

## PENINGKATAN KESEHATAN LANSIA MELALUI SENAM HIPERTENSI SEBAGAI INTERVENSI NON-FARMAKOLOGIS

Mahdalena<sup>1\*</sup>, Rutmauli Hutagaol<sup>2</sup>, Suroto<sup>3</sup>

<sup>1\*,2,3</sup> Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Banjarbaru, Indonesia

e-mail: [lenaf4dl1@gmail.com](mailto:lenaf4dl1@gmail.com)<sup>1</sup>, [rutmauli.ht.gaol@gmail.com](mailto:rutmauli.ht.gaol@gmail.com)<sup>2</sup>, [suroto@gmail.com](mailto:suroto@gmail.com)<sup>3</sup>

Received : Oktober, 2024

Accepted : November, 2024

Published : November, 2024

### Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang sering dialami oleh lansia dan dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti penyakit jantung dan stroke. Oleh karena itu, penanganan hipertensi pada lansia perlu dilakukan dengan pendekatan yang holistik, termasuk intervensi non-farmakologis seperti senam hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan lansia melalui pelaksanaan senam hipertensi di Posbindu Rina Karina, Kota Banjarbaru. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah implementasi senam hipertensi yang dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Sebelum dan sesudah setiap sesi senam, dilakukan pengukuran tekanan darah pada lansia untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang diberikan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah lansia mengikuti senam hipertensi. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik mencapai 10 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik turun hingga 5 mmHg. Selain itu, para lansia juga melaporkan adanya peningkatan rasa bugar dan lebih bersemangat setelah melakukan senam. Hal ini mengindikasikan bahwa senam hipertensi dapat menjadi metode intervensi yang efektif dan mudah diterapkan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia. Oleh karena itu, kegiatan ini merekomendasikan agar senam hipertensi dapat diintegrasikan ke dalam program rutin di Posbindu untuk mendukung pengelolaan kesehatan lansia secara berkelanjutan. Keberlanjutan program ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi risiko komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi.

Kata kunci: lansia, hipertensi, senam hipertensi, intervensi non-farmakologis, kesehatan masyarakat

### Abstract

*Hypertension is one of the main health issues frequently experienced by the elderly and can increase the risk of complications such as heart disease and stroke. Therefore, managing hypertension in the elderly needs to be approached holistically, including non-pharmacological interventions such as hypertension exercises. This community service activity aims to improve the health of the elderly through the implementation of hypertension exercises at Posbindu Rina Karina, Banjarbaru City. The method used in this activity is the implementation of hypertension exercises conducted in two sessions. Blood pressure measurements were taken before and after each exercise session to evaluate the effectiveness of the intervention provided. The results of this activity showed a significant decrease in systolic and diastolic blood pressure after the elderly participated in hypertension exercises. The average decrease in systolic blood pressure reached 10 mmHg, while diastolic blood pressure decreased by up to 5 mmHg. Additionally, the elderly reported feeling more energetic and healthier after performing the exercises. This indicates that hypertension exercises can be an effective and easily implemented intervention method to help reduce blood pressure in the elderly. Therefore, this activity recommends that hypertension exercises be integrated into the regular programs at Posbindu to support sustainable health management for the elderly. The sustainability of this program is expected to improve the quality of life of the elderly and reduce the risk of complications caused by hypertension.*

*Keywords: elderly, hypertension, hypertension exercises, non-pharmacological intervention, public health*

## Pendahuluan

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum di dunia dan menjadi faktor risiko utama untuk berbagai penyakit kardiovaskular seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2023 menyatakan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi (WHO, 2023). Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa prevalensi hipertensi di regional Asia Tenggara sebanyak 33,82% (Mohammed Nawi et al., 2021). Tidak jauh dari jumlah tersebut, data hipertensi di Indonesia sejak tahun 2018 sampai 2023 sedikit mengalami penurunan namun masih cukup tinggi yaitu sebanyak 34,1% dan 30,8% secara berturut-turut (Databoks, 2024). Pola hidup tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, usia dan jenis kelamin memiliki hubungan yang signifikan yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi (Khasanah, 2022). Pengendalian hipertensi sangat penting untuk mengurangi risiko komplikasi serius dan memperpanjang harapan hidup pasien.

