

Hubungan Gaya Hidup Dengan Tingkat Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta

Hosana Angelita Rajagukguk ^{a,1}, Henrianto Karolus Siregar ^{a,2*}, Sarti Oktarina ^{a,3},
Yohanes Gamayana T.Aji ^{a,4}

^a Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PGI Cikini, Jln. Raden Saleh No. 40 Jakarta, 10330 Indonesia
¹hosanangelita127@Gmail.com; ²henrianto@stikespgicikini.ac.id* ; ³sartipurba310@gmail.com ⁴
yohanes.gamayana@stikespgicikini.ac.id

*Penulis Korespondensi: Henrianto Karolus Siregar

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat Artikel Diterima: 15 Januari 2025 Direvisi: 23 Januari 2025 Disetujui terbit: 30 Januari 2025	<p>Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah meningkat secara abnormal dan berkelanjutan, akibat satu atau beberapa faktor risiko. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis adanya hubungan gaya hidup dengan tingkat kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta. Jenis Penelitian ini menggunakan yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dengan memperhatikan langsung untuk objek yang diteliti agar memberikan informasi yang sesuai dengan apa yang dianalisis dan secara akurat memberikan apa saja fakta yang terjadi dengan menggunakan metode survey dan pendekatan Cross-Sectional. Penelitian ini diselenggarakan di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta. Waktu penelitian akan diselenggarakan ketika tanggal 10-19 Juli 2024. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta yang berjumlah 1000 orang. Jumlah responden pada penelitian yang akan digunakan adalah 91 responden. Sampel pada penelitian ini menerapkan teknik purposive sampling dengan mengambil sampel sesuai kriteria yang sudah dipilih. Berdasarkan hasil uji korelasi didapatkan hasil signifikan 0,032 yang berarti nilai p value adalah <0,05. Hal ini berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan gaya hidup dengan tingkat kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta</p>
Kata Kunci: Gaya hidup, Tingkat kejadian hipertensi)	
Article History Received: January 15, 2025 Revised : January 23, 2025 Approved published : January 30, 2025	Abstract Hypertension is a condition in which blood pressure increases abnormally and continuously, due to one or more risk factors. The aim of this study was to analyze the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the Johar Baru District Health Center, Jakarta. This type of research uses quantitative descriptive research with direct attention to the object under study in order to provide information that is in accordance with what is being analyzed and accurately provides all the facts that occurred using survey methods and a cross-sectional approach. This research was held at the Johar Baru District Health Center, Jakarta. The research will be held on July 10-19 2024. The population in this study is all hypertensive patients at the Johar Baru District Health Center, Jakarta,
Keywords: hypertension incidence rate; life style	

	totaling 1000 people. The number of respondents in the research that will be used is 91 respondents. The sample in this study applied a purposive sampling technique by taking samples according to the selected criteria. Based on the results of the correlation test, a significant result of 0.032 was obtained, which means the p value is <0.05 . This means that it can be concluded that there is a relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the Johar Baru District Health Center, Jakarta.
--	---

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik melebihi 120 mmHg serta tekanan diastolik melebihi 80 mmHg. Hipertensi dapat membuat pergantian untuk pembuluh darah, yang berpotensi meningkatkan tekanan darah lebih lanjut (Wulandari dkk., 2023). Gaya hidup termasuk faktor risiko utama dalam perkembangan hipertensi untuk umur dewasa muda atau dewasa. Peningkatan kejadian hipertensi ditimbulkan dari gaya hidup yang tidak sehat, misalnya merokok, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi lemak, serta stres (Fadhli, 2018).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penyempitan sel otot polos pada pembuluh darah yang menuju otak, serta penebalan dinding pembuluh darah. Hal ini mengganggu pasokan nutrisi ke otak, yang dapat menyebabkan iskemia pada sel neuron dan berpotensi mengarah pada stroke atau penyakit kardiovaskular lainnya (Permata Sari Lubis et al., 2022)

