

Lampiran I: Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1	Sutrisno Christina Nur Widayati Ika Putri Rahmawati Tahun 2021	Gangguan rasa nyaman dengan terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi di dusun pengkol, desa depok, kecamatan toroh	penelitian ini menggunakan Quasy eksperiment dengan rancangan Control Group with PreTest PostTest Design Populasi penelitian adalah penderita hipertensi di Dusun Pengkol, Desa Depok, Kecamatan Toroh berjumlah 30 penderita hipertensi 3 tetes minyak essensial	Hasil uji dengan uji t dependent (Paired t test) pada kelompok perlakuan dengan nilai p value 0.000. Tekanan darah diastolik pretest-posttest dengan p value $< \alpha$ (0.05). Pada kelompok kontrol yaitu rata-rata tekanan darah sistolik pretest-posttest dengan nilai p value $< \alpha$ (0.05). Tekanan	Dimana pada penelitian ini dengan judul Intervensi Terapi Musik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja Puskesmas Waingapu Desa Mbatakapi Kabupaten Sumba Timur dengan

			lavender selama 10 menit dalam 3 hari,	darah diastolik pretest-posttest dengan nilai p value $0.121 > \alpha$ (0.05). Hasil uji hipotesis dengan uji t independent diperoleh nilai p value pada sistolik perlakuan adalah 0.013 yang berarti nilai p value $< \alpha$ (0.05). Hasil analisa uji Mann Whitney nilai p value 0,002 yang berarti nilai p value $< \alpha$ (0.05).	menggunakan metode wawancara dengan cara penyuluhan menggunakan format pengkajian keluarga, kosioner, leaflet dan poster.
--	--	--	--	---	---

2	Eni Kusyati Novi Kurnia Santi, Shindi Hapsari 2018	kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Aroma Terapi Lavender Efektif menurunkan tekanan darah	penelitian kuantitatif dengan quasi experiment one group pre-test and post-test design. Menggunakan teknik purposive sampling dengan total sampel 26 responden. Uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk dan uji statistik menggunakan paired ttest. Frekuensi pemberian intervensi 3-5 kali seminggu dengan lama intervensi 10-15	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole sebelum intervensi adalah 148,38 mmHg, dan tekanan darah diastole 92,00 mmHg dengan pvalue 0.000, sedangkan rata-rata tekanan darah sistole setelah intervensi adalah 145,54 mmHg, dan tekanan darah diastole 90,54 mmHg dengan p-value 0.000. Kesimpulan	Dimana pada penelitian ini dengan judul Intervensi Terapi Musik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja Puskesmas Waingapu Desa Mbatakapidu Kabupaten Sumba Timur Waingapu dengan menggunakan metode wawancara
---	--	--	---	--	--

			menit sekali pemberian intervensi (Indah S, 2014).	dari penelitian ini adalah bahwa relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender efektif menurunkan tekanan darah	dengan cara penyuluhan menggunakan format pengkajian keluarga, kosio ner, leaflet dan poster.
--	--	--	--	--	---

Lampiran II: Standar Operasional Prosedur (SOP)

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

Terapi Musik

Pengertian : Pemanfaatan kemampuan musik dan elemen musik oleh terapi musik kepada Pasien Tn. D.

