JMI Jurnal Multidisiplin Indonesia

Volume 2 Nomor 8 Agustus 2023
E-ISSN: 2963-2900 | P-ISSN: 2964-9048
https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEKAMBUHAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TUBAN KECAMATAN TUBAN KABUPATEN TUBAN

Dzinurin Nafi'ah[1], Wahyu Tri Ningsih[2], Wahyuningsih Triana Nugraheni[3]
Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya
Email: dzinurinnavya@gmail.com

Abstract

Indonesia is currently faced with a change from mortality and morbidity which was previously caused by infectious diseases to now more often caused by chronic or non-communicable diseases. One of the non-communicable diseases is hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle and recurrence of hypertension at the Tuban Health Center.

This type of research uses a correlation analytic research method with a cross sectional approach. The sampling technique used is a total sampling of 46 hypertensive patients who participate in Prolanis activities. Data was collected by filling out a questionnaire for lifestyle and blood pressure observation sheets for recurrence of hypertension. Data analysis using chi-square test

The results of the study after it was carried out were that most 67.4% of hypertensive patients had poor salt intake. almost entirely do not consume alcohol 95.7%. Most 58.7% do not smoke. Most of the physical activity is not good 71%. Most experienced stress 60.9%. And most of them 58.7% had hypertension recurrence. From the results of the Chi-Square test there is a relationship between salt consumption and recurrence (ρ value = 0.000), there is no relationship between alcohol consumption (ρ value = 0.798), there is a relationship between smoking and recurrence (ρ value = 0.019), there is a relationship between physical activity and recurrence (ρ value=0.002) and stress were associated with recurrence (ρ value=0.000).

Patients with hypertension can apply and improve a healthy lifestyle in their daily life so as to prevent possible complications that occur.

Keywords : *Lifestyle, Hypertension, Relapse.*

Abstrak

Indonesia saat ini sedang dihadapkan dengan adanya perubahan dari mortalitas dan morbiditas yang dulunya lebih disebabkan oleh penyakit menular sekarang lebih sering disebabkan oleh penyakit yang sifatnya kronis atau tidak menular. Salah satu yang tergolong dalam penyakit tidak menular yaitu hipertensi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara gaya hidup dengan kekambuhan hipertensi di Puskesmas Tuban.

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional. Teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling berjumlah 46 penderita hipertensi yang mengikuti kegiatan Prolanis. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner untuk gaya hidup dan lembar observasi tekanan darah untuk kekambuhan hipertensi. Analisis data menggunakan uji chi-square.

Hasil penelitian setelah dilakukan adalah penderita hipertensi sebagian besar 67,4% asupan garam kurang baik. hampir seluruhnya tidak mengonsumsi alkohol 95,7%. Sebangian besar 58,7% tidak merokok. Sebagian besar aktivitas fisik kurang baik 71%. Sebagian besar mengalami stress 60,9%. Dan sebagian besar 58,7% mengalami kekambuhan hipertensi. Dari hasil uji Chi-Square ada hubungan antara konsumsi garam dengan kekambuhan (ρ

value=0,000), tidak ada hubungan konsumsi alkohol (ρ value=0,798), ada hubungan kebiasaan merokok dengan kekambuhan (ρ value=0,019), ada hubungan aktivitas fisik dengan kekambuhan (ρ value=0,002) dan stress ada hubungan dengan kekambuhan (ρ value=0,000).

Para penderita hipertensi dapat menerapkan dan meningkatkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat mencegah kemungkinan komplikasi yang terjadi.

Kata Kunci: Gaya Hidup, Hipertensi, Kekambuhan

Corresponding Author; Dzinurin Nafi'ah
E-mail: dzinurinnavya@gmail.com

CC BY SA

Pendahuluan

Indonesia saat ini sedang dihadapkan dengan terjadinya transisi epidemologi yaitu keadaan yang ditandai dengan adanya perubahan dari mortalitas (kematian) dan morbiditas (kesakitan) yang dulunya lebih disebabkan oleh penyakit infeksi atau penyakit menular sekarang lebih sering disebabkan oleh penyakit yang sifatnya kronis atau tidak menular. Salah satu yang tergolong dalam penyakit tidak menular yaitu hipertensi.

