

## Pengaruh Edukasi dan Pemberian Teh Bunga Telang Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi di Posyandu Cening Kelas Lansia Kampung Warga Indah Jaya Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Wayan Noti Karani<sup>1</sup> Ai Kustiani<sup>2</sup> Ajib Jayadi<sup>3</sup>

Jurusan Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

Email: [wayannotikarani@gmail.com](mailto:wayannotikarani@gmail.com)<sup>1</sup> [aikustiani@umitra.ac.id](mailto:aikustiani@umitra.ac.id)<sup>2</sup> [ajibhani07@gmail.com](mailto:ajibhani07@gmail.com)<sup>3</sup>

### Abstract

*Background: Hypertension is a common health issue among the elderly and can lead to various complications. According to the SKI (Indonesian Health Survey) data, the prevalence of hypertension in Indonesia among those aged  $\geq 18$  years based on doctor diagnosis is 8.6%, and hypertension based on measurement results is 30.8% across all provinces in Indonesia. Objective: This study aims to analyze the effect of education and the administration of butterfly pea tea on reducing blood pressure in the elderly at Posyandu Cening, Warga Indah Jaya. Methods: This study used a quantitative approach with a quasi-experimental design and a one-group pre-test and post-test method. The elderly population at Posyandu Cening numbered 70, from which a sample of 35 was selected for knowledge education and 33 for the administration of butterfly pea tea. The educational intervention lasted one day, and butterfly pea tea was administered over 7 days. Statistical analysis was conducted using the T-test, and the data showed an increase in knowledge post-intervention, with a  $p$ -value  $< 0.05$ . Systolic blood pressure decreased from an average of 152.42 mmHg to 130.61 mmHg ( $p < 0.05$ ), and diastolic blood pressure decreased from 96.06 mmHg to 85.45 mmHg ( $p < 0.05$ ) post-intervention. The significant reduction in blood pressure indicates that nutrition education and the administration of butterfly pea tea are effective in managing hypertension in the elderly. This study recommends an educational approach to improve knowledge and healthy behavior among the elderly, and suggests the potential of butterfly pea tea as an alternative in managing hypertension.*

**Keywords:** Hypertension, Education, Butterfly Pea Tea, Elderly



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang kondisi umum penyalakitanya memamatkan yang dapat menyebabkan serangan jantung, stroke, gagal jantung, kerusakan bagian tubuh dan banyak lagi masalah kesehatan lainnya (WHO, 2023). Menurut WHO diperkirakan 30% orang dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi pada saat ini WHO (2023). Menurut data SKI 2023 (Survei Kesehatan Indonesia) prevalensi hipertensi di Indonesia menurut umur  $\geq 18$  tahun berdasarkan diagnosis dokter yaitu 8,6% dan hipertensi berdasarkan hasil pengukuran yaitu sebesar 30,8% di seluruh Provinsi di Indonesia. Prevalensi hipertensi di Provinsi Lampung menurut diagnosis dokter yaitu 7,9% dan berdasarkan hasil pengukuran yaitu 29,7% SKI (2023). Menurut Dinkes provinsi lampung tahun 2022, prevalensi hipertensi umur  $\geq 15$  tahun di kabupaten Tulang Bawang yaitu sebesar 46% dan yang mendapatkan pelayanan Kesehatan yaitu 3,2% dan mendapat pelayanan Kesehatan paling rendah di kab/kota di provinsi Lampung (Dinkes Lampung, 2022). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik (TDS) melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolic (TDD) 90 mmHg. Hipertensi pada usia yang sudah meningkat terjadi karena pembuluh darah arteri mengalami penurunan elastisitas

atau kekakuan, sehingga pembuluh darah yang merespon untuk membesar atau mengecil menjadi berkurang. Peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolic disebabkan oleh konsumsi natrium yang berlebih, stres, kurang beraktivitas, rendahnya asupan mineral seperti (kalium, magnesium dan kalsium), peradangan pada organ vascular, berat badan yang berlebih, dan mengonsumsi banyak *alcohol* Couch dan Debra (2008). Tekanan yang tidak normal (tinggi) di dalam arteri bisa menyebabkan resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal (Kemenkes, 2023).

