

Pendidikan Kesehatan dan Pelatihan Senam Brain Gym Bagi Anak Pada Anggota Persekutuan Doa *Domus Dei* Yogyakarta

T.A Erjinyuare Amigo¹, Paulinus Deny Krisnanto²

^{1,2}, Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi,
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta
erjin.respati2009@gmail.com

ABSTRAK

Tahap tumbuh kembang anak usia sekolah dan pra sekolah merupakan tahapan usia emas. Tahapan usia ini semua system perkembangan termasuk otak bekerja secara maksimal dan optimal. Anak menerima respon sensori dan motoric dengan baik dan tertarik pada hal –hal baru. Namun sayangnya ada beberapa paparan yang tidak baik yang harusnya tidak dilakukan pada usia ini, seperti gadget. Akses menggunakan hand phone yang dirasa sudah semakin mudah didapatkan, malah justru akan menghambat perkembangan anak. Anak menjadi malas untuk beraktivitas dan hanya suka bermain handphome. Meski di sisi lain tidak semua aplikasi dalam hand phone yang berdampak buruk bagi anak, ada juga aplikasi belajar yang bisa dimanfaatkan anak. Orang tua perlu bijak dalam menghadapi situasi ini, sehingga anak tidak mengalami kecanduan bermain handphome. Dampak kecanduan gadget pada anak dapat bermacam-macam seperti emosi yang tidak stabil maupun gangguan sampai dengan kerusakan interaksi sosial. Berbagai macam aktivitas fisik outdoor maupun indoor dapat digunakan untuk mengalihkan perhatian anak pada handphome, salah satunya dengan melakukan senam otak atau *brain gym*. Senam otak merupakan senam sederhana yang dapat merangsang aktivitas kerja otak dan mudah dilakukan oleh anak-anak. Kegiatan ini dikenalkan di kelompok anak usia pra sekolah dan sekolah oleh tim pengabdian pada komunitas anak yang mengikuti persekutuan doa *Domus Dei*. Anak-anak menjelaskan bahwa hal tersebut merupakan pengalaman pertama bagi mereka dan merupakan kegiatan yang seru serta mengasyikan. Anak-anak juga menjelaskan bahwa mereka akan mengulangnya lagi di rumah baik bersama orang tua mereka maupun pengasuh mereka. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan interaksi anak dengan usia sebaya maupun dengan orang tua dan pengasuh, serta mengenalkan tentang ketrampilan senam otak bagi anak. Metode kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dan pelatihan senam otak pada anak. Hasil kegiatan ini adalah semua anak tampak aktif dan senang melakukan kegiatan senam otak bersama. Kesimpulan : Kegiatan senam otak mampu meningkatkan interaksi anak dengan kelompok usia sebaya, dan juga dengan orang tua maupun pengasuhnya

Kata kunci : Anak, Senam Otak

ABSTRACT

The stage of growth and development of school-age children and preschoolers is a golden age stage. This age stage all development systems including the brain work optimally. Children receive sensory and motoric responses well and are interested in new things. But unfortunately there are some exposure that is not good that should not be done at this age, such as gadgets. Access to using a mobile phone that is felt to be increasingly easy to obtain, in fact it will hamper children's development. Children become lazy to move and just like to play mobile. Although on the other hand, not all applications on mobile phones have a bad impact on children, there are also learning applications that can be used by children. Parents need to be wise in dealing with this situation, so that children do not experience addiction to play mobile phones. The impact of gadget addiction on children can vary from unstable emotions or disturbances to social interaction damage.

A variety of outdoor and indoor physical activities can be used to divert the attention of children on mobile phones, one of them by doing brain gymnastics or brain gym. Brain gymnastics is a simple exercise that can stimulate brain work activities and is easily done by children. This activity was introduced in the preschool and school age groups by the service team in the community of children who joined the Domus Dei prayer meeting. The children explained that this was their first experience and was an exciting and exciting activity. The children also explained that they would repeat it again at home with both their parents and their caregivers. The purpose of this activity is to increase the interaction of children with the same age as parents and caregivers, and to introduce brain exercise skills to children. The method of activities carried out is counseling and brain exercise training in children. The results of this activity are all children appear active and happy to do brain exercise activities together. Conclusion: Brain gym activity can improve children's interactions with peer groups, and also with parents and caregivers

