



**OMNICODE Journal**  
(Omnicompetence Community Development Journal)  
ISSN. 2809-6177 | Volume 4 Issue 2 | June 2025 | pages: 80-86  
UrbanGreen Journal  
Available online at [www.journal.urbangreen.ac.id](http://www.journal.urbangreen.ac.id)



## Exploring the Role of Acupressure in Blood Pressure Reduction: A Community-Based Study in RT 15 Pekauman

### **Aufar Anthasyari**

Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin  
Banjarmasin, Indonesia

### **Aulia Rachman**

Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin  
Banjarmasin, Indonesia

### **Heny Agustina**

Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin  
Banjarmasin, Indonesia

### **Muhammad Fikri**

Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin  
Banjarmasin, Indonesia

### **Rizky Miftahul Jannah**

Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin  
Banjarmasin, Indonesia

### **Yulistia Dewi\***

Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin  
Banjarmasin, Indonesia

\*corresponding author: [yulistiadewi19@gmail.com](mailto:yulistiadewi19@gmail.com)

### **Keywords:**

Banjarmasin,  
Blood Pressure  
exercise.  
Headache,  
Hypertension

### **ABSTRACT**

In Pekauman Village, South Banjarmasin, hypertension is the most common non-communicable disease, often undetected due to the absence of obvious symptoms. Problem Solving for Better Health (*pendekatan sederhana namun efektif untuk mengatasi tantangan kesehatan*) activities were carried out, including education, blood pressure checks, and acupressure therapy. Headaches in hypertension can lead to disrupted brain circulation and risk of stroke. Acupressure, a non-pharmacological therapy, helps lower blood pressure and relieve headaches by stimulating vasodilation through histamine release. Community development in RT 15 resulted in increased public knowledge and skill in using acupressure as a complementary method to manage hypertension.

### **PENDAHULUAN**

Kelurahan Pekauman merupakan wilayah yang terdiri dari 2 RW dan 24 RT Kelurahan Pekauman termasuk dalam wilayah Kecamatan Banjarmasin Selatan Kota Banjarmasin, RT 15 khususnya merupakan tempat pengabdian mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Banjarmasin untuk Keperawatan Holistik dimana terdapat 309 jiwa. Kelurahan Pekauman termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Pekauman. Berdasarkan pendataan penyakit yang diderita selama 1 bulan terakhir didominasi dengan Hipertensi (Hasil pendataan mahasiswa PKL Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, 2025). Hipertensi merupakan salah

satu penyakit tidak menular yang paling banyak diderita oleh masyarakat. Data tersebut digunakan sebagai landasan dilakukannya kegiatan PSBH (Problem Solving for Better Health). PSBH adalah pendekatan sistematis yang digunakan untuk mengidentifikasi, memprioritaskan, dan memecahkan masalah kesehatan, baik pada individu maupun komunitas, dengan memanfaatkan sumber daya yang tersedia. PSBH menekankan pada penggunaan sumber daya lokal yang ada dan mengatasi masalah secara bertahap.

Hipertensi dikenal sebagai *the silent killer* karena penyakit ini dapat menyebabkan kematian tanpa menimbulkan gejala karena penderita tidak sadar bahwa dirinya telah menderita hipertensi (Bika & Rizka, 2022). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah terlalu tinggi dalam pengukuran dua hari yang berbeda dimana tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan diastolik  $\geq 90$  diastolik mmHg (World Health Organization, 2020). Hipertensi dikenal oleh masyarakat awam dengan sebutan “darah tinggi” karena kondisi ini memang mengindikasikan tingginya tekanan darah. Tekanan darah sendiri dapat dibagi menjadi tekanan sistol (tekanan di pembuluh darah saat jantung memompa darah) dan diastol (tekanan di pembuluh darah saat jantung dalam keadaan istirahat). Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan sistol terukur  $\geq 140$  mmHg atau tekanan diastol terukur  $\geq 90$  mmHg (World Health Organization, 2020).