Studi yang dilakukan oleh Aprillia pada tahun 2023 menemukan bahwa ada pengaruh Pemberian Teh Bunga Telang (*Clitoria Ternatea*) terhadap Penurunan Tekanan darah pada Lansia Hipertensi hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbandingan frekuensi tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan teh bunga telang dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teh bunga telang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Studi Rosalina (2022) bahwa ada pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Kampung Sawah Jakarta Utara dengan jumlah responden 97 orang. Hasilnya menunjukkan Ada perbedaan pengetahuan kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan promosi kesehatan dengan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  dan ada pengaruh perbedaan pengetahuan kelompok intervensi dengan kelompok kontrol sesudah dilakukan promosi kesehatan dengan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Berdasarkan hasil pra-survey yang dilakukan pada tanggal 08 Juli 2024 di Posyandu Cening terdapat 70 orang lansia dengan 35 orang lansia yang memiliki hipertensi yang selanjutnya disebut sample dalam penelitian ini.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan *quasy eksperiment design* dan metode pendekatan *one group pre-test dan post-test*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi dan pemberian teh bunga telang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Cening kelas lansia Kampung Warga Indah Jaya Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang. Berdasarkan data yang diperoleh dari kader Posyandu Cening terdapat 33 lansia yang mengalami hipertensi. Dalam penelitian ini, kriteria sampel yang digunakan yaitu kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah persyaratan yang harus dipenuhi oleh seseorang untuk dapat menjadi responden dalam penelitian. Kriteria inklusi terdiri dari 3 hal, yaitu, kemampuan berkomunikasi yang baik dan kooperatif, kesediaan menjadi objek atau sumber data dalam penelitian dan sehat secara jasmani dan Rohani. Sedangkan, kriteria eksklusi adalah persyaratan yang membuat seseorang tidak dapat menjadi responden dalam penelitian. Terdapat 2 kriteria eksklusi, yaitu, tidak mau menjadi responden dan responden yang sedang sakit. Penelitian ini dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. analisis univariat digunakan untuk melihat pengetahuan mengenai hipertensi dan manfaat teh bunga telang bagi penderita hipertensi pada lansia. Tujuannya untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang variabel-variabel yang diteliti dan memudahkan analisis lebih lanjut. Analisis bivariat yang diperlukan untuk menjelaskan hubungan antara dua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan terikat dengan menggunakan uji-t dengan Tingkat kepercayaan 95% digunakan untuk mengetahui hubungan variable dengan menggunakan uji-t.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Analisis Univariat**

Hasil penelitian analisis univariat menghasilkan gambaran dan nilai rata-rata edukasi pengetahuan, sebagai berikut:

**Tabel 1. Gambaran Pengetahuan Hipertensi pada Lansia Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Hipertensi**

Pengetahuan Hipertensi	n	Min	Max	Mean	Std.Deviation
sebelum diberikan edukasi	35	10	70	37.4386	17.37863
Sesudah diberikan edukasi	35	40	100	76.0000	14.99019

Sumber: Data Primer, 2024

**Tabel 2. Nilai Rata-Rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Hipertensi**

	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Pre-test</b>		
Baik	0	0%
Cukup Baik	12	34%
Kurang Baik	23	66%
Total	35	100%
<b>Post-test</b>		
Baik	18	51%
Cukup Baik	16	46%
Kurang Baik	1	3%
Total	35	100%

Sumber: Data Primer, 2024

**Tabel 3. Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Intervensi pada Lansia Hipertensi**

Tekanan Darah	n	Min	Max	Mean	Std.Deviation
Sistolik	33	140	170	152.42	10.317
Diastolik	33	90	100	96.06	4.962