Keywords: Children, Brain Gymnastics

1. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi saat ini, tentunya juga dapat berpengaruh pada perkembangan kondisi kesehatan, sosial, serta menuntut adaptasi perilaku pada masyarakat, keluarga, individu bahkan anak-anak. Teknologi yang sangat dekat dengan anak-anak saat ini adalah gadget khususnya ponsel. Bagi anak yang tinggal di daerah perkotaan, mereka sudah tidak asing lagi dengan tampilan android di ponsel, bahkan terkadang ada orang tua yang memang sengaja memberikan fasilitas ponsel kepada anaknya supaya mereka tenang dan tidak mengganggu aktivitas mereka. Namun sayangnya dampak bermain ponsel tersebut tidak semuanya baik, anak menjadi pribadi yang kurang bergaul dengan lingkungan sosial seharusnya misalnya teman seusianya. Anak menjadi asyik dengan ponsel yang ia miliki selama berjam-jam setiap hari (Amtonis, I., Fata, U.H, 2014).

Kondisi ini menjadi perhatian khusus oleh perawat komunitas yang juga berperan dalam memberikan asuhan pada keluarga (Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G, 2014). Orang tua, keluarga, maupun komunitas terdekat anak harus menyadari juga bahwa dampak dari bermain ponsel berjam-jam setiap hari dapat berdampak buruk pada anak, bukan hanya untuk interaksi sosialnya namun juga untuk kesehatannya, seperti anak menjadi malas beraktivitas, malas bergaul dengan lingkungan sosialnya, gangguan kesehatan mata, gangguan emosi, maupun gangguan konsentrasi belajar. Terapi komplementer dengan memberikan senam otak pada anak usia pra sekola maupun sekolah dapat membantu mengalihkan perhatian anak terhadap ponsel untuk sementara waktu. Senam otak ini dirancang untuk memberikan efek rileks, santai atau tenang pada otak sebagai pusat komando dalam tubuh (Astuti, N.M.A , 2015). Senam ini mampu meningkatkan konsentrasi pada anak, memberikan respon gerak motoric yang terkoordinasi dan lebih alami pada anak, sehingga anak menjadi pribadi yang lebih adaptif (Nugroho, I.S, Hardjajani, T, Hardjono, 2018).

Pendidikan kesehatan dan pelatihan yang akan diberikan kepada komunitas persekutuan doa keluarga, khususnya pada anak-anaknya diharapkan mampu memberikan intervensi nyata keperawatan di tengah-tengah masyarakat. Kegiatan ini melibatkan anak-anak yang orang tuanya mengikuti kegiatan persekutuan doa, dan dilakukan ketika orang tua sedang khusuk berdoa di ruang terpisah, lalu kemudian anak-anak diajak oleh tim pengabdian di ruang terpisah juga untuk melakukan senam otak bersama dengan teman-teman seusianya, Pastor, maupun awam sukarelawan PIA (Pendamping Iman Anak). Ada beberapa anak yang juga tampak masih di damping oleh pengasuhnya, semua anak dan juga pengasuh, Pastor, maupun awam sukarelawan PIA sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut

Perkembangan anak usia pra sekolah dan usia sekolah merupakan masa emas, yang sangat dipengaruhi oleh keluarga dan komunitas di mana anak tersebut berada. Interaksi

anak yang minimal mungkin dikarenakan kedua orang tua memiliki kesibukan dalam bekerja, terkadang dapat menimbulkan gangguan interaksi sosial pada anak. Dampak lain adalah kecanduan gadget, karena selama ditinggal oleh orang tua, sang anak ditemani pengasuh lalu hanya nonton televisi ataupun bermain gadget seperti *play station* ataupun *smart phone*. Perilaku ini apabila diteruskan akan dapat mengganggu tumbuh kembangnya dan membuat anak lebih menyukai bermain sendiri dengan gadget tanpa mengindahkan interaksi sosial di luar dirinya. Oleh sebab itu anak perlu dihadirkan dalam komunitas bermain yang menyenangkan, berinteraksi dengan teman seusianya. Anak perlu merasakan bagaimana berinteraksi, bermain bersama, berbagi cerita dan belajar bersama dengan teman-teman seusianya. *Brain Gym* atau senam otak adalah salah satu kegiatan yang dapat dilakukan bersama anak dan juga merangsang gerak motorik. (Setyanti,P.R.V, Suerni, T, Kandar, 2018). Senam ini juga dapat dilakukan bersama dalam komunitas, seperti komunitas persekutuan doa anak yang dilakukan oleh PD *Domus Dei* ini. Senam otak ini akan membuat anak belajar bagaimana caranya beraktivitas yang positif, tidak hanya bermain gadget, dan mendapat manfaat konsentrasi meningkat, serta badan menjadi sehat. Gerak-gerakan sederhana yang dilakukan untuk senam otak pada anak sangat menarik dan mudah, sehingga anakpun bisa melakukannya sendiri, namun akan lebih baik jika anak dapat melakukannya secara bersama-sama baik dengan orang tua, pengasuh, maupun teman sebayanya..