Gejala yang sering dialami oleh penderita hipertensi yaitu sakit kepala, pusing, tengkuk terasa sakit, sulit tidur, sesak napas, mudah lelah, pandangan kabur, lemas dan disertai otot-otot yang menegang dan kaku (Gunawan, 2012). Jika pasien telah lama mengalami hipertensi namun tidak ditangani maka akan menyebabkan komplikasi yang berbahaya seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal kronik, dan kerusakan mata (retinopati hipertensi) (Hasibuan, 2023). Pencegahan yang direkomendasikan oleh World Health Organization (2020) dalam upaya mengurangi angka kejadian hipertensi meliputi pengendalian faktor risiko seperti mengurangi asupan garam, konsumsi banyak buah dan sayuran, membatasi makanan tinggi lemak, menghindari alkohol, merokok, dan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Penatalaksanaan pada pasien hipertensi yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi.

Penanganan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan dan Antihipertensi lain. Sedangkan penanganan non farmakologi meliputi penurunan berat badan, olahraga secara teratur, berhenti merokok, diet rendah garam dan lemak. Penanganan farmakologi dapat menimbulkan efek samping bagi tubuh seperti kerusakan ginjal, karena obat-obatan akan menimbulkan ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri sedangkan penanganan secara non farmakologi tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya terhadap sistem tubuh (Nuraini, 2015). Komplikasi hipertensi terus meningkat setiap tahunnya. Penyakit ini menyebabkan jantung akan bekerja lebih keras dan proses perusakan pembuluh darah berlangsung lebih cepat.

Hipertensi menyebabkan resiko penyakit jantung 2 kali dan resiko penyakit stroke 8 kali dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami hipertensi. Hipertensi dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh baik secara langsung maupun tidak langsung. Beberapa penyakit berbahaya yang muncul akibat hipertensi seperti Stroke, Infark Miokard, Ginjal Kronik, Retinopati (Nuraini, 2015). Jika masalah tersebut tidak ditangani maka efek jangka panjang yang timbul adalah pecahnya pembuluh darah dalam otak hingga menyebabkan kelumpuhan atau dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke (Hasibuan, 2023). Penatalaksanaan pengobatan secara non farmakologis, antara lain, terapi akupresur, pengaturan diet rendah garam, diet tinggi kalium, diet kaya buah dan sayur, diet rendah kolesterol, penurunan berat badan, olahraga, dan memperbaiki gaya hidup yang kurang sehat (Padila, 2013). Salah satu metode non farmakologik yang berpotensi menurunkan tekanan darah dan keluhan nyeri serta meningkatkan kenyamanan tubuh pada penderita hipertensi adalah akupresur (Wirakhmi et al., 2018).

Akupresur adalah suatu tindakan pengobatan tradisional yang dilakukan dengan cara menekan titik-titik akupunktur menggunakan jari atau benda tumpul yang tidak melukai tubuh. Kelebihan dari akupresur ini lebih rendah risiko efek samping, mudah dilakukan dan dipelajari, bermanfaat untuk menghilangkan nyeri dan relaksasi (Roza et al., 2019). Akupresur merupakan terapi yang sederhana, mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping karena tidak melukai tubuh (Fengge, 2012). Menurut Fengge (2012), dampak dilakukan terapi akupresur secara rutin terbukti untuk pencegahan penyakit dilakukan secara teratur yaitu sebelum sakit dapat mencegah masuknya sumber penyakit dan mempertahankan kondisi tubuh. Akupresur juga dapat digunakan untuk menyembuhkan keluhan nyeri yang dapat dilakukan dalam keadaan sakit. Sebagai rehabilitasi (pemulihan) akupresur dilakukan untuk meningkatkan kondisi kesehatan

sesudah sakit. Selain itu, akupresur juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh (promotif) walaupun tidak sedang dalam keadaan sakit.

