.

**Result:** After five days of yoga exercise, the average systolic decreased from 142 to 121 mmHg, and the average diastolic remained at 87 mmHg. Complaints of leg fatigue were reduced, and more relaxed.

**Conclusion:** Yoga exercise can stabilize blood pressure and reduce patient complaints of fatigue.

**Suggestion:** The results of this study can be used as a reference and input for further research related to physical exercise in hypertensive patients.

**Keywords:** Yoga exercise, hypertension, case study.

x + 69 pages + 8 tables + 2 graphs + 7 appendices

Bibliography: 34, 2015-2023

## PRAKATA

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan dalam penyusunan laporan Karya Ilmiah Akhir ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan Karya Ilmiah akhir dengan judul “Senam Yoga Sebagai Terapi Komplementer Untuk Menstabilkan Tekanan Darah: *Case Report* Pada Pasien Hipertensi. Dalam penyusunan laporan karya ilmiah akhir ini peneliti mendapat banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Purwoadi Sujatno, Sp. PD., MPH, selaku direktur Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS, selaku Ketua Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS selaku Wakil Ketua Bidang I Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Kepala Prodi Sarjana Keperawatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Indrayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
6. Ns., Maria Susilo Ristanti., S.Kep selaku pembimbing klinik Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.
7. Teman perawat Klinik Kartini 1 Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta yang telah mendukung pelaksanaan dan penyusunan Laporan Karya Ilmiah Akhir ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan laporan karya ilmiah akhir ini banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran d perbaiki selanjutnya.

Yogyakarta, November 2023

Peneliti

Elisabet Maria Agustiningsih

STIKES BETHESDA YAKKUM



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan.....	4
BAB II TINJAUAN LITERATUR .....	5
A. Hipertensi.....	5
B. Senam Yoga .....	28
BAB III GAMBARAN KASUS .....	30
A. Deskripsi Pasien .....	30
B. Riwayat Kesehatan .....	31
C. Tanda gejala yang dialami pasien .....	31
D. Hasil pemeriksaan fisik.....	31
E. Hasil pemeriksaan laboratorium.....	32
F. Rencana terapi (medis dan keperawatan).....	32
G. Hasil yang diharapkan.....	34
H. Luaran aktual yang telah dicapai dari intervensi yang dilakukan.....	35
BAB IV PEMBAHASAN .....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN .....	54

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Klasifikasi Hipertensi .....	7
Tabel 2. Tabel Intervensi .....	24
Tabel3. Tabel Hasil Laboratorium .....	31
Tabel 4. Tabel Analisa Obat.....	32
Tabel 5. Tabel Analisa Data.....	33
Tabel 6. Tabel Rencana Tindakan Keperawatan .....	34
Tabel 7. Tabel Observasi Tekanan Darah.....	42
Tabel 8. Tabel Gambaran Rata-Rata Nilai Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Yoga .....	42

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Grafik Observasi Mean Arterial Pressure (MAP).....	42
Grafik 2. Grafik Observasi Tekanan Darah.....	43

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Informasi Subyek
- Lampiran 2 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 3 Lembar Observasi Intervensi
- Lampiran 4 Lembar Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 5 Satuan Acara Penyuluhan Senam Yoga
- Lampiran 6 Lembar Konsultasi
- Lampiran 7 Asuhan Keperawatan

STIKES BETHESDA YAKKUM

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Hipertensi adalah gangguan sistem peredaran darah yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas normal, yaitu 140/90 mmHg(Maulana, 2022). Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular dengan kejadian yang terus bertambah setiap tahun dan menjadi masalah kesehatan yang harus di tangani dengan serius(Ekarini et al., 2020). Angka kejadian hipertensi meningkat karena hipertensi tidak menunjukkan gejala serta keluhan yang jelas, hingga penderita tidak menyadari. Data WHO menyebutkan bahwa ada satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, di negara berkembang dimana masyarakat memiliki pendapatan rendah sampai dengan sedang kejadian hipertensi mencapai dua per tiga dari keseluruhan kejadian.