Anak adalah individu yang berusia 0-18 tahun, yang sedang dalam proses tumbuh kembang, yang mempunyai kebutuhan yang spesifik (fisik, psikologis, social dan spiritual) yang berbeda dengan orang dewasa. Anak adalah individu yang unik dan bukan miniature orang dewasa. Anak adalah individu yang masih bergantung pada orang dewasa dan lingkungannya, artinya membutuhkan lingkungan yang dapat memfasilitasi dalam memenuhi kebutuhan dasarnya dan untuk belajar mandiri. (Supartini, 2004). Terminologi keperawatan anak adalah asuhan keperawatan yang ditujukan kepada individu dari rentang usia 0 tahun-18 tahun, baik pada kondisi sehat maupun sakit (Supartini, 2004). Seorang perawat komunitas juga mengelola sekumpulan anak sehat, salah satunya dengan cara memberikan senam otak ini. Perawat komunitas juga mempunyai tanggung jawab dalam membentuk komunitas anak menjadi pribadi yang matang dan bertanggung jawab, dengan mampu berinteraksi sosial dengan baik.

2. PERMASALAHAN MITRA

Tim Persekutuan Doa Katolik Karismatik (PDKK) *Domus Dei* menjelaskan tentang harapan adanya suatu kegiatan untuk membuat kegiatan edukatif yang mampu meningkatkan aktivitas dan membuat anak merasa senang ketika berada bersama teman sebayanya di persekutuan doa tersebut, sehingga tim pengabdian merancang kegiatan senam *brain gym* bersama anak dan semua tim persekutuan doa serta pengasuh ataupun orang tua yang ingin mengikuti kegiatan tersebut. Tim PDKK *Domus Dei* memberikan kontribusi berupa menyediakan tempat, konsumsi dan membantu mensosialisaikan kegiatan kepada seluruh Orang Tua, Pengasuh anak usia pra sekolah dan sekolah peserta PDKK *Domus Dei* Yogyakarta. Sehingga orang tua bisa mengikuti ibadah dengan khusus dan anak-anak berkumpul bersama teman sebaya mengikuti senam *brain gym* yang menyenangkan.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan hari Selasa 11 & 18 Februari 2020 pukul 19.00 WIB, bertempat di Persekutuan Katolik Karismatik Doa *Domus Dei* Yogyakarta, dengan jumlah peserta 15 anak-anak, 8 orang pendamping maupun pengasuh, dan seorang pastor. Gerakan *Brain Gym* yang dilaksanakan hanya 11 gerakan saja dari total 26 gerakan, untuk menyesuaikan dengan waktu dan kondisi anak. Kegiatan ini dilaksanakan ketika orang tua sedang mengikuti persekutuan doa keluarga dan anak-anak yang diajak dalam kegiatan tersebut kemudian diberikan kegiatan edukatif di

ruangan terpisah. Kegiatan ini diberikan menggunakan metode pendidikan kesehatan menggunakan media LCD, sehingga anak-anak bisa melihat gambar langkah-langkah melakukan *brain gym*, kemudian setelah itu dilakukan praktik senam *brain gym* bersama. Tim pengabdian bertugas memandu senam *brain gym* dan tim pendamping anak PDKK Domus Dei bertugas mendampingi dan mengarahkan gerakan anak mengikuti tim pengabdian.