Berdasarkan data dari Provinsi DKI Jakarta bahwa di DKI Jakarta diperoleh 29,233 orang memperoleh penyakit hipertensi serta 34,95% kasus terhadap jumlah penduduk umur diatas 18 tahun, dimana terbagi atas pria 34,39% serta 35,24% wanita, serta terbagi pada enam kabupaten maupun kota. Kota Jakarta Pusat termasuk daerah pada kasus hipertensi tertinggi pada area DKI Jakarta sebanyak 11,410 orang (Lemauk, 2021). Berdasarkan data WHO (2023), pada tahun 2023 dijumpai 134.937 pengidap tekanan darah tinggi atau hipertensi. Disamping hal tersebut, DKI Jakarta termasuk wilayah yang terjadi kenaikan maupun penambahan kasus tertinggi sebesar 13,4%.)

Gaya hidup berperan penting dalam kesejahteraan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat, misalnya kurang aktivitas fisik serta stres, bisa menyebabkan hipertensi, yang juga ditimbulkan dari faktor genetik. Faktor risiko tak terkontrol termasuk keturunan, ras, gender, serta umur, sedangkan faktor yang bisa dikontrol adalah olahraga, merokok, stres, dan pola makan hipertensi (Hamria et al., 2020).

Kejadian hipertensi meningkat akibat gaya hidup tidak sehat, seperti merokok, kurang aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi lemak, dan stress (Fadhli, 2018). Penelitian Sartika Andry (2023) juga menunjukkan bahwa pola makan tinggi

garam, ketidakpatuhan pengobatan, kurangnya aktivitas fisik, pemeriksaan tidak rutin, dan pengelolaan stres berkontribusi pada kekambuhan hipertensi.

Hipertensi berdampak sangat luas dan mempengaruhi setiap aspek bagi kehidupan penderitanya, karena merupakan penyakit kronis yang mempengaruhi aspek kehidupan seperti masalah kardiovaskuler, stroke, jantung.

dan lainnya yang dapat berujung pada kematian (Pratiwi et al., 2020). Meningkatnya kejadian hipertensi ditimbulkan dari gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup termasuk faktor risiko utama dalam perkembangan hipertensi untuk umur dewasa muda atau dewasa akhir. Peningkatan kejadian hipertensi ditimbulkan dari gaya hidup yang tidak sehat, misalnya merokok, kurangnya aktivitas fisik, mengonsumsi makanan tinggi lemak, dan faktor stress yang tidak dapat dikendalikan (Fadhli, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Melviani dkk., (2022) dengan judul "Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep" menunjukkan sebagian besar pasien hipertensi dengan gaya hidup tidak baik sebesar (56%), Hipertensi dengan gaya hidup cukup baik (24%), dan Pasien Hipertensi dengan gaya hidup baik (20%). Beberapa faktor gaya hidup yang dapat memicu hipertensi antara lain konsumsi garam berlebihan, konsumsi alkohol, konsumsi kopi atau kafein, kebiasaan merokok, dan kurang aktivitas fisik. (Melviani et al., 2022).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 penderita hipertensi menunjukkan bahwa 7 di antaranya tidak memiliki riwayat hipertensi, tidak memahami penyebabnya, dan belum mengerti pola hidup sehat. Berdasarkan penjelasan latar belakang tersebut, peneliti terdorong untuk mengeksplorasi apakah terdapat "Hubungan Gaya Hidup dengan Tingkat Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta.

2. Metode

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, di mana data dikumpulkan berbentuk angka yang selanjutnya diproses dan dianalisis dengan teknik statistik untuk menyimpulkan hasilnya. Studi ini menggunakan pendekatan Cross Sectional dalam pengambilan data. Data primer dikumpulkan melalui kuesioner untuk mengevaluasi hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta. Data untuk variabel independen yaitu Gaya Hidup serta variabel dependen yaitu Kejadian Hipertensi yang dikumpulkan secara bersamaan.