Lansia merupakan salah satu kelompok yang paling sering mengalami hipertensi. Di Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 60 tahun ke atas mencapai 63,5% (Riskesdas, 2018). Ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah populasi lansia mengalami hipertensi. Prevalensi ini meningkat seiring bertambahnya usia, dengan faktor risiko seperti pola makan, kurang aktivitas fisik, obesitas, dan riwayat keluarga berperan dalam meningkatkan risiko hipertensi pada lansia.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lopes et al menyatakan bahwa TD sistolik dan diastolic mengalami penurunan pada kelompok yang diberikan intervensi latihan aerobik dibandingkan kelompok kontrol. Penurunan TD sistolik sebesar 7,1 mmHg (95% CI, -12,8 hingga -1,4;  $P = 0,02$ ), dan penurunan TD diastolik sebesar 5,1 mmHg (95% CI, -7,9 hingga -2,3;  $P = .001$ ). Selain itu, terjadi peningkatan kebugaran kardiorespirasi (5,05 mL/Kg konsumsi oksigen per menit; 95% CI, 3,5 hingga 6,6;  $P < 0,001$ ) pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok control (Lopes et al., 2021). Hasil penelitian lainnya juga mengungkapkan bahwa olahraga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil studi literatur yang dilakukan oleh Saco-Ledo et al., bahwa berolahraga aerobik secara signifikan dapat menurunkan TD sistolik sebesar 5,4 mmHg; [95% CI, -9,2 hingga -1,6] dan menurunkan TD diastolic sebesar 3,0 mmHg [-5,4 hingga -0,6]). Sampel yang dijadikan penelitian tetap mengkonsumsi obat anti hipertensi namun hanya kelompok intervensi yang diberikan

latihan aerobik yang memberikan manfaat signifikan ( $P < 0,05$ ) (Saco-Ledo, Valenzuela, Ruiz-Hurtado, Ruilope, & Lucia, 2020).

Senam hipertensi merupakan bentuk latihan fisik ringan yang dirancang khusus untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Latihan ini fokus pada gerakan-gerakan yang dapat melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot jantung, serta meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Selain itu, senam hipertensi juga memiliki manfaat dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk pengendalian tekanan darah dengan senam hipertensi sebagai intervensi non-farmakologis dalam penatalaksanaan hipertensi pada lansia. Dengan memberikan perhatian lebih pada pendekatan ini, diharapkan dapat terjadi peningkatan kesadaran dan kesehatan masyarakat dalam menangani hipertensi tanpa ketergantungan penuh pada obat-obatan.

## Metode

Pelaksanaan Peningkatan kesehatan lansia di Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Rina Karina BKota Banjarbaru dilaksanakan dengan menggunakan beberapa metode yaitu:

### 1. Metode Edukasi

Metode ini digunakan agar lansia mengetahui dan memahami hipertensi serta manfaat senam hipertensi/ Asmed Lasti terhadap tekanan darah. Edukasi menggunakan media edukasi berupa video dan presentasi materi tentang hipertensi, penyebab, komplikasi dan pencegahan hipertensi.

### 2. Metode Praktek.

Metode ini digunakan sebagai upaya untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktikkan senam Asmed Lasti yang dipimpin langsung oleh tim pengabdian. Senam Lasti dilakukan sekitar 30 menit.

### 3. Pemeriksaan Tekanan Darah

Pemeriksaan tekanan darah sebelum dan setelah senam. Pemeriksaan darah dilakukan untuk mengetahui efek Senam Lasti terhadap tekanan darah lansia.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil pengabdian masyarakat ini memberikan informasi bahwa tekanan darah sistolik responden sebelum senam paling banyak pada hipertensi yaitu 39 orang (78%). Sesudah senam tekanan darah sistol menjadi turun, sehingga hanya 27 orang (54% saja yang masih hipertensi).