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) tahun 2019, menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang didunia mengalami hipertensi dan negara yang paling banyak mengalami hipertensi yaitu negara yang memiliki pendapatan rendah (Fitra Galih, 2021).

Prevelensi hipertensi di Indonesia, terjadi peningkatan berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk >18 tahun dari 25,8% di tahun 2013 menjadi 34,11% di tahun 2018 (infodatin, 2019). Di Indonesia jumlah kasus penyakit hipertensi mencapai 63.309.620 orang dengan angka kematian sebanyak 427.210 kematian.

Data penyakit hipertensi di Jawa Timur tahun 2018 sebesar 22,71% atau sebanyak 2.360.592 penduduk. Sedangkan pada tahun 2019 mengalami kenaikan sebesar 40,1% atau sebanyak 4.792.862 penduduk. Tahun 2020 Penderita hipertensi sebesar 35.6% atau sebanyak 3.919.489 penduduk dari jumlah penduduk di Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk (Profil Kesehatan Jatim, 2018,2019,2020).

Menurut data Dinas Kabupaten Tuban tahun 2018 jumlah penderita hipertensi sebanyak 15,61% dan tahun 2020, penyakit hipertensi menempati urutan nomor 3 dalam data 15 penyakit terbanyak yang ada di Kabupaten Tuban. Data orang yang mengalami hipertensi menunjukkan sekitar 11,77% atau sebanyak 30.204 orang (Dinkes Tuban, 2018, 2020)

Prevelensi hipertensi Puskesmas Tuban di tahun 2019 sampai tahun 2021, memaparkan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2019 sebesar 4,34%. Sedangkan pada tahun 2020 sebesar 5,11%, dan menjadi 6,79% ditahun 2021. Dapat disimpulkan bahwa tiga tahun terakhir mengalami peningkatan (Puskesmas Tuban 2019,2020,2021).

Penderita hipertensi di Indonesia akan terus mengalami kenaikan berhubungan dengan gaya hidup yang tidak sehat, karena gaya hidup menggambarkan pola kebiasaan sehari- hari yang berpengaruh dalam upaya memelihara kondisi fisik, mental maupun sosial yang meliputi kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi natrium, dan kurangnya konsumsi buah dan sayur (Melianti,2019). Beberapa dampak yang dapat ditimbulkan jika tidak menjalankan gaya hidup sehat yaitu komplikasi seperti kerusakan organ lainnya, karena hipertensi dapat yang tidak terkontrol akan meningkatkan beben kerja jantung sehingga dapat meningkatkan resiko gagal jantung dan serangan jantung (Nurhayati, 2019).

Perubahan gaya hidup yang dapat dilakukan terhadap penderita hipertensi adalah olahraga secara teratur, mengurangi kebiasaan merokok dan melakukan beberapa jenis diet yang sesuai dengan kondisi hipertensi, diet yang dimaksud yaitu diet rendah garam, diet rendah kolestrol dan

lemak. Dengan mengatur pola makan dan meningkatkan aktifitas fisik maka ada menurunkan tekanan darah (Imelda, 2018). Dari kejadian diatas maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi

Metode Penelitian

Jenis rancangan penelitian ini adalah penelitian *analitik observasional*, Desain yang digunakan dalam penelitian ini ialah *Correlational* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah seluruh penderita hipertensi yang mengikuti kegiatan Prolanis sebanyak 46 orang di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban. Besar sampel yang digunakan adalah 46 orang. Teknik yang digunakan adalah *total sampling*. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel, yaitu variabel *independent* dalam penelitian ini ialah gaya hidup (konsumsi garam, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, aktivitas fisik dan stress) dan variabel *dependent* pada penelitian ini ialah kekambuhan hipertensi.