Lokasi penelitian yang digunakan di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 10-19 Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di Puskesmas Kecamatan Johar Baru. Jumlah pasien hipertensi sebanyak 91 pasien. Data responden yang diambil

sebanyak 91 dengan Teknik Purpose sampling dengan responden yang memenuhi kriteria.

Kuesioner Gaya Hidup terdiri dari 20 pertanyaan . Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi (r) masing – masing variabel lebih besar dari r tabel (0,444). Uji validitas kuesioner dilakukan dengan melakukan uji korelasi antar skor (nilai) tiap – tiap item pertanyaan terhadap skor total seluruh pertanyaan dengan menggunakan uji Pearson Product Moment. Uji validitas oleh SUPRIATI, (2020) dengan hasil uji validitas kuesioner gaya hidup dengan kejadian hipertensi menggunakan SPSS memaparkan jika setiap item pertanyaan untuk variabel ini digolongkan menjadi indikator yang valid. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi (r) masing – masing variabel lebih besar dari r tabel (0,444). Hasil uji reliabilitas dari kuisioner Gaya Hidup menunjukkan bahwa nilai *alpha cronbach* sebesar 0,919, sehingga kuesioner dinyatakan reliabel atau layak untuk digunakan. Uji validitas kuesioner dilakukan dengan melakukan uji korelasi antar skor (nilai) tiap-tiap item pertanyaan terhadap skor total seluruh pertanyaan dengan menggunakan uji *Pearson Product Moment*.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari karakteristik usia, jenis kelamin, Pendidikan, pekerjaan dan variabel independen gaya hidup serta variabel dependen kejadian hipertensi. Data disajikan dalam bentuk tabel dan teks.Sedangkan analisis bivariat digunakan untuk memeriksa dua variabel yang dianggap berkorelasi atau berhubungan satu sama lain. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji chi-square ketika tabel kontingensi 2 x 2 tidak memenuhi syarat uji chi-square, yaitu ada sel dengan frekuensi harapan kurang dari 5. Dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan gaya hidup dengan tingkat kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik berdasarkan usia responden

Variable	kategori	Frekuensi	Presentase %
Usia		24	26,4
Dewasa awal: 26- 35tahun		45	49,5
Dewasa akhir: 36-45tahun		22	24,2
Lansia awal: 46- 55tahun			
Jumlah		91	100%

Berdasarkan table 1. penelitian yang telah dilaksanakan di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta maka diperoleh data terkait dengan karakteristik responden yaitu didapatkan bahwa responden mayoritas berumur dewasa akhir dengan usia 35-45 tahun sebanyak 45 orang (49,5 %), dewasa awal dengan usia 26-35

tahun sebanyak 24 orang (26,4), dan lansia awal dengan usia 46-55 tahun sebanyak 22 (24,2%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi karakteristik berdasarkan jenis kelamin responden

Variable	kategori	Frekuensi	Presentase %
Jenis kelamin	Laki-laki	49	53,8
	Perempuan	42	46,2
Jumlah		91	100%

Berdasarkan table 2. di atas, terlihat dari total 91 responden sebagian responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 49 responden (53,8) dan responden perempuan sebanyak 42 (46,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi karakteristik berdasarkan pekerjaan responden

Variable	kategori	Frekuensi	Presentase %
Pekerjaan	Petani	4	4,4
	Pedangang	30	33,0
	Tidak bekerja	23	25,3
	Pensiunan PNS/ABRI	34	37,4
Jumlah		91	100%

Berdasarkan table 3. diatas dapat diketahui bahwa dari total 91 responden sebagian besar bekerja sebagai pensiunan PNS/ABRI sebanyak 34 responden (37,4).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi karakteristik berdasarkan pendidikan

Variable	kategori	Frekuensi	Presentase %
Pendidikan	tidak lulus SD / SD	14	15,4
	SMP	34	37,4
	SM A	30	33,0
	Diploma/S1	13	14,3
	Jumlah		91