Tujuan : Memperbaiki emosional, mengurangi gangguan rasa nyaman

Persiapan alat : CD/tape musik/handphone/headset

NO	PROSEDUR
Pre interaksi	
1	Cek catatan keperawatan atau catatan medis klien (jika ada)
2	Observasi vital sign dan skala nyeri pasien
3	Siapkan alat-alat
4	Identifikasi faktor atau kondisi yang dapat menyebabkan kontra indikasi
5	Cuci tangan
Tahap orientasi	
6	Beri salam dan panggil klien dengan namanya
7	Jelaskan tujuan, prosedur, dan lamanya tindakan pada klien/keluarga
Tahap kerja	
8	Berikan kesempatan klien bertanya sebelum kegiatan dilakukan
9	Jaga privasi klien. Memulai kegiatan dengan cara yang baik
10	Menetapkan perubahan pada perilaku dan/atau fisiologi yang diinginkan yaitu relaksasi dan mengurangi gangguan rasa nyaman.
11	Menetapkan ketertarikan klien terhadap musik.
12	Identifikasi pilihan musik klien.
13	Berdiskusi dengan klien dengan tujuan berbagi pengalaman dalam musik.
14	Pilih pilihan musik yang mewakili pilihan musik klien
15	Bantu klien untuk memilih posisi yang nyaman
16	Batasi stimulasi eksternal seperti cahaya, suara, pengunjung, panggilan telepon selama mendengarkan musik.
17	Pastikan tape musik/CD/ handphone dan perlengkapan dalam kondisi baik.
18	Dukung dengan headphone dan earphone/ head set jika diperlukan.
19	Memberi KIE terapi Musik akan diberikan selama 15 menit setelah itu musik akan dihentikan
20	Atur volume musik agar nyaman untuk pasien
21	Berikan Terapi musik selama 15 menit
Terminasi	
22	Evaluasi hasil kegiatan (kenyamanan klien)
23	Evaluasi vital sign dan skala nyeri pasien
24	Merapikan alat dan pasien
25	Mencuci tangan

Lampiran III: Permohonan Menjadi Responden



**Kement
Poltekkes**

📍 Jalan Pie
Kupang.
☎️ (0380) 88
🌐 <https://p>

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa
Kemenkes Kupang Program Studi Keperawatan Waingapu

Nama : Dikton Turu Paita

Nim : PO5303203211137

Bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Inter
Pasien Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah
Waingapu Desa Mbatakpidu Kabupaten Sumba Timur”.

Tujuan penelitian ini adalah Menggambarkan Intervensi Terapi
Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah
Waingapu Desa Mbatakpidu Kabupaten Sumba Timur. Apabila berkenan
maka dengan ini saya minta kesediaannya untuk menandatangani surat
sangat mohon bapak/ibu dapat menjawab pernyataan yang saya buat
pribadi bapak/ ibu akan saya jaga dan data yang saya dapat akan saya
kepentingan penelitian ini.

Demikian permohonan saya, atas perhatian bapak/ibu saya ucapkan terima kasih.

Lampiran IV: Lembar Persetujuan menjadi responden



**Kement
Poltekkes**

 Jalan Pie
Kupang,
 (0380) 88
 <https://p>

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Responden : Bpk. M
Umur : 70 Thn
Pekerjaan : Petani
Alamat : Palembang
No. Telpn : -

Setelah diberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian serta jaminan kerahasiaan, maka saya bersedia terlibat sebagai responden yang berjudul “Intervensi Terapi Musik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja Puskesmas Waingapu Desa Mbatu Timur”.

Surat persetujuan ini saya tandatangi tanpa adanya paksaan. Hasil dari kegiatan penelitian ini dapat meningkatkan Masalah Integritas Pasien Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Rasa Nyaman Dengan

Lampiran V: Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

PERMOHONAN IJIN PENGAMBILAN DATA AWAL

Nomor : PP.08.02/1/8467/2024

18 Januari 2024

Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal

Yth. Kepala Puskesmas Waingapu
di Tempat

Sehubungan dengan penulisan Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Waingapu Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin pengambilan data awal bagi :

Nama Peneliti : Dikton Turu Paita
NIM : PO5303203211137
Jurusan/Prodi : Prodi D-III Keperawatan Waingapu
Judul : Intervensi terapi musik pada pasien hipertensi dengan masalah gangguan rasa nyaman di desa mbata kapidu wilayah kerja puskesmas waingapu
Yang dibutuhkan : Jumlah Pasien Hipertensi.