Sumber: Data Primer, 2024

**Tabel 4. Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Intervensi pada Lansia Hipertensi**

Tekanan Darah	n	Min	Max	Mean	Std.Deviation
Sistolik	33	120	160	130.61	11.974
Diastolik	33	80	90	85.45	5.056

Sumber: Data Primer, 2024

### Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat menghasilkan hasil Uji Normalitas dan hasil Uji-T sebagai berikut:

**Tabel 5. Uji Normalitas Edukasi Pengetahuan**

Kelompok	Shapiro-Wilk Sig.	Kelompok
Sebelum diberikan intervensi	0.058	Sebelum diberikan intervensi
Sesudah diberikan intervensi	0.065	Sesudah diberikan intervensi

Sumber: Ouput SPSS 26,2024

**Tabel 6. Uji T Edukasi Pengetahuan**

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Sebelum diberikan edukasi - Setelah diberikan edukasi	-38.57143	17.17434	2.90299	-44.47102	-32.67184	-13.287	34	0.000

Sumber: Ouput SPSS 26,2024

**Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Tekanan Darah**

Kelompok	Shapiro-Wilk
	Sig.

<b>Sebelum diberikan intervensi</b>	
Sistolik	0.001
Diastolik	0.000
<b>Sesudah diberikan intervensi</b>	
Sistolik	0.000
Diastolik	0.000

Sumber: Ouput SPSS 26,2024

**Tabel 8. Hasil Uji Wilcoxon Variabel Tekanan Darah**

Tekanan Darah	Menurun	Meningkat	Sama	n	p-Value
Sistolik	32	0	1	33	0.000
Distolik	26	0	7	33	0.000

Sumber: Ouput SPSS 26,2024

## Pembahasan

### Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran distribusi karakteristik subjek penelitian, yaitu lansia yang berkunjung ke Posyandu Cening Kampung Warga Indah Jaya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan memberikan edukasi tentang hipertensi melalui *leaflet* yang terdiri dari 10 pertanyaan. Hasil dari penelitian pada Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa sebelum diberikan edukasi nilai terendah yaitu 20 dan nilai tertinggi 70 dengan rata-rata 37,43. Sesudah diberikan edukasi terdapat 1 subjek yang memiliki nilai terendah adalah 40 dan 5 subjek memiliki nilai tertinggi adalah 100 dengan rata-rata 76.00. Dari hasil penelitian, diperoleh data mengenai tekanan darah responden sebelum dan sesudah intervensi. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 152.42 mmHg, sedangkan setelah intervensi turun menjadi 130.61 mmHg. Untuk tekanan darah diastolik, rata-rata sebelum intervensi adalah 96.06 mmHg dan setelah intervensi menjadi 85.45 mmHg. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tekanan darah lansia setelah diberikan edukasi dan teh bunga telang, yang diukur menggunakan uji Wilcoxon dengan  $p\text{-value} < 0.05$ , menandakan bahwa hipotesis penelitian diterima. Berdasarkan hasil penelitian dan penelitian terkait, peneliti berpendapat bahwa intervensi edukasi dan pemberian teh bunga telang yang dilakukan di Posyandu Cening Kampung Warga Indah Jaya sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan dan penurunan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi. Penurunan tekanan darah yang signifikan setelah intervensi menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dapat menjadi strategi yang efektif dalam pengelolaan hipertensi di masyarakat. Peneliti juga menyarankan agar program edukasi ini dilanjutkan dan diperluas, dengan melibatkan lebih banyak kader posyandu dan menggunakan berbagai media edukasi untuk menjangkau lebih banyak lansia. Dengan demikian, diharapkan dapat tercipta masyarakat yang lebih sadar akan kesehatan dan mampu mengelola kondisi hipertensi dengan lebih baik. Analisis univariat menunjukkan bahwa intervensi edukasi dan pemberian teh bunga telang di Posyandu Cening Kampung Warga Indah Jaya berhasil menurunkan tekanan darah lansia hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan pentingnya edukasi kesehatan dan pengkonsumsian teh bunga telang dalam pengelolaan hipertensi. Peneliti merekomendasikan pengembangan program edukasi yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi hipertensi melalui media *leaflet* dan pemberian teh bunga telang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Cening Kampung Warga Indah Jaya.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi hipertensi dan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Uji T digunakan untuk menganalisis data, dan hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan naik sesudah diberikan edukasi. Sebelum edukasi nilai rata-rata pengetahuan lansia adalah 37.43 dan setelah edukasi nilai rata-rata pengetahuan lansia yaitu 76.00. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi. Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis data, dan hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah lansia menurun setelah diberikan teh bunga telang. Sebelum intervensi, rata-rata tekanan darah lansia adalah 152.42 (sistolik) dan 96.06 (diastolik). Sedangkan setelah intervensi, rata-rata tekanan darah lansia adalah 130.61 (sistolik) dan 85.45 (diastolik). Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian teh bunga telang yang diberikan efektif dalam menurunkan tekanan darah lansia yang menderita hipertensi.