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui bahwa total 91 responden sebagian besar berpendidikan SMA yaitu sebanyak 34 responden (37,4%) dan yang paling sedikit adalah tidak lulus SD/SD sebanyak 14 orang (15,4%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi karakteristik berdasarkan gaya hidup responden

Variable	kategori	Frekuensi	Presentase %
Gaya hidup	Baik	38	41,8
	Tidak baik	53	58,2
Jumlah		91	100%

Berdasarkan tabel 5. dapat diketahui bahwa total responden sebanyak 91

responden sebagian besar responden mempunyai gaya hidup yang tidak baik yaitu sebanyak 53 responden (58,2).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi karakteristik responden berdasarkan kejadian hipertensi

Variable	kategori	Frekuensi	Presentase %
Kejadian Hipertensi	hipertensi terkontrol	23	25,3
	hipertensi tidak terkontrol	68	74,4
Jumlah		91	100%

Berdasarkan tabel 4.6 dari 91 responden yang memiliki hipertensi, sebanyak 68 responden (74,4%) dengan hipertensi tidak terkontrol dan 23 orang dengan hipertensi terkontrol (25,3%).

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 7. Hubungan gaya hidup dengan tingkat kejadian hipertensi

Gaya hidup	Tekanan Darah				Jumlah		P-Value
	Normal		Hipertensi		N	%	
	N	%	N	%			
Baik	14	36,8	24	63,2	38	100,0	<0,032
Tidak Baik	9	17,0	44	83,0	53	100,0	
Jumlah	23	25,3	68	74,7	91	100,0	

Berdasarkan tabel 7. menunjukkan bahwa dari total 91 responden, sebagian besar dari responden mempunyai gaya hidup yang tidak baik yaitu sebanyak 53 responden dan sebagian besar dari responden mengalami hipertensi yaitu sebanyak 44 responden. Sedangkan sebagian dari responden yang mempunyai gaya hidup yang baik yaitu sebanyak 38 responden dan sebagian besar dari responden mengalami tekanan darah tinggi/ hipertensi yaitu sebanyak 24 responden

Pembahasan

Gambaran karakteristik responden

a. Usia

Pada penelitian ini berdasarkan usia, peneliti memperoleh mayoritas responden paling tinggi adalah kategori usia dewasa akhir sebanyak 45 responden (49,5%). Pada usia ini Menurut Nuraeni, (2019) Seiring bertambahnya usia, muncul berbagai faktor dapat meningkatkan risiko seseorang terhadap penyakit, termasuk hipertensi. Salah satu faktor adalah penurunan fungsi ginjal. Seiring bertambahnya usia, ginjal cenderung mengalami penurunan kinerja, padahal ginjal memainkan peran krusial dalam mengatur tekanan darah. Penurunan fungsi ginjal ini dapat mempengaruhi kemampuan tubuh dalam mengendalikan volume darah dan tekanan darah.

b. Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden adalah laki-laki dengan jumlah 49 (53,8%) dan perempuan 42 (46,2%). Penelitian Amisi, (2018) menunjukkan bahwa pria lebih sering mengalami penyakit sistemik seperti hipertensi dan diabetes mellitus, mungkin karena konsumsi alkohol dan kopi yang lebih tinggi serta kadar kreatinin yang lebih tinggi dibandingkan wanita. Metanfanuan (2021) menemukan bahwa 66 dari 82 penderita hipertensi adalah pria (80,5%). Namun, penelitian Ramdhika et al., (2023) menunjukkan mayoritas pasien hipertensi adalah perempuan. Ini mengindikasikan bahwa hipertensi dapat menyerang siapa saja, dengan perbedaan yang mungkin disebabkan oleh pola hidup individu (Hidayatullah & Rokhmiati, 2023).

c. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden sebagian besar bekerja sebagai pensiunan PNS/ABRI sebanyak 34 responden (37,4%). Sejalan dengan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Amisi, 2018) menunjukkan bahwa kelompok dengan Kasus berdasarkan pekerjaan pensiunan sebanyak 23 Orang (46,0%). Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, didapatkan bahwa pasien yang tidak bekerja dikarenakan kondisinya yang membatasi pasien melakukan aktivitasnya seperti biasa, sehingga pasien tidak dapat lagi bekerja.