4. HASIL

1. Pelaksanaan Edukasi



2. Pelatihan Gerakan Senam *Brain Gym*





3. Uraian Hasil

Semua anak yang hadir dalam kegiatan, sangat berperan aktif. Mereka cukup antusias dan serius ketika mendengarkan materi yang dipaparkan dengan sangat menarik oleh pembicara menggunakan gaya anak-anak. Ketika mencoba senam otak mereka sangat senang untuk mencoba mengikuti setiap gerakan. Beberapa Orang tua dan pengasuh yang juga datang mendampingi anaknya, juga turut mengikuti setiap gerakan dalam pelatihan senam yang sedang diajarkan. Gambaran hasil pelaksanaan kegiatan tersebut berdasarkan pengamatan tim pengabdian adalah sebagai berikut:

- a. Nilai evaluasi yang dilakukan selama kegiatan sudah masuk kategori baik (90 %) dimana beberapa point yang diharapkan atau ditargetkan sudah tercapai.
- b. Semua anak yang hadir dalam kegiatan tersebut, sangat antusias untuk mengikuti mendengarkan paparan dari pemateri.
- c. Semua anak yang hadir dalam kegiatan tersebut, mengikuti tiap gerakan senam yang diajarkan dengan tepat dan senang hati
- d. Orang tua, pengasuh dan tim pendamping anak yang ikut mendampingi juga sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut

5. PEMBAHASAN

Partisipasi orang tua, pendidikan formal maupun non formal sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran dan membantu perkembangan belajar anak. Demikian halnya, interaksi dalam keluarga, teman maupun komunitas seusia berpengaruh besar terhadap proses sosialisasi anak, baik terhadap lingkungan maupun kegiatan belajarnya. Orang tua yang bersikap pasif hanya sekedar memberi fasilitas, tetapi tidak menindaklanjuti dengan usaha kongkrit yang bersentuhan dengan kebutuhan psikologis anak, niscaya akan kurang memberi hasil yang maksimal. Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam pendidikan dan kemajuan anaknya. Orang tua mungkin sibuk dengan pekerjaan, namun anak harus tetap menjadi prioritas, salah satu cara untuk memberikan lingkungan bertumbuh dan berkembang dengan baik bagi anak-anak adalah memberikan komunitas bertumbuh yang sehat, seperti komunitas doa maupun belajar bersama dengan teman sebaya. (Nisa, K, Carolia, N, Widiarti, I, Wibowo, A, 2015).

Persekutuan Doa Katolik Karismatik (PDKK) *Domus Dei* merupakan persekutuan doa untuk keluarga katolik, selain orang tua yang akan mendapatkan siraman rohani, anak-anakpun selalu mendapatkan pendampingan kegiatan yang positif sambil menunggu orang tua mereka selesai melakukan kegiatan doa. Tim pendidikan anak dalam PDKK *Domus Dei* melakukan langkah-langkah inovatif berdasarkan hasil evaluasi dan refleksi kebutuhan anak-anak dalam anggota persekutuan doa tersebut. Langkah inovatif tersebut salah satunya adalah mengajarkan anak-anak *Brain-Gym* (Senam Otak) yang sangat bermanfaat untuk memberikan efek rileks, konsentrasi belajar pada anak-anak.

Kesulitan belajar akademik dapat diketahui oleh orang tua ketika anak gagal menampilkan salah satu atau beberapa kemampuan akademik.

Brain Gym merupakan serangkaian gerak yang terdiri dari 26 gerakan sederhana yang dapat menunjang kerjasama antara otak bagian kiri dan kanan. (Yuliati, Hidaayah, N, 2017). Namun pada kegiatan pengabdian ini, Tim Pengabdian hanya mengajarkan 11 gerakan saja, untuk efektifitas dan efisiensi waktu. *Brain Gym* dapat menyebabkan fungsi otak belahan kiri dan kanan bekerjasama sehingga memperkuat hubungan antara kedua belahan otak sebelum digunakan dalam berbagai aktivitas. Disamping itu gerakan *Brain Gym* bermanfaat pula untuk melatih fungsi keseimbangan, dengan merangsang beberapa bagian otak yang mengaturnya. Rangkaian gerak ini mudah, murah, aman dan alami serta cocok dilakukan untuk anak-anak. Manfaat *Brain Gym* lainnya mengurangi ketegangan-ketegangan anak dalam proses belajar; membantu anak untuk memanfaatkan seluruh potensi belajar alamiah melalui gerakan tubuh dan sentuhan-sentuhan; meningkatkan kecakapan anak dalam belajar membaca, menulis, berpikir dan kesadaran diri; dan membantu anak yang mengalami hambatan belajar serta meningkatkan derajat kesehatan yang prima secara sederhana dan alamiah (Dikir, Y, Badi'ah, A, Fitriana, L.B, 2016)