Penelitian terkait menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan secara terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang penyakit hipertensi. Sebagai contoh, penelitian oleh Rosalina (2022) menemukan bahwa penggunaan media edukasi, seperti leaflet dan poster, dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang faktor risiko dan pengelolaan hipertensi. Penelitian oleh Damayanti dkk (2022) menunjukkan adanya pengaruh menggunakan media e-leaflet terhadap pengetahuan penyakit hipertensi. Penelitian oleh Marlyta dkk (2022) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah edukasi diet hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian dan penelitian terkait, peneliti berpendapat bahwa analisis bivariat memberikan gambaran yang jelas tentang pengaruh positif dari edukasi dan pemberian teh bunga telang pada lansia yang menderita hipertensi. Peningkatan pengetahuan ini sangat penting, mengingat bahwa pengetahuan yang baik tentang hipertensi dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat dan pengelolaan yang lebih baik terhadap kondisi kesehatan mereka. Peneliti juga memberikan pendapat bahwa pemberian teh bunga telang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dimana hal ini dapat mendorong lansia yang mengalami hipertensi untuk terus mengonsumsi teh bunga telang sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan tekanan darah. Analisis bivariat menunjukkan bahwa edukasi hipertensi melalui media leaflet dan pemberian teh bunga telang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Cening Kampung Warga Indah Jaya. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pentingnya edukasi kesehatan dan pemberian teh bunga telang untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diketahui nilai pengetahuan sebelum diberikan Edukasi Hipertensi di Posyandu Cening Kampung Warga Indah Jaya Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Lampung Tahun 2024 yaitu 37.43. Nilai pengetahuan sesudah diberikan Edukasi Hipertensi di Posyandu Cening Kampung Warga Indah Jaya Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Lampung Tahun 2024 yaitu 76.00. Diketahui Tekanan Darah Sebelum dilakukan Pemberian Teh Bunga Telang di Posyandu Cening Kampung Warga Indah Jaya Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Lampung Tahun 2024 yaitu 152.42 (sistolik) dan 96.06 (diastolik). Sedangkan, tekanan darah sesudah dilakukan Pemberian Teh Bunga Telang di Posyandu Cening Kampung Warga Indah Jaya Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Lampung Tahun 2024 yaitu 130.61 (sistolik) dan 85.45 (diastolik). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Edukasi dan Pemberian Teh Bunga Telang di Posyandu Cening Kampung Warga Indah Jaya Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Lampung Tahun 2024 (nilai p-Value  $0.000 < \alpha 0.05$ ).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afifah, I. N. (2023). Pengaruh Terapi Herbal Teh Bunga Telang Terhadap Tekanan Darah Penyandang Hipertensi di Puskesmas Pandak II Bamtul Yogyakarta. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Aprilia, E. N. (2023). Pengaruh Pemberian Teh Bunga Telang (*Clitoria Ternatea*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5 (3), 1991-1998.
- Damayanti, L. I., & Mulyanto, T. (2022). Efektifitas Penggunaan Media E-Leaflet Terhadap Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi Di Wilayah UPTD Puskesmas Bahagia Kab. Bekasi Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 491-500.