Stimulasi titik akupresur akan mampu merangsang endorfin yang membuat pasien merasa tenang dan nyaman. Stimulasi titik akupresur juga akan merangsang dilepaskannya histamin sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah. Proses tersebut berakibat menurunkan tekanan darah dan nyeri kepala dengan cara terjadinya vasodilatasi dan menurunnya resistensi pembuluh darah (Nurarif & Kusuma, 2016). Dengan memijat titik-titik tertentu akan menyeimbangkan aliran energi sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri (Murdiyanti, 2019). Penekanan dilakukan dengan ujung jari. Penekanan pada saat awal harus dilakukan dengan lembut, kemudian secara bertahap kekuatan penekanan ditamba sampai terasa sensasi yang ringan, tetapi tidak sakit. Pada individu yang sensitif seperti bayi, maupun orang tua maka tekanan dapat dibuat lebih lembut. Penekanan dapat dilakukan 30 detik sampai 2 menit.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arfiyan & Heriviyatno (2021), terapi akupresur dilakukan sesuai sop dengan ketentuan setiap pasien diberi terapi 1 kali selama 3 hari selama 10-15 menit, hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi akupresur efektif menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian Haryani & Misniarti (2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor nyeri antara sebelum dengan setelah diberikan intervensi akupresur. Intervensi akupresur efektif menurunkan skala nyeri 14,1%. Akupresur dilakukan pada waktu pagi hari, tekanan darah lebih tinggi karena pada pagi hari tubuh akan melepaskan hormon seperti adrenalin sehingga menyebabkan vasokonstriksi. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah dan mengurangi nyeri pasien hipertensi. Oleh karena itu peneliti ingin mengaplikasikan terapi akupresur sebagai alternatif pengobatan untuk mengurangi nyeri dan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Peran perawat dalam merawat pasien hipertensi sebagai *caregiver* atau pemberi asuhan keperawatan secara biologis, psikologis, sosial dan spiritual melalui intervensi yang diberikan. Peran perawat sebagai educator (pendidik) bagi pasien yang mengalami hipertensi dengan membantu dalam meningkatkan kemandirian mengatasi penyakitnya sehingga terjadi perubahan dari pasien setelah dilakukan pendidikan dan peran melakukan penyuluhan kesehatan pada pasien hipertensi.

## METODE

Metode pengabdian kepada masyarakat yang digunakan yakni pemeriksaan kesehatan khususnya pemeriksaan tekanan darah serta tanda dan gejalanya, edukasi tentang hipertensi dan penanganannya, penerapan akupresur untuk menurunkan tekanan darah dan gejala sakit kepala yang diakibatkan oleh hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di kelurahan Pekauman Kecamatan Banjarmasin Selatan Kota Banjarmasin. Sasaran atau target dari kegiatan ini adalah masyarakat yang mengikuti kegiatan PSBH di wilayah tersebut. Metode kegiatan pengembangan masyarakat dilakukan melalui:

- a. Pemeriksaan Kesehatan khususnya tekanan darah untuk mengetahui hipertensi.
- b. Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan penanganannya. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi tentang hipertensi dan penanganannya pada masyarakat yang terdeteksi hipertensi.
- c. Pemberian terapi akupresur dilakukan pada 20 orang masyarakat untuk menurunkan tekanan darah dan gejalanya dengan langkah-langkah terapi akupresur menurut Murdiyanti (2019):
  1. Siapkan alat yang dibutuhkan seperti tensimeter, stetoskop, minyak zaitun, lembar observasi tekanan darah, tissue.
  2. Beri salam dan perkenalkan diri (untuk pertemuan pertama), jelaskan tujuan, prosedur, dan tindakan yang perlu dilakukan oleh pasien selama terapi akupresur dilakukan.
  3. Lakukan pemeriksaan tekanan darah dan kaji keluhan yang dirasakan.
  4. Mencari titik yang akan akupresur yaitu dimulai pada titik Yintang (EX HN 3), Titik Baihui (DU 20), Titik Renying (ST 9), Titik G.B -4.3, Titik LIV-2
  5. Setelah titik ditemukan, bersihkan bagian yang akan dilakukan akupresur dengan menggunakan tisu oleskan minyak secukupnya pada titik tersebut untuk memudahkan melakukan pemijatan atau penekanan dan mengurangi nyeri lecet ketika dilakukan penekanan
  6. Massage ringan dengan cara menekan dengan jari jempol searah jarum jam pada titik akupresur untuk melemaskan otot-otot agar tidak kaku.

7. Lakukan pemijatan atau penekanan menggunakan jempol tangan atau jari lain dengan 30 kali pemijatan atau pemutaran searah jarum jam untuk menguatkan dan 40-60 kali pemijatan atau putaran ke kiri untuk melemahkan. Pemijatan dilakukan pada masing-masing bagian tubuh (kiri dan kanan) kecuali pada titik yang terletak di bagian tengah
8. Evaluasi hasil kegiatan dan respon responden setelah tindakan dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di kelurahan Pekauman Kota Banjarmasin dengan sasaran masyarakat yang mengalami hipertensi:

### Edukasi Penanganan Hipertensi

Edukasi pada kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan tentang hipertensi dan penanganannya dengan peserta 20 orang.