Latihan gerakan-gerakan yang diajarkan dalam *Brain Gym* akan merangsang terjadinya pemrograman gerakan dalam otak, sudah tentu banyak hal bermanfaat yang bisa didapatkan dari melakukan berbagai gerakan tersebut (Zulaini, 2016). Semua anak yang ikut hadir dalam kegiatan pelatihan *Brain Gym* tersebut merasa senang dan seru, kegiatan tersebut juga mendorong anak untuk berinteraksi melihat dan mencontoh gerak-gerakan yang diajarkan. Dalam kegiatan tersebut anak-anak menjadi semakin interaktif satu dengan yang lain termasuk dengan tim pengabdian. Beberapa orang tua maupun pengasuh yang hadir dalam kegiatan ini juga merasa senang adanya kegiatan tersebut yang dilaksanakan dalam pendidikan anak-anak di acara PDKK *Domusi Dei*. Mereka menyatakan bahwa kegiatan seperti ini harus sering dilaksanakan sehingga anak mendapatkan keterampilan baru dan tentunya manfaat *Brain Gym* yang telah dijelaskan oleh Tim Pengabdian dapat menjadi lebih terasa.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pengamatan tim pengabdian dan hasil wawancara tim pengabdian kepada pendamping maupun anak yang mengikuti kegiatan ini, menjelaskan bahwa kegiatan ini mampu menambah pengetahuan dan keterampilan anak peserta PD *Domus Dei*, untuk melakukan senam otak. Orang tua dan para pengasuh pun menjelaskan bahwa kegiatan ini sangat menarik dan asyik untuk dilakukan bersama anak di rumah. Saran dari kegiatan pengabdian ini adalah diharapkan orang tua bersama dengan anak dapat melakukan kegiatan senam otak ini secara rutin.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pengabdian mengucapkan banyak terimakasih kepada PDKK *Domus Dei* yang telah memberikan kepercayaan beserta fasilitas yang diberikan untuk kelancaran pelaksanaan pengabdian. Ketua Prodi Profesi Ners Program Profesi, Dekan FIKES, dan PPPM UNRIYO atas dukungannya untuk kegiatan pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- Abel, N., Contino, K., Jain, N., Grewal, N., Grand, E., Hagans, I., Hunter, K., Roy, S. (2017). *Eighth Joint National Committee (JNC-8) Guidelines and the Outpatient Management of Hypertension in the African-American Population*. North American Journal of Medical Sciences Oct 2015 Volume 7 Issue 10.
- Al Disi, S. S., Anwar, M. A., & Eid, A. H. (2015). Anti-hypertensive Herbs and their Mechanisms of Action: Part I. *Frontiers in Pharmacology*, 6, 323.