Hasil dan Pembahasan

Data Umum

Karakteristik Penderita Hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2022

Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Penderita Hipertensi Berdasarkan Pendidikan, Usia, Pekerjaan di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2022.

Karakteristik	N	Presentase
Usia		
40-50	28	61%
51-60	16	35%
>60	2	4%
Total	46	100%
Pendidikan		
SD	13	28%
SMP	17	38%
SMA	14	30%
Perguruan Tinggi	2	4%
Total	46	100%
Status Pekerjaan		
Bekerja	31	67,3%
Tidak Bekerja	15	32,7%
Total	46	100%

Berdasarkan Tabel 5.1 dapat diketahui bahwa penderita hipertensi di Puskesmas Tuban sebagian besar ada pada rentang usia 40-50 tahun sebanyak 61%. Hampir setengahnya penderita hipertensi berpendidikan SMP sebanyak 38%. Dan sebagian besar penderita hipertensi bekerja sebanyak 67,3%.

Data Khusus

Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2022

Tabel 5.2 Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2022

No	Gaya Hidup	N	Presentase
1	**Garam**		
	Baik	15	32,6%
	Kurang baik	31	67,4%
	Total	46	100%
2	**Alkohol**		
	Tidak mengonsumsi	44	95,7%
	Mengonsumsi	2	4,3%
	Total	46	100%
3	**Merokok**		
	Tidak merokok	27	58,7%
	Merokok	19	41,3%
	Total	46	100%
4	**Aktivitas fisik**		
	Baik	13	28,3%
	Kurang baik	33	71,7%
	Total	46	100%
5	**Stress**		
	Tidak stress	18	39,1%
	Stress	28	60,9%
	Total	46	100%

Tabel 5.2 menunjukkan gaya hidup penderita hipertensi di Puskesmas Tuban untuk asupan garam sebagian besar 67,4% (31 penderita hipertensi) memiliki asupan garam kurang baik. Hampir seluruhnya penderita hipertensi tidak mengonsumsi alkohol sebanyak 95,7% (44 penderita hipertensi). Sebangian besar 58,7% atau sebanyak sebanyak 27 penderita tidak merokok. Sebagian besar memiliki aktivitas fisik kurang baik sebanyak 71% (33 penderita hipertensi). Dan sebagian besar penderita hipertensi mengalami stress sebanyak 60,9% atau sebanyak 28 penderita hipertensi.

Kekambuhan Penderita Hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2022

Tabel 5.3 Kekambuhan Penderita Hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2022

No	Kekambuhan	N	Presentase
1	Kambuh	27	58,7%
2	Tidak Kambuh	19	41,3%
	JUMLAH	46	100%

Tabel 5.3 menunjukkan penderita hipertensi di Puskesmas Tuban sebagian besar 58,7% atau sebanyak 27 penderita hipertensi mengalami kekambuhan.

Analisa Hubungan Konsumsi Garam dengan Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2022

Tabel 5.4 Tabulasi Silang Hubungan Konsumsi Garam dengan Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2022

Gaya Hidup		Kekambuhan				Total		Nilai ρ
		Kambuh		Tidak kambuh				
		N	%	N	%	N	%	
Garam	Baik	2	13,3%	13	86,7%	15	100%	0,000
	Kurang baik	25	80,6%	6	19,4%	31	100%	
Total		27	58,7%	19	41,3%	46	100%	

Tabel 5.4 menunjukkan hampir seluruhnya penderita hipertensi di Puskesmas Tuban yang memiliki asupan garam dengan karegori kurang baik berpotensi kambuh sebanyak 80,6%. Hasil uji *Chi-Square* antara Konsumsi Garam dengan Kekambuhan Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tuban menunjukkan nilai ρ value = 0,000 (singifikan <0,05). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara Konsumsi Garam dengan Kekambuhan Hipertensi.