- Dinkes. 2022. Profil Kesehatan Provinsi Lampung 2022.
- Djafar, M. &. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi*. Banyu Mas: CV. Pena Persada.
- Hafizah Kharina, N. S. (2021). Edukasi: Pembuatan Teh Bunga Telang (*Clitoria Ternatea*) Di Desa Manik Majara Kec. Sidamanik, Kab. Simalungun Dalam rangka Pengabdian Masyarakat. *Best Journal*, 301.
- Hidayati, A. (2022). Hubungan Stress Peningkatkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*.
- Kemenkes. (2019, Mei 18). Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK. *Hari Hipertensi Dunia 2019*.
- Kemenkes. (2023, Mei jumat). Cerdik Cegah Hipertensi.
- Kemenkes. 2018. Joint National Committee on Prevention Detection, Evaluation, and Treatment or High Pressure VII/JNC-VII, 2003.
- Lukitaningtyas, D. (2023). Hipertensi. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 102-103.
- Luqiana, R. (2020). Pengaruh Latihan Isometric Handgrip Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia: Systematic Literature Review.
- Marlyta, N., & Jatmika, S. E. D. (2022). Edukasi Diet Hipertensi Menggunakan Media Leaflet pada Penderita Hipertensi di RT 003 RW 039 Bendungan Tegalsari Wedomartani Ngemplak Sleman. *INTEGRITAS: Jurnal Pengabdian*, 6(2), 321-329.
- Marpaung, A. M. (2020). Tinjauan Manfaat Bunga Telang (*Clitoria Ternatea* L.) Bagi Kesehatan Manusia. *Journal of Functional Food and Nutraceutical*, 48-58.
- Marwanto, Y. N. (2022). Pengaruh Pemberian Teh Sari Bunga Telang (*Clitoria Ternatea*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Mia Fatma Ekasari, E. S. (2021). Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penanganannya. Jakarta.
- Muflihah Rizkawati, R. A. (2023). Potensi Tanama Herbal Bunga Telang (*Clitoria Ternatea*) Sebagai Alternatif Antihipertensi. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 48-49.
- Muflihah Rizkawati, R. A. (2023). Potensi Tanaman Herbal Bunga Telang (*Clitoria Ternatea*) Sebagai Alternatif Antihipertensi. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 45.
- Notoatmodjo, S., 2014, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Lampung RISKESDAS 2018*. Lampung: Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan .
- Rosalina, E. (2022). Pengaruh promosi kesehatan dengan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan pencegahan hipertensi pada lansia di Kampung Sawah Jakarta utara. *Carolus journal of Nursing*, 4(1), 1-12.
- Sari, Y. N. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.

- Siska Afrilya Diartin, D. R. (2021). Gambaran Interaksi Sosial Lansia Berdasarkan Klasifikasi Hipertensi Pada Lansia di Masyarakat. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 126-137.
- Suhardjo. 2003. Berbagai cara pendidikan gizi. Jakarta. Bumi Aksara
- Supariasa IDN Dkk. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC; 2012.
- Unja, E. E., Fitriyaningsih, R. N., Oktovin, O., Rachman, A., Warjiman, W., & Lanawati L. (2024). Pengaruh Pemberian Teh Bunga Telang Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 2(3), 393-401.
- WHO. (2023, september 19). First WHO report details devastating impact of hypertension and ways to stop it. *Pan American Health Organization*.
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 3(1), 23-32.
- Zahara, M. (2022). Ulasan Singkat: Deskripsi Bunga Telang (*Clitoria L.*) dan Manfaatnya. *Jurnal Jeumpa*, 724.