Prediksi prevalensi kejadian hipertensi pada 2025 akan meningkat tajam, sekitar 29% orang dewasa di dunia akan mengalami hipertensi(Kemenkes RI, 2020). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan umur  $\geq 18$  tahun tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%)(Ayuningtyas Y, 2023). Tanda dan gejala hipertensi yang sering terjadi pada msyarakat antara lain adalah sakit kepala, kelelahan, telinga berdengung, otot lemah, pembengkakan di kaki, denyut jantung tidak teratur(Ayuningtyas Y, 2023).

Penderita hipertensi perlu di berikan pengertian untuk kontrol dan minum obat secara rutin. Hipertensi dapat dilakukan pengobatan secara modifikasi antara farmakologi dan atau terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi yang saat ini banyak di terapkan adalah terapi atau teknik relaksasi. Terapi atau teknik relaksasi di terapkan untuk membantu mengurangi gejala seperti sakit kepala, stress, dan nyeri otot, salah satu tehnik relaksasi adalah senam yoga, senam yoga adalah salah satu terapi komplementer yang bisa dilakukan oleh perawat untuk melengkapi terapi farmakologi yang sudah di lakukan oleh pasien (Tasalim & Astuti, 2021). Terapi komplementer adalah terapi tradisional yang digunakan dalam pengobatan modern (Wijaya et al., 2022) yang merupakan bagian dari praktik asuhan keperawatan dan dapat dilakukan dalam praktik keperawatan yang sudah memiliki dasar hukum dan diakui pemerintah. Terapi komplementer diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 2019 tentang peraturan Pelaksanaan Undang-undang Nomor 38 Tahun 2014 Tentang Keperawatan Pasal 21 ayat 1 poin (m), yaitu melakukan tindakan keperawatan komplementer dan alternatif dan diperkuat kembali dalam pasal 22 yang menyebutkan kewenangan perawat dalam pelaksanaan terapi komplementer (Muliawati, 2020a). Senam yoga merupakan kombinasi dari gerakan yang mengandung unsur-unsur peregangan, fokus, penekanan, pernapasan, kekuatan, ketahanan, keseimbangan dan penghayatan (MP. Nurwidya, 2018). Yoga dapat mengontrol sistem saraf sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Transyah Hafifa, 2023). Latihan yoga merangsang keluarnya hormon Endorfin. Endorfin diproduksi di otak dan susunan

syaraf tulang belakang yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang menghasilkan rasa nyaman, mengurangi rasa nyeri dan dapat mengurangi tekanan darah tinggi. (Ayuningtyas Y, 2023).

Berdasarkan studi awal pada pasien hipertensi pada tanggal 6 November 2023 di RS Bethesda Yogyakarta di dapatkan data bahwa pasien mengeluh sering merasa kelelahan kesemutan terutama pada kedua kaki dan jika merasa lelah tekanan darah akan naik. Dari data yang diperoleh, peneliti menemukan masalah kemudian menyusun diagnosis risiko perfusi jaringan perifer tidak efektif dibuktikan dengan hipertensi (D.0015), dalam intervensi perawatan sirkulasi (I.02079) sesuai dengan Standart Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) pada edukasi menyebutkan anjurkan berolahraga rutin, oleh karena itu peneliti tertarik melakukan studi kasus terapi latihan fisik senam yoga untuk mengurangi kelelahan dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Melakukan senam yoga secara teratur dapat menyeimbangkan sistem saraf otonom, sehingga tubuh menjadi lebih relaks dan mengontrol hormon adrenalin yang mempunyai peran dalam peningkatan tekanan darah. (Lindasari, 2019). Terapi senam yoga juga dapat membuat tubuh menjadi bugar, stress terkendali, peredaran darah menjadi lancar (Ayuningtyas Y, 2023).

## B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada karya ilmiah akhir ini adalah bagaimana pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah dan rasa kesemutan pada pasien hipertensi.

## C. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kestabilantekanan darah dan kelelahan pada pasien hipertensi.

### 2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dilakukan asuhan keperawatan dan senam yoga
- b) Mengetahui tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan asuhan keperawatan dan senamyoga.

STIKES BETHESDAYAKKUM



## BAB II

### TINJAUAN LITERATUR

#### A. Hipertensi

##### I. Konsep Medis

###### a. Definisi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas normal pada seseorang yang menyebabkan meningkatnya angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas)(Sumartini et al., 2019).