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Kupang,



Irfan, SKM., M.Kes

Kemtaerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap tau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman



Lampiran VI: Surat Permohonan Ijin Penelitian



**Kemeri
Poltekk**

Jalan
Kupar
(0380
https:

Nomor : DP.02.01/F.XXXVII.20.2/ /2024 V
Lampiran : -,-
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Yang terhormat :
Bupati Sumba Timur
Cq. Kepala DPMPSTP Kabupaten Sumba Timur
di-
Waingapu

Bersama ini kami menghadapkan seorang mahasiswa D.III |
Studi Keperawatan Waingapu :

Nama : Diklton Turu Paita
NIM : PO.5303203211137
Tahun Akademik : 2023/2024

Mahasiswa tersebut berkehendak membuat Karya Tulis I
dengan :

**“Intervensi Tterapi Musik pada Pasien Hipertens
Gangguan Rasa Nyaman di Wilayah Kerja Puske
Desa Mbatakpidu Kabupaten Sumba**

Berkenaan dengan hal tersebut, kami mohon Bapak me
mahasiswa yang bersangkutan untuk melaksanakan peneli
yang dibutuhkan dalam rangka pembuatan KTI-nya.

Atas perhatian dan bantuan Bapak, kami ucapkan terima ka:

Lampirann VII: Surat Ijin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYA
Jl. L.D. Dapawole No 03. Tlp
WAINGAPU**

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 193/DPMPTSP-IP/VIII/20:

Menanggapi Surat dari Kementerian Kesehatan Politeknik Keseh
DP.02.01/F.XXXVII.20.2/ /2024 Tanggal 18 April 2024, dengan
Sumba Timur memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : **DIKTON TURU PAITA**
NIM : PO5303203211137
Tahun Akademik : 2023/2024
Kebangsaan : Indonesia

Untuk melaksanakan Penelitian dengan judul sebagai berikut:

**" INTERVENSI TERAPI MUSIK PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASA
WILAYAH KERJA PUSKESMAS WAINGAPU DESA MBATAKAPIDU K**

Jangka Waktu : 1 (Satu) Minggu
Lokasi Penelitian : Desa Mbatakapidu Wilayah K
Penanggungjawab : Ketua Program Studi Keperaw

Bagi para pihak yang terkait Penelitian ini dimintakan un
atau data yang diperlukan.

Peneliti diharapkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan / ketentuan y
dituju.
2. Menghormati kebiasaan budaya Masyarakat di lokas
3. Melaporkan hasil penelitian kepada Bupati Cq Kep:
Timur.

Waingapu



**PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA
KECAMATAN KOTA WAINGAPU
DESA MBATAKAPIDU**

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN P

Nomor : MbK. 440 / 624 / IX / 2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kamuri Raramata, S.I.P
Jabatan : Sekretaris Desa Mbatakapidu
Alamat : Kalihi, Desa Mbatakapidu

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa / mahasi

Nama : Dikton Turu Paita
NIM : PO. 5303203211137
Tahun Akademik : 2023 / 2024

Telah melakukan penelitian di Desa Mbatakapidu, m
Agustus 2024 s/d Selasa ,03 September 2024 untuk me
atau yang diperlukan dalam penilitian tersebut,dengan
**TERAPI MUSIK PADA PASIEN HIPERTENSI
GANGGUAN RASA NYAMAN DI WILAYAH
WAINGAPU DESA MBATAKAPIDU KABUPATEN SU**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat unti
sebagaimana mestinya.