Tekanan darah diastolik responden sebelum senam paling banyak adalah normal 41 orang (82%). Sesudah senam tekanan darah diastol banyak yang menjadi normal yaitu sebanyak 45

orang (90%). Untuk lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1:** Distribusi Frekuensi Tekanan Darah di Wilayah Guntung Paikat Banjarbaru

Tekanan Darah	Sebelum Senam		Sesudah Senam	
	f	%	f	%
<b>Sistole</b>				

Hipotensi			1	2
Normotensi	11	22	22	44
Hipertensi	39	78	27	54
Diastole				
Hipotensi			1	2
Normotensi	41	82	45	90
Hipertensi	9	18	4	8
Jumlah sampel	50	100	50	100

**Tabel 2:** Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam

Tekanan Darah	Sebelum Senam	Sesudah Senam	Uji T Berpasangan	
			T Hitung	Signifikansi
Tekanan Darah Sistolik				
Mean	154,36	140,48	3,775	0,000
Standar deviasi	16,796	16,189		
Tekanan Darah Diastolik				
Mean	83,30	84,24	2,588	0,000
Standar deviasi	12,231	12,572		

Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam 154,36 mmHg setelah senam turun menjadi 140,48 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum senam 83,3 mmHg setelah senam naik sedikit menjadi 84,24 mmHg.



**Gambar 1:** Senam Lasti Ke-1 Bersama Lansia dan Pemberian Kenang-Kenangan untuk Posbindu Rina Karina



**Gambar 1:** Senam Lasti Ke-2 Bersama Lansia di Posbindu Rina Karina



**Gambar 3:** Pengukuran Tekanan Darah sebelum dan Setelah Senam Asmed Lasti

Senam hipertensi ini mengindikasikan adanya efek yang signifikan pada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah melakukan senam hipertensi. Senam sebagai intervensi fisik terbukti mampu mengelola tekanan darah secara efektif, terutama pada populasi yang mengalami hipertensi.

Penurunan tekanan darah sistolik pada 50 orang responden (dari 39 menjadi 27 orang yang masih hipertensi) mencerminkan dampak positif senam dalam menurunkan tekanan darah sistolik. Penurunan tekanan darah diastolic pada responden juga terjadi yang sebelumnya berjumlah 9 dengan tekanan darah tinggi sebelum senam mengalami penurunan menjadi 4 setelah senam. Penurunan ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang

menyatakan bahwa aktivitas seperti berjalan kaki pada waktu senggang dapat mengurangi rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 5,03 mmHg (Shariful Islam et al., 2023). Sedangkan menurut *American Heart Association (AHA)*, aktivitas fisik seperti latihan aerobik atau olahraga moderat yang teratur dapat mengurangi tekanan darah sistolik sebanyak 5 hingga 10 mmHg (AHA, 2023).

Tekanan darah yang tinggi dapat berdampak pada elastisitas pembuluh darah. Latihan fisik, seperti senam hipertensi, dapat meningkatkan efisiensi jantung dalam memompa darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, dan menurunkan resistensi vaskular perifer yang merupakan faktor utama peningkatan tekanan darah (Kim, 2023). Dalam konteks ini, penurunan jumlah responden dengan hipertensi sistolik setelah senam

menegaskan efektivitas latihan fisik teratur dalam pengelolaan tekanan darah pada populasi ini.

Tekanan darah diastolik sebelum intervensi senam menunjukkan bahwa mayoritas responden (82%) sudah berada dalam kategori normal. Setelah senam, jumlah ini meningkat menjadi 90%, yang mengindikasikan bahwa senam tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah bagi individu dengan hipertensi, tetapi juga dapat menjaga dan meningkatkan kondisi normotensi bagi mereka yang sudah berada dalam kategori normal. Hasil penelitian sebelumnya membuktikan bahwa aktivitas yang rutin tidak hanya dapat menjaga tekanan darah akan tetapi latihan multi komponen juga dapat meningkatkan kelincahan (9,8%), kekuatan tubuh bagian bawah (27,8%), kekuatan tubuh bagian atas (10,0%), dan kapasitas kardiorespirasi (8,6%) pada lansia (Leitão et al., 2021).

Menurut Barone Gibbs et al., (2021), aktivitas fisik dapat mempengaruhi sistem saraf simpatik dan meningkatkan fungsi endotel, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah diastolik. Latihan fisik dapat memicu vasodilatasi, meningkatkan aliran darah perifer, dan mengurangi ketegangan pada dinding pembuluh darah, yang secara langsung berhubungan dengan penurunan tekanan darah diastolik. Hasil ini sejalan dengan konsep dasar pengelolaan hipertensi non-farmakologis, di mana aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting. Studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkontribusi pada perbaikan profil tekanan darah melalui peningkatan keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan parasimpatis serta peningkatan fleksibilitas pembuluh darah (Laukkanen & Kunutsor, 2021). Selain itu, kegiatan fisik juga dapat menurunkan stres oksidatif dan peradangan, yang merupakan faktor-faktor risiko hipertensi jangka Panjang.

Penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan peningkatan stabil pada tekanan darah diastolik ini mendukung pentingnya integrasi program senam hipertensi sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan masyarakat. Selain itu, program senam dapat diterapkan dalam skala lebih luas sebagai bagian dari pendekatan komunitas yang komprehensif dalam pengelolaan hipertensi. Kegiatan fisik yang terstruktur, jika dilakukan secara berkelanjutan, dapat menjadi solusi jangka panjang untuk mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan antihipertensi dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Rata-rata tekanan darah sistolik responden sebelum senam adalah 154,36 mmHg, yang berada dalam kategori hipertensi derajat 1 (*mild hypertension*) menurut klasifikasi WHO. Setelah senam, terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik menjadi 140,48 mmHg, mendekati batas normal tinggi (*high normal*) atau prehipertensi.

Penurunan ini sebesar sekitar 13,88 mmHg menunjukkan bahwa senam hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada responden. Penurunan tekanan darah sistolik ini relevan dengan berbagai studi yang menyatakan bahwa senam seperti aerobic dapat secara efektif menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Menurut de Barcelos et al., (2022), latihan aerobik rutin dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 5-15 mmHg pada individu dengan hipertensi. Selain itu, latihan fisik berperan dalam meningkatkan fungsi kardiovaskular dan elastisitas pembuluh darah, yang berkontribusi pada penurunan resistensi vaskular perifer dan akhirnya menurunkan tekanan darah.

Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum senam adalah 83,3 mmHg, yang berada dalam rentang normal tinggi. Setelah senam, tekanan darah diastolik sedikit meningkat menjadi 84,24 mmHg, dengan kenaikan sebesar 0,94 mmHg. Meskipun peningkatan ini kecil, penting untuk dicatat bahwa tekanan darah diastolik tetap dalam rentang normal tinggi. Kenaikan kecil pada tekanan darah diastolik dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah bahwa latihan fisik dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik untuk sementara waktu, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah diastolik pada beberapa individu selama atau segera setelah latihan. Namun, efek ini biasanya bersifat sementara, dan dengan latihan jangka panjang, tekanan darah diastolik biasanya stabil atau bahkan menurun sedikit. Menurut studi oleh Arobaya, Simon, & Tyas, (2024), latihan fisik gymnastic cenderung lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik daripada diastolik pada lansia. Mereka menemukan bahwa latihan fisik menurunkan tekanan darah sistolik lebih signifikan, sementara efeknya pada tekanan darah diastolik sering lebih bervariasi, terutama tergantung pada intensitas dan durasi latihan.

## Simpulan dan Saran

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa senam hipertensi secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan menjaga tekanan darah diastolik dalam rentang normal. Aktivitas fisik ini bisa menjadi bagian penting dalam strategi pengelolaan hipertensi berbasis masyarakat. Perlu dilakukan evaluasi jangka panjang untuk memastikan keberlanjutan manfaatnya serta mendukung penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas intervensi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi.

Pengelolaan hipertensi melalui aktivitas fisik seperti senam hipertensi perlu dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi yang mudah diakses dan dapat dilakukan di tingkat masyarakat. Berdasarkan hasil ini, diharapkan program senam

hipertensi dapat diintegrasikan ke dalam program puskesmas, khususnya untuk kelompok lansia dan populasi berisiko tinggi. Program ini juga dapat diadaptasi dengan pola hidup sehat lainnya, seperti pengaturan diet rendah garam, manajemen stres, dan edukasi masyarakat mengenai risiko hipertensi.