Hipertensi adalah penyakit dengan gejala terdapat gangguan tekanan darah sistolik maupun diastolik yang meningkat diatas tekanan darah normal. Tekanan darah sistolik adalah tekanan saat jantung berkontraksi dan memompakan darah keluar melalui arteri (ke seluruh tubuh). Tekanan darah diastolik adalah tekanan saat jantung relaksasi dan menerima darah yang kembali dari seluruh tubuh(Masriadi, 2016).

###### b. Etiologi

###### 1) Hipertensi primer (*esensial*)

Sering di sebut sebagai hipertensi idiopatik karena tidak diketahui penyebabnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu: genetik, lingkungan, hiperaktivitas saraf simpatis system renin-angiotensin dan asupan garam yang berlebihan. Faktor – faktor yang

meningkatkan resiko: obesitas, merokok, alkohol dan polisitemia(Kurnia, 2020).

Hipertensi primer tidak diketahui penyebabnya. Hipertensi primer atau esensial biasanya dimulai sebagai proses labil (intermiten) pada individu pada akhir 30-an dan 50-an dan secara bertahap “menetap “ dan suatu saat dapat terjadi mendadak dan berat, perjalanannya dipercepat atau “maligna“ yang menyebabkan kondisi pasien memburuk dengan cepat. Penyebab hipertensi primer atau esensial adalah gangguan emosi, obesitas, konsumsi alkohol yang berlebihan, kopi, obat – obatan, faktor keturunan(Suzanne C. Smeltzer, Brenda G. Bare, 2013).

## 2) Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder disebabkan oleh penggunaan estrogen, penyakit ginjal, sindrom cushing dan hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan(Nurarif, 2015). Hipertensi sekunder adalah naiknya tekanan darah dengan penyebab tertentu antara lain penyempitan arteri renalis, penyakit parenkim ginjal, berbagai obat, disfungsi organ, tumor dan kehamilan (Suddarth, 2015).

## c. Klasifikasi Hipertensi

Tabel 1. Klasifikasi hipertensi

## Klasifikasi Tekanan darah Dewasa

Klasifikasi Tekanan Darah	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	$\leq 120$	$\leq 80$
Prehipertensi	10-139	80-89
Hipertensi tahap 1	140-159	90-99
Hipertensi tahap 2	$\geq 160$	$\geq 100$

Sumber: (Kurnia, 2020)

## d. Faktor-Faktor Resiko Hipertensi

## 1) Faktor-faktor resiko yang tidak dapat diubah

## a) Riwayat keluarga

Seseorang dengan orang tua atau keluarga yang memiliki hipertensi akan mempunyai resiko hipertensi yang lebih tinggi dari pada keluarga yang tidak memiliki riwayat hipertensi.

## b) Usia

Dengan bertambahnya umur kejadian hipertensi akan meningkat, 50-60% penderita hipertensi berusia 60 tahun mempunyai tekanan darah  $\geq 140/90$ mmHg. Hal ini disebabkan karena adanya perubahan struktur pembuluh darah besar yang mengakibatkan lumen sempit dan terjadi kekakuan pembuluh darah(Kurnia, 2020).

c) Jenis kelamin

Hipertensi lebih banyak terjadi pada pria dibandingkan wanita sampai kira-kira usia 55 tahun. Resiko pada pria dan wanita hamper sama antara usia 55 sampai 74 tahun, wanita beresiko lebih besar.

d) Etnis

Peningkatan prevalensi hipertensi diantara orang berkulit hitam tidaklah jelas, akan tetapi peningkatannya dikaitkan dengan kadar rennin yang lebih rendah, sensitivitas yang lebih besar terhadap vasopressin, tingginya asupan garam dan tinggi stress lingkungan (Suddarth, 2015).

2) Faktor-faktor yang dapat diubah/dimodifikasi

a) Stress

Menahan emosi bisa meningkatkan tekanan darah disebabkan oleh lepasnya adrenalin tambahan oleh kelenjar adrenal. Stress meningkat resistensi vascular perifer dan curah jantung serta menstimulasi aktivitas saraf simpatis. Stress adalah permasalahan persepsi, interpretasi orang terhadap kejadian yang menciptakan banyak stressor dan respon stress.

b) Obesitas

Obesitas dapat menyebabkan terjadi sumbatan pada pembuluh darah yang diakibatkan oleh lemak yang menumpuk dalam tubuh.