Kalihi,

Mengetahui :

An. Kepala De:

Lampiran X : Undangan Ujian Proposal



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXXVII.20.2024
Perihal : Undangan Ujian Proposal

Waingapu, 16 Januari 2024

Yth.
Bapak / Ibu Dosen Penguji
di
tempat

Sesuai perihal di atas bersama ini kami mengundang bapak/ibu untuk menguji Proposal mahasiswa a.n.:

Nama : Dikton Turu Paita
Jurusan/Prodi : Prodi D-III Keperawatan Waingapu
Judul Proposal : Intervensi Terapi Musik pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Gangguan Rasa Nyaman di Wilayah Kerja Puskesmas Waingapu Desa Mbatakapidu Kabupaten Sumba Timur.
Pembimbing : Yosephina E.S.Gunawan,S.Kep,Ns.,M.Kep
Nama Dosen Penguji : 1. Leni Landudjama, S.Kep.Ns.,M.Kep
2. Yosephina E.S.Gunawan,S.Kep,Ns.,M.Kep

Yang dilaksanakan pada:

Hari, tanggal : Kamis, 18 Januari 2024
Waktu : 14.00 – 15.00 wita
Ruang Ujian : Ruang B1.02

Demikian penyampaian kami, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Program Studi Keperawatan
Waingapu,

Maria Kareri Hara, S.Kep,Ns.,M.Kes
NIP: 196702101989032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>



Lampiran XI : Berita Acara Ujian Proposal



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang. Telp.: (0380) 8800256
Fax. (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



BERITA ACARA UJIAN PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH

Pada hari ini, Senin, 18 Januari..... secara Daring/Luring* di Ruang B102....., Tim penguji Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa (KTI) telah menguji Proposal Penelitian Mahasiswa dengan,

Nama : Dikton tuna Raita
NIM : POS30320321137
Judul KTI : Intervensi terapi Musik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Rasa Nyaman di Wilayah Kerja Puskesmas Waingapu Desa Mbakalapati Kabupaten Sumba Timur
Berdasarkan proses dan hasil ujian, tim penguji berkesimpulan bahwa yang bersangkutan

LULUS/ TIDAK LULUS*

Dengan Huruf Mutu

A/B/C/D/E*

Sehingga berkewajiban untuk melakukan revisi terhadap naskah sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan **Menempuh ujian ulang/Tidak menempuh ujian ulang***.

Penguji I : Leni Landu diana S.kep, Ns, M.icap (Lid)
NIP/NIDN
Penguji II : Josephina E.S Gunawan S.kep, Ns, M.kep (E)
NIP/NIDN 4010038101

Mengetahui

M Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan
Waingapu

Maria Karerl Hara, S.Kep.Ns., M.Kes.
NIP. 196702101989032001

*coret yang tidak perlu

Lampiran XII : Daftar Hadir Ujian Proposal



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
 Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp.: (0380) 8800256
 Fax. (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



DAFTAR HADIR UJIAN PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH

Nama mahasiswa : Dikton Turu Paiba
 NIM : 05303203211137
 Judul KTI : Intervensi terapi Musik Pada Pasien Hipertensi Dengan masalah Gangguan Rasa Nyeri di Wilayah Puskesmas Waingapu Desa Mbanta Kapida

NO	NAMA LENGKAP	JABATAN	TANDA TANGAN
1	Lani Landu Djama S.kap, NS, M. kap	Penguji I	
2	Yosephina E.S. Gunawan, S.kap, NS, M.kap	Penguji II	
3	Dikton Turu Paiba	Mahasiswa	Dikton
4	Irvan Pokum Rambu N.S	Mahasiswa	Rambu

Mengetahui
 Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan
 Waingapu

Maria Kareri Hara, S.Kep.Ns., M.Kes.
 NIP. 196702101989032001



**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang**

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8300256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXXVII.20.2/2024
Perihal : Undangan Ujian KTI

Waingapu, 21 Agustus 2024

Yth.
Bapak / Ibu Dosen Penguji
di
tempat

Sesuai perihal di atas bersama ini kami mengundang bapak/ibu untuk menguji KTI mahasiswa a.n.:

Nama : Dikton Turu Paita
Jurusan/Prodi : Prodi D-III Keperawatan Waingapu
Judul KTI : Intervensi Terapi Musik pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Gangguan Rasa Nyaman di Wilayah Kerja Puskesmas Waingapu Kabupaten Sumba Timur.
Pembimbing : Yosephina E.S.Gunawan, S.Kep, Ns., M.Kep
Nama Dosen Penguji : 1. Leni Landudjama, S.Kep, Ns., M.Kep
2. Yosephina E.S.Gunawan, S.Kep, Ns., M.Kep

Yang dilaksanakan pada:

Hari, tanggal : Kamis, 22 Agustus 2024
Waktu : 13.00 – 13.45 wita
Ruang Ujian : Ruang B1.02

Demikian penyampaian kami, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Program Studi Keperawatan
Waingapu,

Maria Kareri Hara, S.Kep, Ns., M.Kes
NIP: 196702101989032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>





KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp.: (0380) 8800256
Fax. (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



BERITA ACARA SIDANG KARYA TULIS ILMIAH

Pada hari ini, Jumat, 30 Mei 2024 secara Daring/Luring* di Ruang B102, Tim penguji Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa (KTI) telah menguji Sidang Karya Tulis Ilmiah Penelitian Mahasiswa dengan,

Nama : Dikatan tum baita
NIM : 0530320321137
Judul KTI : intervensi home nursing pada pasien hipertensi dengan masalah Gangguan Rasa Nyaman di Wilayah Puskesmas Waingapu Desa Manta Kapi di Kabupaten Sumba Timur

Berdasarkan proses dan hasil ujian, tim penguji berkesimpulan bahwa yang bersangkutan

LULUS/ TIDAK LULUS*

Dengan Huruf Mutu

A/B/C/D/E*

Sehingga berkewajiban untuk melakukan revisi terhadap naskah sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan **Menempuh ujian ulang/Tidak menempuh ujian ulang***.

Penguji I : Lani Landuddama S.Kep, Ns, M. Kep ()
NIP/NIDN ()
Penguji II : Yosaphina E.S. Gumban S.Kep, Ns, M. Kep ()
NIP/NIDN ()

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan
Waingapu

Maria Karen Hara, S.Kep, Ns., M.Kes.

NIP. 196702101989032001



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG

Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp.: (0380) 8800256

Fax. (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com

DAFTAR HADIR UJIAN PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH

Nama mahasiswa : Dikton Tum Paitha
 NIM : 005303203211157
 Judul KTI : IN tervensi Terapi Musik Pada Pasien Hi Pertensi Dengan Masalah Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah PUS KUSURUS Waingapu Desa Mbatu Baniamu Kabupaten Sumba Timur

NO	NAMA LENGKAP	JABATAN	TANDA TANGAN
1	Leni Landu djam S.kep. Ns, M.kep	Pengjuri I	
2	Yosephina E.S. Sunwah S.kep. Ns, M.kep	Pengjuri II	
3	Dikton Tum Paitha	Mahasiswa	Elon
4	Karnisus Umbu Pati	Mahasiswa	Cewa
5	Immanuel Hammana	Mahasiswa	hauw

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

Waingapu

Maria Kareri Hara, S.Kep.Ns., M.Kes.

NIP. 196702101989032001

Lampiran XXI

: Dokumentasi

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Faktor Risiko HIPERTE

Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIL

Risiko yang Tidak Dapat Dimodifikasi

Umur

Dengan bertambahnya umur, risiko terkena Hipertensi menjadi lebih besar

Jenis Kelamin

- Pria mempunyai risiko 2,3X lebih banyak mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dibanding wanita.
- Setelah memasuki menopause, prevalensi Hipertensi pada wanita meningkat.
- Setelah usia 65 tahun, akibat faktor

Kegemukan (Obesitas)

Diet Tinggi Lemak



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



Faktor Risiko Hipertensi



**Risiko yang
dapat dihindari**



**Risiko yang
dimodifikasi**

- Kegemukan
- Merokok
- Kurang Aktif