**Gambar 1. Edukasi penanganan hipertensi**

### Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan pada kegiatan pengabdian ini adalah pemeriksaan tekanan darah serta tanda dan gejala yang mungkin dialami oleh penderita hipertensi. Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan yang telah dilakukan pemeriksaan tekanan darah dari 20 peserta, 14 peserta dengan tensi dalam kategori normal dan normal tinggi, 6 peserta dengan kategori hipertensi. Menurut (Widyanto & Triwibowo, 2013) mengklasifikasikan tensi, atau tekanan darah dengan nilai rentang sistolik/diastolik yaitu normal ( $<130/< 85$ ), normal tinggi (130-139/85-89), hipertensi ringan (140-159/90-99), hipertensi sedang (160-179/100-109), hipertensi berat (180-209/110-119), hipertensi sangat berat ( $\geq 210/\geq 120$ ).



**Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan**

Berdasarkan 6 peserta dengan kategori hipertensi, 4 penderita mengatakan tidak mengalami tanda dan gejala yang biasa dirasakan oleh penderita hipertensi, sedangkan 2 penderita mengatakan mengalami nyeri kepala di dahi dan tengkuk. Gejala yang dialami oleh penderita hipertensi tersebut dapat terjadi karena adanya gangguan sirkulasi darah yang menyebabkan hambatan aliran darah. Kenyataan ini sesuai dengan teori bahwa pasien dengan hipertensi keluhan utamanya adalah nyeri kepala, kaku, bagian tengkuk, jantung berdebar-debar dan sulit tidur. Gejala yang terjadi pada penderita dapat disebabkan karena adanya gangguan sirkulasi darah yang menyebabkan hambatan aliran darah dan mengakibatkan tekana intravaskuler otak meningkat (Gunawan, 2012).

### **Penerapan Terapi Akupresur**

Terapi akupresur dilakukan pada kegiatan pengabdian ini adalah 20 warga Pekauman penderita hipertensi dan bersedia dilakukan terapi akupresur. Terapi akupresur dilakukan dengan menekan titik-titik akupresur yang sudah ditentukan sekitar 15 menit, setelah itu peserta yang dilakukan Tindakan akupresur diistirahatkan 5 menit kemudian dilakukan kembali pengukuran tekanan darah.



**Gambar 3. Penerapan Terapi Akupresur: (a) Akupresur Tangan; (b) Akupresur Kaki**

Dari 20 Peserta yang dilakukan tindakan terapi akupresur sebanyak 18 peserta mengalami penurunan tekanan darah sedangkan sebanyak 2 orang mengalami peningkatan tekanan darah. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif untuk menurunkan kadar tekanan darah pada penderita hipertensi. Penurunan tekanan darah tersebut diyakini oleh sebagai pengaruh dari intervensi yang dilakukan. Akupresur adalah cara pengobatan yang berasal dari Cina (*Tradisional Chinese Medicine*) yang biasa disebut dengan pijat akupunktur yaitu metode pemijatan pada titik-titik akupunktur (*acupoint*) ditubuh manusia tanpa menggunakan jarum. Akupresur adalah memberikan stimulus atau rangsangan pada titik-titik meridian tubuh dengan menggunakan jari-jari yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan mengaktifkan aliran energi (*qi*) tubuh. Pada penelitian ini titik yang diintervensi adalah 4 jari di atas malleolus internus, area proximal pertemuan tulang-tulang metatarsal I dan metatarsal II, 2 jari dari batas rambut belakang pada sebuah lekukan, 2 jari dibelakang prominensia ilaryngeus dan di depan arteri carotis. Titik ini akan menstimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupresur selanjutnya diteruskan kemedula spinalis, mesensefalon dan komplek pituitari hipotalamus yang ketiganya diaktifkan untuk melepaskan hormon endorpin yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman (Saputra & Sudirman, 2009). Kondisi yang relaksasi tersebut akan berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah.