## Daftar Rujukan

- AHA. (2023). High Blood Pressure. Retrieved from <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure>
- Arobaya, R., Simon, M., & Wahyuning Tyas, L. (2024). The Effect of Low Impact Aerobic Gymnastics on Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension at Mariat Community Health Care Centre, Sorong Regency. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 7(1), 20. Retrieved from <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
- Barone Gibbs, B., Hivert, M. F., Jerome, G. J., Kraus, W. E., Rosenkranz, S. K., Schorr, E. N., ... Lobelo, F. (2021). Physical Activity as a Critical Component of First-Line Treatment for Elevated Blood Pressure or Cholesterol: Who, What, and How?: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Hypertension*, 78(2), E26–E37. <https://doi.org/10.1161/HYP.000000000000196>
- Databoks. (2024). Prevalensi Hipertensi Indonesia (2018 dan 2023). Retrieved from <https://databoks.katadata.co.id/-/statistik/8a60c7f555dd1ac/prevalensi-hipertensi-indonesia-turun-jadi-308-pada-2023>
- de Barcelos, G. T., Heberle, I., Coneglian, J. C., Vieira, B. A., Delevatti, R. S., & Gerage, A. M. (2022). Effects of Aerobic Training Progression on Blood Pressure in Individuals With Hypertension: A Systematic Review With Meta-Analysis and Meta-Regression. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4(February). <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.719063>
- Hamid, M., Musfira, N., Mahyuddin, R., Shadzali, M., & Rhesa, M. (2024). latihan Keterampilan Mental bagi Siswa Atlet SMAN 9 Gowa untuk Mendukung Performa Optimal. *KOMET: Kolaborasi Masyarakat Berbasis Teknologi*, 1(3), 89–99. <https://doi.org/10.70103/komet.v1i3.34>
- Khasanah, D. N. (2022). The Risk Factors of Hypertension in Indonesia. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 5(2), 80. <https://doi.org/10.20473/jphrcode.v5i2.27923>
- Kim, H. L. (2023). Arterial stiffness and hypertension. *Clinical Hypertension*, 29(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40885-023-00258-1>
- Laukkanen, J. A., & Kunutsor, S. K. (2021). Fitness and reduced risk of hypertension—approaching causality. *Journal of Human Hypertension*, 35(11), 943–945. <https://doi.org/10.1038/s41371-021-00545-0>
- Leitão, L., Marocolo, M., de Souza, H. L. R., Arriel, R. A., Vieira, J. G., Mazini, M., ... Pereira, A. (2021). Can exercise help regulate blood pressure and improve functional capacity of older women with hypertension against the deleterious effects of physical inactivity? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph18179117>
- Lopes, S., Mesquita-Bastos, J., Garcia, C., Bertoquini, S., Ribau, V., Teixeira, M., ... Ribeiro, F. (2021). Effect of exercise training on ambulatory blood pressure among patients with resistant hypertension: A randomized clinical trial. *JAMA Cardiology*, 6(11), 1317–1323. <https://doi.org/10.1001/jamacardio.2021.2735>
- Mahyuddin, R., Sudirman, A., & Hamid, M. W. (2024). Edukasi Program Kesegaran Jasmani Anak dan Remaja: Program Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Pertumbuhan dan Perkembangan. *KOMET: Kolaborasi Masyarakat Berbasis Teknologi*, 1(3), 83–88. <https://doi.org/10.70103/komet.v1i3.33>
- Mohammed Nawi, A., Mohammad, Z., Jetly, K., Abd Razak, M. A., Ramli, N. S., Wan Ibadullah, W. A. H., & Ahmad, N. (2021). The Prevalence and Risk Factors of Hypertension among the Urban Population in Southeast Asian Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Hypertension*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/6657003>
- Risikesdas. (2018). Laporan Risikesdas 2018 Nasional.pdf. *Lembaga Penerbit Balitbangkes*, p. 674. Kementerian Kesehatan RI.
- Saco-Ledo, G., Valenzuela, P. L., Ruiz-Hurtado, G., Ruilope, L. M., & Lucia, A. (2020). Exercise reduces ambulatory blood pressure in patients with hypertension: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of the American Heart Association*, 9(24). <https://doi.org/10.1161/JAHA.120.018487>
- Shariful Islam, M., Fardousi, A., Sizar, M. I., Rabbani, M. G., Islam, R., & Saif-Ur-Rahman, K. M. (2023). Effect of leisure-time physical activity on blood pressure in people with hypertension: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-37149-2>

WHO. (2023). Hypertention. Retrieved from WHO website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>