Analisa Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2022

Tabel 5.5 Tabulasi Silang Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2022

Gaya Hidup		Kekambuhan				Total		Nilai ρ
		Kambuh		Tidak kambuh				
		N	%	N	%	N	%	
Alkohol	Tidak mengonsumsi	26	59%	18	41%	44	100%	0,798
	Mengonsumsi	1	50%	1	50%	2	100%	
Total		27	58,7%	19	41,3%	46	100%	

Tabel 5.5 menunjukkan sebagian besar penderita hipertensi di Puskesmas Tuban tidak mengonsumsi alkohol dengan karegori kurang baik berpotensi kambuh sebanyak 59%. Hasil uji *Chi-Square* antara Konsumsi Alkohol dengan Kekambuhan Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tuban menunjukkan nilai ρ value = 0,798 (singifikan <0,05). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara Konsumsi Alkohol dengan Kekambuhan Hipertensi.

Analisa Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2022

Tabel 5.6 Tabulasi Silang Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2022

Gaya Hidup		Kekambuhan				Total		Nilai ρ
		Kambuh		Tidak kambuh				
		N	%	N	%	N	%	
Merokok	Tidak merokok	12	44,4%	15	55,6%	27	100%	0,019

	Merokok	15	78,9%	4	21,1%	19	100%
Total		**27**	**58,7%**	**19**	**41,3%**	**46**	**100%**

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa penderita hipertensi di Puskesmas Tuban hampir selurunya 78,9% penderita hipertensi merokok berpotensi kambuh. Hasil uji *Chi-Square* antara Kebiasaan Merokok dengan Kekambuhan Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tuban menunjukkan nilai ρ value = 0,019 (singifikan <0,05). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara Kebiasaan Merokok dengan Kekambuhan Hipertensi.

Analisa Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2022

Tabel 5.7 Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2022

Gaya Hidup		**Kekambuhan**				**Total**		**Nilai ρ**
		Kambuh		**Tidak kambuh**				
		N	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	
Aktivitas fisik	**Baik**	3	23,1%	10	76,9%	13	100%	0,002
	Kurang baik	24	72,7%	9	27,3%	33	100%	
Total		**27**	**58,7%**	**19**	**41,3%**	**46**	**100%**	

Tabel 5.7 menunjukkan hampir seluruhnya penderita hipertensi di Puskesmas Tuban memiliki aktivitas fisik dengan kategori baik yang tidak kambuh sebanyak 76,9%. Hasil uji *Chi-Square* antara Aktivitas Fisik dengan Kekambuhan Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tuban menunjukkan nilai ρ value = 0,002 (singifikan <0,05). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kekambuhan Hipertensi.

Analisa Hubungan Stress dengan Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2022

Tabel 5.8 Tabulasi Silang Hubungan Stress dengan Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2022

Gaya Hidup		**Kekambuhan**				**Total**		**Nilai ρ**
		Kambuh		**Tidak kambuh**				
		N	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	
Stress	**Tidak Stress**	2	11,1%	16	88,9%	18	100%	0,000
	Stress	25	89,3%	3	10,7%	28	100%	
Total		**27**	**58,7%**	**19**	**41,3%**	**46**	**100%**	

Tabel 5.8 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya penderita hipertensi di Puskesmas Tuban mengalami stress berpotensi kambuh sebanyak 89,3%.

Hasil uji *Chi-Square* antara Stress dengan Kekambuhan Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tuban menunjukkan bahwa nilai ρ value = 0,000 (signifikan <0,05). Dengan demikian dapat diartikan ada hubungan antara Stress dengan Kekambuhan Hipertensi Di Puskesmas Tuban.

Kesimpulan

1. Penderita hipertensi di Puskesmas Tuban memiliki gaya hidup kurang baik yang dipengaruhi oleh sebagian besar memiliki konsumsi garam yang melebihi kebutuhan

harian. Hampir seluruhnya penderita hipertensi tidak mengonsumsi alkohol. Sebangian besar tidak merokok, sebagian besar memiliki aktivitas fisik kurang baik. Dan sebagian besar penderita hipertensi mengalami gejala stress.