Berdasarkan pembahasan di atas jelas bahwa akupresur memberikan pengaruh yang positif baik secara fisik maupun psikologis pada responden. Peneliti meyakini bahwa penurunan tekanan darah responden adalah pengaruh akupresur yang dilakukan. Kelompok perlakuan menunjukkan penurunan tekanan darah secara bermakna setelah akupresur, sedangkan kelompok kontrol tidak

mengalami perubahan tekanan darah yang bermakna. Kegiatan ini menjadi suatu pengalaman dan bertambahnya ilmu bagi para peserta yang merupakan penderita hipertensi untuk mengetahui bagaimana cara menurunkan tekanan darah secara mandiri dan bisa dilakukan sendiri di rumah. Antusias peserta dalam mempraktekan kembali apa yang diajarkan serta diskusi yang berjalan cukup baik menjadi dasar bahwa mereka mengerti dan memahami cara melakukan terapi akupresur.

Diskusi yang dilakukan berupa tanya jawab antara tim pengabdian dengan peserta yang dilakukan setelah pemberian materi hipertensi dan terapi akupresur. Terapi akupresur yang diberikan pada penderita hipertensi menyebabkan penurunan stress, peredaran darah menjadi lancar dan lien menjadi rileks sehingga tekanan darah berangsur-angsur menjadi turun (Aminudin et al., 2020).

Akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di superficial kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorphan. Pengeluaran hormon endorphan mengakibatkan meningkatnya kadar hormon endorphan di dalam tubuh yang akan meningkatkan produksi kerja hormon dopamin. Peningkatan hormon dopamin mengakibatkan terjadinya peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis berfungsi mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja pada saat tubuh rileks, sehingga penderita hipertensi mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan penurunan tekanan darah (Sukmadi, 2021).

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya bagi penderita hipertensi yang mengalami gejala nyeri kepala. Didapatkan data adanya masyarakat dengan tekanan darah diatas normal, serta dilakukannya terapi dan edukasi kepada penderita hipertensi mengenai cara menurunkan tekanan darah maupun mengatasi keluhan nyeri kepala akibat hipertensi melalui tindakan akupresur. Setelah kegiatan diperoleh hasil adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan penanganannya.

## REFERENSI

- Aminudin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1).
- Arfiyan, & Heriviyatno, J. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 109–114.
- Bika, A., & Rizka, U. (2022). *Asuhan Keperawatan dengan Pemberian Terapi Handgrip Exercise untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Mengurangi Nyeri Pada Pasien Hipertensi* [Doctoral dissertation]. STIKes Sapta Bakti.
- Fengge, A. (2012). *Terapi Akupresur: Manfaat dan Teknik Penggunaan*. Crop Circle Corp.
- Gunawan, L. (2012). *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Penerbit Kanisius.
- Haryani, S., & Misniarti, M. (2020). Efektifitas Akupresur dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas. *Jurnal Keperawatan Rafflesia*, 2(1), 21–30.
- Hasibuan, L. A. (2023). *Pengaruh Pengetahuan Kesehatan fengan Menggunakan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Sadabuan Tahun 2023*. Universitas Aufa Royhan.
- Murdiyanti, D. (2019). *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan*. Pustaka Baru.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factor of Hypertension. *Jurnal Majority*, 4(5), 10–19.
- Nurarif, & Kusuma. (2016). Terapi Komplementer Akupresure. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Padila. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. NuhaMedika.
- Roza, R., Mulyadi, B., Nurdin, Y., & Mahathir, M. (2019). Pengaruh Pemberian Akupresur oleh Anggota Keluarga Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Kepala (Cephalgia) di Kota Padang Panjang Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 714–714.
- Saputra, K., & Sudirman, S. (2009). *Akupunktur untuk Nyeri dengan Pendekatan Neurosain*. Sagung Seto.
- Sukmadi, A. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 109–114.

- Widyanto, F. C., & Triwibowo, C. (2013). *Trend Disease, Tren Penyakit Saat Ini*. CV. Trans Info Media.
- Wirakhmi, I. N., Novitasari, D., & Purnawan, I. (2018). Pengaruh Stimulasi Titik Akupresur Liv-3 (Taichong) Terhadap Nyeri Pada Pasien Hipertensi . *Profesi: Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 20–24.
- World Health Organization. (2020). *Hypertension*. WHO.