c) Nutrisi

Kelebihan mengkonsumsi garam bisa menjadi pencetus hipertensi pada individu. Diet tinggi garam menyebabkan pelepasan hormone natriuretic yang berlebihan, yang mungkin secara tidak langsung meningkatkan tekanan darah. Muatan natrum juga menstimulasi mekanisme vaseoresor didalam system saraf pusat.

d) Penyalahgunaan zat

Merokok, mengkonsumsi alkohol dan beberapa penggunaan obat terlarang dapat meningkatkan faktor resiko hipertensi, pada dosis tertentu nikotin dalam rokok serta obat seperti kokain dapat menghambat oksigen ke jantung sehingga menimbulkan pembekuan darah dan kerusakan sel berakibat tekanan darah naik secara langsung(Kurnia, 2020).

e. Manifestasi Klinis

- 1) Nyeri kepala saat terjaga, kadang-kadang disertai mual dan muntah, akibat peningkatan tekanan intracranial
- 2) Penglihatan kabur akibat kerusakan retina akibat hipertensi
- 3) Ayunan langkah yang tidak mantap karena kerusakan
- 4) Nokturia karena peningkatan aliran darah ginjal dan filtrasi glomerulus
- 5) Edema dependen dan pembengkakan akibat peningkatan tekanan kapiler(Wijayati, F., Nasir, T., Hadi, I., Akhmad, n.d.).

Tanda dan gejala pada hipertensi dibedakan menjadi:

- 1) Tidak ada gejala

Tidak ada gejala yang spesifik yang dapat dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah, selain penentuan tekanan arteri oleh dokter yang memeriksa. Hal ini berarti hipertensi arterial tidak akan pernah terdiagnosis jika tekanan arteri tidak terukur.

## 2) Gejala yang lazim

Sering dikatakan bahwa gejala terlazim yang menyertai hipertensi meliputi nyeri kepala dan kelelahan. Dalam kenyataannya ini merupakan gejala terlazim yang mengenai kebanyakan pasien yang mencari pertolongan medis (Nurarif, A. H. dan Kusuma, 2015).

Beberapa tanda dan gejala pasien yang menderita hipertensi yaitu:

- 1) Mengeluh sakit kepala, pusing
- 2) Lemas, kelelahan
- 3) Sesak nafas
- 4) Gelisah
- 5) Mual
- 6) Muntah
- 7) Epistaksis
- 8) Kesadaran menurun (Nurarif, A. H. dan Kusuma, 2015)

## f. Pemeriksaan Penunjang

Pemeriksaan penunjang pasien yang menderita hipertensi, yaitu:

### 1) Pemeriksaan Laboratorium

- a) Hb/ht: untuk mengkaji hubungan dari sel-sel terhadap volume cairan (viskositas) dan dapat mengindikasikan factor resiko seperti hipokoagulabilitas, anemia.

- b) BUN/kreatinin: memberikan informasi tentang perfusi atau fungsi ginjal.
- c) Glucose: hiperglikemi (DM adalah pencetus hipertensi) dapat diakibatkan oleh pengeluaran kadar ketokolamin.
- d) Urinalisa: darah, protein, glukosa, mengisaratkan disfungsi ginjal danada DM.

## 2) CT-Scan

Mengkaji adanya tumor cerebral dan encelopati

## 3) EKG

Dapat menunjukkan pola regangan, dimana luas, peninggian gelombang P adalah salah satu tanda dini penyakit jantung hipertensi.

## 4) IUP

Mengidentifikasi penyebab hipertensi seperti: batuginjal, perbaikan ginjal.

## 5) Photo Dada

Menunjukkan destruksi klasifikasi pada area katup, pembesaran jantung(Nurarif, A. H. dan Kusuma, 2015).

### *g. Discharge Planning*

*Discharge planning* pada penderita hipertensi yaitu:

- 1) Berhenti merokok
- 2) Pertahankan gaya hidup sehat, olahraga teratur
- 3) Belajar untuk rileks dan mengendalikan stress

- 4) Batasi konsumsi alkohol
- 5) Manajemen stress
- 6) Minum obat hipertensi secara rutin
- 7) Diet garam serta pengendalian berat badan
- 8) Periksa tekanan darah secara teratur(Kurnia, 2020).

STIKES BETHESDA YAKKUM