2. Penderita hipertensi di Puskesmas Tuban sebagian besar mengalami kekambuhan hipertensi
3. Terdapat hubungan antara konsumsi garam dengan kekambuhan hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban.
4. Tidak ada hubungan antara konsumsi alkohol dengan kekambuhan hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban.
5. Terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan kekambuhan hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban.
6. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kekambuhan hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban.

Terdapat hubungan antara stress dengan kekambuhan hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban.

Daftar Pustaka

Amanda Hafiez, Swito, P., & Ani, S. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. Jurnal Ilmiah Keperwatan, 2(3).437-447. https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/680/541

Aminuddin, Muhammad, dkk. (2019). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi di Wilayah RT 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang, JKPBK, 2 (1): 48-49.

Amila, A., Sinaga, J., & Sembiring, E. (2018). Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. Jurnal Kesehatan, 9(3), 360. https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.974

Andallia, R. (2016). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dumai Timur Dumai-Riau. Jurnal Kesehatan STIKes Nusantara, Vol. 7(1)

Apriyani, Reni. 2019. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cibarus Kota Bandung.

Aspiani, Reni Yuli. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler Aplikasi NIC & NOC. Jakarta: EGC.

Cosimo Marcello, B., Maria Domenica, A., Gabriele, P., Elisa, M., & Francesca, B. (2018). Lifestyle and Hypertension: An Evidence-Based Review. Journal of Hypertension and Management, 4(1), 1–10. https://doi.org/10.23937/2474-3690/1510030

Data Penyakit Hipertensi Puskesmas Tuban 2019-2021.

Dharma, Kelana Kusuma. (2011). Metodologi Penelitian Keperawatan (Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian). Jakarta Timur: CV. Trans InfoMedia

Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban. 2020. Profil Kesehatan Kabupaten Tuban.

Dinkes Jatim. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018 Surabaya: Dines Kesehatan Jawa Timur

Dinkes Jatim. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2019 Surabaya: Dines Kesehatan Jawa Timur

Eksklusif, A. S. I., & Indonesia, D. I. (2020). Jurnal profesi kesehatan. 1(1), 9–17.

Galuh, J. K. (2021). Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis. Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, Indonesia. 3(2).

Guru, Y. Y. (2020). Upaya pencegahan kekambuhan penyakit hipertensi di dusun kloangpopot wilayah kerja Puskesmas Habibola Kabupaten Sikka. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat, VII (1), 56–68. https://www.sikkakab.go.id/profil

Grace, G., dkk. (2018). Hubungan Antara Konsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. Jurnal KESMAS, 4(5).

Hafid, M. A. (2015). Hubungan Gaya Hidup Dengan Prevalensi Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kabupaten Bantaeng Tahun 2014. Jf Fik Uinam, 3(1), 27–36.

Halim, R.D., Agung. S. (2022). Studi Retrospektif Gaya Hidup Dan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif. Journal of Nursing and Public Health, 10(1), 121-128.

Hastuti, Apriyani Puji. 2019. Hipertensi. Jawa Tengah: Lakeisha

I Gusti Ketut Gede Ngurah, Ni Kadek Vironica Cahyani Yahya. (2014). Gaya Hidup Penderita Hipertensi.

Imron, Moch. (2014). Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan. Jakarta: Sagung Seto.

Ineu. (2020). Gaya Hidup Penderita Hipertensi: Universitas Bhakti Kencana, Bandung.

Irwan. 2018. Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Selman: CV Budi Utama

Jannah, Uyunul. 2018. Gambaran Pelaksanaan Program Pengelolahan Penyakit Kronis (PROLANIS) Di Puskesmas Kota Makassar.