d. Pendidikan

Dari 91 responden, sebagian besar berpendidikan SMA, yaitu 34 responden (37,4%). Penelitian Amisi (2018) juga menunjukkan bahwa 29 responden (58,0%) dari kelompok kasus memiliki pendidikan SMA. Data Badan Pusat Statistik (2024) mendukung temuan ini, menunjukkan mayoritas penduduk Indonesia memiliki pendidikan rendah, dengan lebih banyak menyelesaikan pendidikan hingga sekolah dasar, diikuti SMP dan SMA dari 2015-2021. Sehingga tingkat Pendidikan dapat mempengaruhi kejadian hipertensi. Semakin rendah tingkat pendidikan, maka semakin tinggi pula risiko seseorang mengalami hipertensi.

e. Gaya hidup

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 91 responden, mayoritas memiliki gaya hidup yang kurang baik, yaitu sebanyak 53 responden, Sementara itu, hampir sebagian dari responden memiliki gaya hidup yang baik, yaitu sebanyak 38 responden. Kurangnya kualitas gaya hidup sehat disebabkan oleh ketidak pelaksanaan aktivitas fisik yang kurang baik, pola makan yang sering mengonsumsi makanan tinggi garam dan berlemak, kebiasaan merokok dan minum kopi (Istiqamah dkk., 2021).

f. Kejadian hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 91 responden, sebagian besar mengalami hipertensi tidak terkontrol dengan pola hidup tidak baik yaitu 44 responden (83,0%), sedangkan penderita hipertensi terkontrol sebanyak 24 responden (63,2%). Hipertensi memiliki hubungan kuat dengan gaya hidup, yang

mempengaruhi kebiasaan dan perilaku seseorang. Beberapa faktor gaya hidup yang dapat memicu hipertensi meliputi konsumsi garam berlebihan, alkohol, kopi, kebiasaan merokok, dan kurang aktivitas fisik (Melviani et al., 2022).

g. Hubungan Gaya Hidup Dengan Tingkat Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta.

Berdasarkan hasil uji korelasi didapatkan hasil signifikan 0,032 yang berarti nilai *p value* adalah <0,05 maka H1 diterima dan H0 ditolak. Hal ini berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan gaya hidup dengan tingkat kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta.

Gaya hidup adalah indikator penting kualitas hidup, ditentukan oleh individu. Gaya hidup sehat, yang mencakup pola makan, kondisi mental, olahraga, dan lingkungan yang mendukung, dapat meningkatkan kesehatan. Sebaliknya, gaya hidup tidak sehat dapat menyebabkan masalah kesehatan, termasuk stres dan hipertensi (Susanti & Kholisoh, 2018).

Penelitian Furqani dkk., (2020) menunjukkan hubungan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Pagesangan. Tiarmawati Sembiringa, Yandri Ratu Sephehb, (2023) juga menemukan hubungan signifikan ($p < 0,05$) antara gaya hidup dan hipertensi di Desa Oenenu Selatan, Kabupaten Timor Tengah Utara. Gaya hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan kejadian hipertensi seperti mengonsumsi makanan yang cepat saji, makanan yang banyak mengandung garam, obesitas, tidak rutin olahraga, mengonsumsi alkohol, dan merokok. Hal ini sejalan dengan penelitian Septimar., (2024) yang berpendapat bahwa hubungan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi, disebabkan oleh pola hidup responden, seperti pola makan yang tidak sehat dengan konsumsi makanan asin dan berlemak, dan kurangnya aktivitas fisik yang dapat membuat masyarakat lebih rentan terhadap peningkatan tekanan darah.

5. Kesimpulan dan Saran

Distribusi Responden berdasarkan gaya hidup menunjukkan bahwa kategori tertinggi adalah gaya hidup tidak baik sebanyak 53 orang (58,2%). Berdasarkan kejadian hipertensi dari 91 responden yang memiliki hipertensi tidak terkontrol sebanyak 68 responden (74,4%). Berdasarkan uji chi-square, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta.

Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta disarankan untuk mengembangkan program Pendidikan kesehatan untuk menerapkan gaya hidup sehat, termasuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga setidaknya 30 menit setiap hari, mengurangi konsumsi kopi, menjaga pola makan dengan mengurangi konsumsi tinggi garam dan lemak guna mencegah hipertensi dan komplikasi lainnya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Puskesmas Kecamatan Johar Baru atas dukungan dan kerjasama yang diberikan dalam penelitian ini. Terima kasih kepada seluruh staf dan tenaga medis yang telah membantu, serta para responden yang bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi. Hasil penelitian ini bermanfaat bagi.

Daftar Pustaka

- Amisi, et al. (2018). Hubungan antara Hipertensi dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Pasien yang Berobat di Rumah Sakit Umum Pusat Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Kesmas*, 7(4), 1–7.
- Fadhli, W. M. (2018). Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. *Jurnal KESMAS*, 7(6), 1–14.
- Furqani, N., Rahmawati, C., & Melianti, M. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Pagesangan Periode Juli 2019. *Lambung Farmasi: Jurnal Ilmu Kefarmasian*, 1(1), 34. <https://doi.org/10.31764/lf.v1i1.1635>
- Hamria, Mien, & Saranani, M. (2020). Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 17–21. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/239>
- Hidayatullah, A., & Rokhmiati, E. (2023). Hypertension Emergency Education in Increasing Knowledge of Elderly with Hypertension. *Jurnal Mengabdikan Masyarakat Mengabdikan Nusantara*, 2(3), 175–182.
- Istiqamah, D. I., Fitria Nugraha Aini, & Sulistyowati, E. (2021). Pengaruh tingkat aktifitas fisik dengan prevalensi hipertensi pada masyarakat di kabupaten malang. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 9(1), 1–9.
- Lemauk, P. (2021). *Gambaran Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Umum Universitas Kristen Indonesia Tahun 2020*. <http://repository.uki.ac.id/7780/>
- Melviani, M., Aryzki, S., Rahman, A., Putri, G. A., & Riadi, S. D. R. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi Berdasarkan Teori TPB (Theory Of Planned Behavior). *Journal Pharmaceutical Care and Sciences*, 2(2), 30–38. <https://doi.org/10.33859/jpcs.v2i2.164>
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31000/jkft.v4i1.1996>
- Permata Sari Lubis, S., Siregar, H. D., & Simanjuntak, E. (2022). Analisis Hipertensi Tidak Terkontrol Di Upt Puskesmas Teladan Kota Medan Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 165–172. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1084>
- Pratiwi, W., Harfiani, E., & Hadiwardjo, Y. H. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Dalam Menjalani Pengobatan Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Pratama GKI Jabar Jakarta Pusat. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 1(1), 27–40. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/430/265>
- Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota

Padang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal*.

Kedokteran Dan Kesehatan, 19(1), 91. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.1.91-97> Sartika Andry, F. F. P. P. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 11 (April), 36–44.

Septimar, Z. M. (2024). *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Hubungan Life Style Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Pertengahan (45-54 Tahun)*. 2, 245–251.

SUPRIATI. (2020). HUBUNGAN GAYA HIDUP SEHAT DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA NATAI KONDANG KECAMATAN PERMATA KECUBUNG KABUPATEN SUKAMARA PROPINSI KALIMATAN TENGAH TAHUN 2020. 41–42.
https://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/108/1/SKRIPSI_SUPRIATI_161110049_FIX.pdf

Tarmawati Sembiringa, Yandri Ratu Sepheh, D. R. A. (2023). Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Oenenu Selatan Kabupaten Timor Tengah Utara Dilihat Dari Gaya Hidup. *Jurnal Kesehatan Komonitas Santa Elisabeth (JKKSE)*, Volume 0(62), Pp 0-0
PENDAHULUAN.

Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171..