- Dewanti, S.W., Andrajati, R., Supardi, S. (2015). *Pengaruh Konseling dan Leaflet terhadap Efikasi Diri*, Jurnal Kefarmasian Indonesia. Diakses pada 30 September 2017.
- Dharma, K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Depok : CV. Trans Info Media.
- Dinkes DIY. (2016). *Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2016*. Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Anggaran 2017.
- Dipiro, Saseen JJ, Mc Laughlin EJ .(2008). *Pharmacotherapy A Phatophysilogic*. New York: Mc Graw Hill, New York.
- Dungga, L. (2014). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tetang Bahaya Obesitas pada Anak Usia 11 Tahun Terhadap Sikap Anak Tentang Pencegahan Obesitas Di SDN Kledokan Depok Sleman Yogyakarta.Skripsi*. UNRIYO.
- Edward, A., Hoffmann, L., Manase, F., Matsushita, K., Pariyo, G., Brady, T., & Appel, L. (2020). An Exploratory Study on the Quality of Patient Screening and Counseling for Hypertension Management in Tanzania. PLOS ONE, 15, e0227439.
- Forouzanfar, M. H., Liu, P., Roth, G. A., Ng, M., Biryukov, S., Marczak, L., Alexander, L., et al. (2017). Global Burden of Hypertension and Systolic Blood Pressure of at Least 110 to 115 mm Hg, 1990-2015. JAMA, 317(2), 165–182.
- Irani, N. (2019). Analysis Relationship Family Support and Health Cadre with Elderly Hypertension Practice in Controlling Health at Primary Health Care Mranggen Demak. South East Asia Nursing Research, 1, 7.
- Jafar, T. H., Jehan, I., de Silva, H. A., Naheed, A., Gandhi, M., Assam, P., Finkelstein, E. A., et al. (2017). Multicomponent intervention versus usual care for management of hypertension in rural Bangladesh, Pakistan and Sri Lanka: Study protocol for a cluster randomized Controlled Trial. Trials, 18(1), 272.
- Kharisna, D., Dewi, W.N., Lestari, W. (2012). *Efektifitas Konsumsi Jus Mentimun Terhadap*, Jurnal Ners Indonesia, Vol. 2, No. 2. Diakses pada 01 Oktober 2017.
- Klabunde, R. E. (2015). *Konsep Fosiologi Kardiovaskular*. Jakarta : EGC
- Kurniawan, A. (2017). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Efikasi Diri Dengan Pelayanan Kader Posyandu Lansia Di Desa Mancasan Kecamatan Baki. Skripsi*. Universitas muhammadiyah surakarta.
- Legido-Quigley H, Naheed A, de Silva HA, Jehan I, Haldane V, Cobb B, et al. (2019) Patients' experiences on accessing health care services for management of hypertension in rural Bangladesh, Pakistan and Sri Lanka: A qualitative study. PLoS ONE 14(1): e0211100. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211100>
- Lu, C.-H., Tang, S.-T., Lei, Y.-X., Zhang, M.-Q., Lin, W.-Q., Ding, S.-H., & Wang, P.-X. (2015). Community-Based Interventions in Hypertensive Patients: A Comparison of Three Health Education Strategies. BMC public health, 15, 33.
- Machfoedz, I. (2009). *Pendidikan Kesehatan Bagian dan Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Muliana, M. (2014). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Sma X Dalam Upaya Pencegahan Hiv/Aids Di Kabupaten Karanganyar. Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novian, A. (2014). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diit Pasien Hipertensi. Unnes Journal of Public Health 3 (3). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph>. diakses pada 30 September 2017.
- Novita, M. R. (2013). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Terhadap Kandungan Air Susu Ibu Di Desa Kaliwuluh Kebakkramat Karanganyar*. Jurnal keperawatan UMS.
- Nurhidayat, S. (2012). Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi. diakses pada 20 Desember 2017.
- Nursalam & Efendi, F. (2012). *Pendidikan Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Price, A Sylvia. 2010. *Pathofisiologi*. Edisi 4. Jilid I. Jakarta. EGC
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013. *Buku Profil Kesehatan 2013*. Badan Litbangkes Kemenkes RI.
- Rofif, et al. (2016). *Pengaruh Pendidikan Perawatan Bayi Baru Lahir Dengan Metode Syndicate Group Terhadap Pengetahuan Kader Posyandu Di Desa Sumberdanti Wilayah Kerja Puskesmas Sukowono Kabupaten Jember. Jurnal Pustaka Kesehatan, vol.4 (no.3)*.

- Setyoadi., Ahsan., Abidin, A.Y. (2013). *Hubungan Peran Kader Kesehatan Dengan Tingkat Kualitas Hidup Lanjut Usia*. Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol: 1, No. 2. www.jik.ub.ac.id. Diakses pada 14 Oktober 2017.
- Shanti, N. M & Zuraida, R. (2016). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. Volume 5 : Nomor 4. Diakses pada 29 November 2017
- Thankappan, K. R., Sivasankaran, S., Mini, G. K., Daivadanam, M., Sarma, P. S., & Abdul Khader, S. (2013). Impact of a Community Based Intervention Program on Awareness, Treatment and Control of Hypertension in a Rural Panchayat, Kerala, India. *Indian Heart Journal*, 65(5), 504–509.
- Wasito, H. (2011). *Obat Tradisional Kekayaan Indonesia*. Yogyakarta; Graha Ilmu
- Wawan & Dewi. (2010). *Teori & Pengeukuran Penegtahuan, Sikap, Dan Prilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widyanto, F. C. (2014). *Keperawatan Komunitas Dengan Pendekatan Praktis*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- World Health Organization. (2013). *A Gobar Brief on Hypertension: Silent Killer. Global Public Health Crisis*. Switzerland: World Health Organization.