Junaidi, Iskandar. 2010. Hipertensi. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer

Kartika, I. R., & Dewi, R. (2018). Manajemen Keseimbangan Gaya Hidup Dan Kestabilan Tekanan Darah Masyarakat Usia Produktif. Real in Nursing Journal, 1(1), 12. https://doi.org/10.32883/rnj.v1i1.177

Kementerian kesehatan RI. 2019. INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kemeterian Kesehatan RI Hipertensi Si Pembunuh Senyap

Liwang, Ferry, dkk. (2020). Kapita Selekta Kedokteran Edisi 5 Jilid 1. Depok: Media Aesculapius

Lu, Y., Lu, M., Dai, H., Yang, P., Smith-Gagen, J., Miao, R., Zhong, H., Chen, R., Liu, X., Huang, Z., & Yuan, H. (2015). Lifestyle and risk of hypertension: Follow-up of a young pre-hypertensive cohort. International Journal of Medical Sciences, 12(7), 605–612. https://doi.org/10.7150/ijms.12446

Mahmudah, S., dkk. (2015). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok. P-ISSN: 2338-7033 e-ISS: 2722-0613, 10(1), 121–127.

Meilita, F., dkk. (2021). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung. Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA, Vol 2 (1)

Melianti. (2019). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Pegesangan: Universitas Muhammadiyah Mataram.

Muhlisin Abi, dkk. (2013). Analisis Faktor Stres Terhadap Kekambuhan Hipertensi Di Puskesmas Bendosari Sukoharjo. Prosiding Seminar Ilmiah Nasional Kesehatan.

Nurarif, Amin Huda. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda Nic Noc Edisi Revisi Jilid 2. Jogjakarta: Medication.

Nursalam. (2020). Metodologi Penleitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5. Jakarta Selatan: Salemba Medika

Pikir, Budi S. (2015). Hipertensi Manajemen Komprehensif. Surabaya: Airlangga University Press.

Putra Yuhendri, dkk. (2015). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Di Poli Klinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Achmad Mochtar Bukittinggi 2015. Jurnal Kesehatan, 6(1), 59-69.

Prasetyaningrum, Yunita Indah. (2014). Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti. Jakarta: Fmedia

Pusparani, Indah Dwi. (2016). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Ciangsana Kecematan Gunung Putri Kabupaten Bogor: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatuallah, Jakarta

Riskesdas 2018. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.

Riskesdas 2018. (2018). Laporan Provinsi Jawa Timur Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan.

Roza, Andalia., 2016. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dumai Timur Riau. Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi, 7(1), 47-52

Setyanda, Y.O.G., Sulastri, D., Lestari, Y., 2015. Hubungan merokok dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-65 tahun di Kota Padang. Jurnal kesehatan andalas 4

Sitompul, S., Suryawati, C., & Wigati, P. (2016). Analisis Pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Bpjs Kesehatan Pada Dokter Keluarga Di Kabupaten

Pekalongan Tahun 2016. Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro, 4(4), 145–153.

Suharno, S., 2018. Faktor-Faktor Individu Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka 6, 1–10.

Suoth, M, Bidjuni, H, Malara, RT 2014 'Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas kolongan kecamatan kaawat kabupaten minahasa utara 2014', Jurnal Keparawatan (e-Kp), Vol.2, (1): 1-10

Suprapti, T., Rijal, A., & Jundiah, S. (2021). Gaya Hidup Dan Kekambuhan Pada Pasien Hipertensi Di Upt Puskesmas Jatinangor. … P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN …, 107–114. https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/529

Tana, Susanti Oktaviani & Juita, 2020. Pengaruh Gaya Hidup Dan Kualitas Layanan Terhadap Keputusan Pembelian. Jurnal Of Management, Vol 13(3): 259-260

Taufiq, L. O. M., Diliyanti, S., Taswin, & Muriman, Y. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo Kota Bau Bau. Jurnal Industri Kreatif (JIK), 4(01), 45–56. https://doi.org/10.36352/jik.v4i01.55

Triyanto, Endang. (2014). Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Rangkuti, W. (2021). Gaya Hidup Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. Jurnal Ilmiah Permas, 11(April), 5–6.

Yuliana, D.R., (2013). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Pondok Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo.