

Hubungna Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Sri Padang Kota Tebing Tinggi

Novita Aryani¹, Antonij Edimarta Sitanggang², Erwin Silitonga³

¹.Prodi S1 Keperawatan Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan

² Prodi D3 Keperawatan Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan

³ Prodi S1 Keperawatan Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan

novitaaryaniusm@gmail.com (1), patrickdmnck1@gmail.com (2), erwin.joy.silitonga@gmail.com (3)

ABSTRAK

Gaya hidup yang tidak sehat dalam jangka yang lama dan dalam jumlah yang sering/banyak diketahui dapat meningkatkan risiko penyakit hipertensi. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 5 menit. Berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti aktivitas fisik yang kurang, asupan makanan asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka hipertensi Tujuan penelitian ini untuk mengetahui untuk mengetahui Hubungan Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Sri Padang Kota Tebing Tinggi, Jenis penelitian ini observasional analitik dengan pendekatan *Case control*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang berobat di Puskesmas Sri Padang tahun 2023 yaitu sebanyak 120 orang. Kemudian jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin maka didapatlah sampel berjumlah 82 responden. Sampel didapat dengan menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Hasil penelitian diperoleh bahwa gaya hidup secara signifikan berhubungan dengan kejadian penyakit hipertensi; kebiasaan merokok ($p=0.001$), kebiasaan konsumsi makanan asin ($p=0.016$), kebiasaan mengkomsumsi alkohol ($p=0.002$), stress (0.001). Disarankan kepada masyarakat khususnya wilayah kerja Puskesmas Sri Padang agar dapat mengelola gaya hidup yang sehat agar terhindar dari penyakit hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Merokok, Makan asin, Minum alkohol, Stres

ABSTRACT

It is known that an unhealthy lifestyle in the long term and in frequent/large amounts can increase the risk of hypertension. Hypertension is a condition where blood pressure exceeds the normal limit of systolic 140 mmHg or more and diastolic 90 mmHg or more on 2 measurements within 2 minutes. Various factors related to genetics and lifestyle such as lack of physical activity, intake of salty and fat-rich foods as well as the habit of smoking and drinking alcohol play a role in the increase in hypertension rates. The aim of this research is to find out the relationship between lifestyle and hypertension at the Sri Padang Community Health Center, Tebing City. High, this type of research is analytical observational with a case control approach. The population in this study was all hypertensive patients who received treatment at the Sri Padang Health Center in 2023, namely 120 people. Then the sample size was determined using the Slovin formula, resulting in a sample of 82 respondents. Samples were obtained using the Accidental Sampling technique. The research results showed that lifestyle was significantly related to the incidence of hypertension; smoking habits ($p=0.001$), habits of consuming salty foods ($p=0.016$), habits of consuming alcohol ($p=0.002$), stress (0.001). It is recommended that the community, especially in the Sri Padang Community Health Center working area, manage a healthy lifestyle to avoid hypertension.

Keywords : Hypertension, Smoking, Eating salty food, Drinking alcohol, Stress

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan seorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal (140/90mmHg) pada pemeriksaan tekanan darah. Hipertensi saat ini ditemukan pada usia tua dan muda, menurut para ahli angka kematian akibat jantung dengan hipertensi adalah tiga kali lebih sering dibandingkan tanpa penyakit hipertensi¹. Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang serius di negara Indonesia maupun dunia. Hipertensi menjadi faktor resiko terjadinya penyakit jantung dan kematian. Penyakit jantung iskemik termasuk dari 5 penyebab utama kematian diseluruh dunia selain penyakit serebrovaskular, infeksi saluran pernapasan bawah, penyakit diare, gangguan perinatal. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Prevalansi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 44-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia dari 18 tahun keatas menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di Provinsi Sumatera Utara 48.465 orang dan Berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti aktivitas fisik yang kurang, asupan makanan asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka hipertensi. Perjalanan penyakit hipertensi sangat perlahan, penderita hipertensi mungkin tak menunjukkan gejala awal dan baru terasa setelah bertahun-tahun. Apabila hipertensi tidak dirawat, bisa mengakibatkan dampak yang lebih buruk dari penyakit sebelumnya seperti penyakit jantung, infark miokardium, stroke, atau gagal ginjal yang berakhir dengan kematian. Era modernisasi membawa dampak perubahan gaya hidup dalam kehidupan masyarakat. Masyarakat cenderung tidak melakukan aktivitas fisik diakibatkan kemajuan di bidang teknologi, ekonomi, dan sosial. Gaya hidup yang tidak sehat dalam jangka yang lama dan dalam jumlah yang sering/banyak diketahui dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi. Perubahan gaya hidup telah menyebabkan peningkatan kasus-kasus penyakit tidak menular di Indonesia, termasuk hipertensi dan diabetes melitus. Perilaku makan yang tidak sehat, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta minimnya aktivitas fisik merupakan faktor-faktor risiko penyakit degeneratif, disamping faktor-faktor risiko lain seperti usia, jenis kelamin dan keturunan. Natrium merupakan salah satu mineral atau elektrolit yang berpengaruh terhadap tekanan darah. Bobot badan yang berlebih juga merupakan penyebab meningkatnya tekanan darah. Perokok adalah kelompok yang paling berisiko tinggi mengidap hipertensi. Menurut Rusdiana dkk (2019), ada hubungan antara kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah. Istirahat yang cukup adalah kebutuhan dasar manusia untuk mempertahankan kesehatannya.

2. Perumusan Masalah

Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penelitian mengenai Hubungna Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Sri Padang Kota Tebing Tinggi

3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil penelitian dari Hubungna Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Sri Padang Kota Tebing Tinggi

4. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah mendapatkan hasil dan manfaat dan wawasan bagi masyarakat dan dunia medis serta penelitian berikutnya mengenai penelitian tentang Hubungna Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Sri Padang Kota Tebing Tinggi..

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *case control*. Populasi dalam adalah semua pasien hipertensi yang yang berkunjung ke Puskesmas Sri Padang sepanjang pada Tahun 2023 dengan jumlah 120 pasien. Berdasarkan rumus slovin sebanyak 82 responden dijadikan sampel yang diambil dengan tehnik *Accidental Sampling* dimana responden harus memenuhi kriteria inklusi yaitu kondisi kesehatan penderita stabil dan bersedia menjadi responden penelitian. Wawancara dilakukan saat pasien hipertensi datang ke Puskesmas untuk memeriksakan diri/ kontrol kesehatan atau mengambil obat hipertensi. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner yang mengacu pada parameter penelitian, menggunakan pertanyaan tertutup atau berstruktur. Pengukuran tekanan darah dikategorikan tidak hipertensi jika systole 120-139 mmHg dan diastole 85-89 mmHg, Hipertensi Stage 1 sistole 140-159 dan diastole 90-99 mmHg, Hipertensi Stage 2 jika sistole diatas 160 mmHg dan diastole > 100 mmHg. Pengukuran kebiasaan merokok dikategori ringan jika ≤ 10 batang/hari, kategori sedang jika 11-20 batang /hari, kategori berat jika >20 batang/ hari. Pengukuran kebiasaan mengkonsumsi garam rata-rata setiap hari kategori rendah jika 2-3 sendok teh /hari, kategori tinggi jika > 3 sendok teh /hari. Pengukuran kebiasaan minum alkohol kategori rendah jika < 3 gelas/ hari dan kategori tinggi jika ≥ 3 gelas/ hari. Sedangkan pengukuran kondisi stress menggunakan *The Perceived Stress Scale* (PSS-10) dengan kategori stress ringan jika nilai < mean, kategori stress sedang jika nilai = mean, kategori stress berat jika nilai > mean. Kemudian data akan dianalisa secara univariat dan bivariat menggunakan Uji Chi Square dengan tingkat kemaknaan 95% dan $\alpha = 5\%$.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengumpulan data penelitian diolah secara univariat dan bivariat dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi.

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Puskesmas Sri Padang

| Variabel | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|----------------------|---------------|----------------|
| Umur | | |
| 46-55 Tahun | 20 | 26.82% |
| 56-65 Tahun | 40 | 48.78% |
| >65 Tahun | 22 | 24.40% |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 52 | 63.42% |
| Perempuan | 30 | 36.58% |
| Pendidikan | | |
| SMP | 20 | 24.40% |
| SMA | 40 | 48.78% |
| D3/S1 | 22 | 26.82% |
| Pekerjaan | | |
| Bertani | 10 | 12.20% |
| Wirasswasta | 35 | 42.68% |
| Berdagang | 20 | 24.39% |
| PNS | 17 | 20.73% |

Dapat dilihat pada tabel 1 mayoritas responden berada pada kelompok umur 56-65 tahun sebanyak 40 orang (48,78%), jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 52 orang (63,42%),

pendidikan SMA sebanyak 40 orang (48,78%) dan bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 35 orang (42,68 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Sri Padang

| Variabel | Frekuensi(n) | Presentase(%) |
|----------------------|--------------|---------------|
| Makanan Asin | | |
| Rendah | 22 | 26.83% |
| Tinggi | 60 | 73.17% |
| Merokok | | |
| Rendah | 39 | 48.00% |
| Tinggi | 43 | 52.00% |
| Minum Alkohol | | |
| Rendah | 37 | 45.00% |
| Tinggi | 45 | 55.00% |
| Stres | | |
| Ringan | 35 | 30.48% |
| Sedang | 32 | 18.30% |
| Berat | 15 | 51.22% |

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa mayoritas responden terbiasa memakan makanan asin sebanyak 60 orang (73.17%), merokok dengan tingkat tinggi sebanyak 43 orang (52.00%), minum alkohol dengan tingkat tinggi sebanyak 45 orang (55.00%), serta mayoritas responden mengalami stres ringan sebanyak 35 orang (30.48%)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Sri Padang

| Hipertensi | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|------------|---------------|----------------|
| Ringan | 15 | 19.00% |
| Sedang | 48 | 58.00 % |
| Berat | 19 | 23.00% |

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa mayoritas responden mengalami hipertensi sedang sebanyak 48 orang (58.00%).

Analisa Bivariat

Tabel 4. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi

| Variabel | Hipertensi | | | Total | P Value |
|-------------------------------|------------|----------|---------|-------|---------|
| | Ringan N | Sedang n | Berat n | | |
| Merokok | | | | | |
| Rendah | 9 | 25 | 5 | 39 | 0.001 |
| Tinggi | 6 | 23 | 14 | 43 | |
| Jumlah | 15 | 48 | 19 | 82 | |
| Makanan Asin | | | | | |
| Rendah | 7 | 10 | 5 | 22 | 0/016 |
| Tinggi | 8 | 38 | 14 | 60 | |
| Jumlah | 15 | 48 | 19 | 82 | |
| Konsumsi Alko- hol | | | | | |
| Rendah | 5 | 22 | 10 | 37 | 0.02 |
| Tinggi | 10 | 26 | 9 | 45 | |
| Jumlah | 15 | 48 | 19 | 82 | |
| Stres | | | | | |
| Ringan | 8 | 10 | 7 | 25 | 0.001 |
| Sedang | 2 | 10 | 3 | 15 | |
| Berat | 5 | 28 | 9 | 42 | |
| Jumlah | 15 | 48 | 19 | 82 | |

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa semua variabel berdasarkan hasil uji Chi Square diperoleh nilai $p < 0.05$. maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara semua variabel dengan kejadian hipertensi.. Responden yang perokok kategori tinggi mayoritas mengalami hipertensi sedang sebanyak 23 orang dan sebanyak 14 orang menderita hipertensi berat. Responden yang makan makanan asin kategori tinggi mayoritas mengalami hipertensi sedang sebanyak 38 orang. Sementara responden yang peminum alkohol kategori tinggi mayoritas mengalami hipertensi sedang sebanyak 26 orang. Dan mayoritas responden yang mengalami stres berat mengalami hipertensi sedang sebanyak 28 orang.

Pembahasan

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas penyakit hipertensi terjadi pada usia kelompok umur 56-65 tahun, berjenis kelamin laki-laki, pendidikan terakhir SMA dan bekerja sebagai wiraswasta. Hasil penelitian ini sesuai dengan karakteristik responden dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan Linda Miftahul (2018) yang mendapati mayoritas penderita hipertensi direntang usia 45-59 tahun, dan berjenis kelamin laki-laki. Tetapi ditemukan berbeda pada level pendidikan yaitu mayoritas setingkat SD dan pekerjaan mayoritas petani. Hipertensi pada usia tua dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi pada tubuh. Semakin bertambah usia seseorang tekanan darah juga semakin meningkat. Hal ini terjadi dapat diakibatkan karena hilangnya elastisitas jaringan, terjadi arterosklerosis yang menyebabkan perubahan struktural pembuluh darah, serta terjadi pelebaran pembuluh darah. Jenis kelamin juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Hasil penelitian ini laki-laki mayoritas mengalami hipertensi dibandingkan wanita. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Aristoteles (2018) yang menyebutkan bahwa pria cenderung lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan wanita. Penyebabnya bisa saja terjadi akibat laki-laki memiliki pola hidup yang tidak sehat dibandingkan wanita. Sedangkan wanita dilindungi oleh kadar hormon estrogen tubuh yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL) yang dapat mempengaruhi terjadinya aterosklerosis pada pembuluh darah wanita. Tetapi hasil penelitian berbeda dengan Yunus, Aditya dan Eksa (2021) yang menyatakan wanita lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan laki-laki tetapi jenis kelamin tidak ada hubungan dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden terbiasa memakan makanan asin, merokok dengan kategori tinggi, minum alkohol dengan kategori tinggi serta mengalami stres ringan. Dan responden di Puskesmas Sri Padang Kota Tebing Tinggi mengalami hipertensi kategori Hipertensi tingkat 1. Responden dengan gaya hidup suka makan makanan asin kategori tinggi mayoritas mengalami hipertensi sedang sebanyak 38 orang. Asumsi peneliti natrium pada garam dapat meningkatkan tekanan darah dengan cara menahan air keluar dari tubuh sehingga dapat meningkatkan volume darah yang dengan sendirinya dapat meningkatkan tekanan darah. Natrium merupakan elektrolit yang memiliki banyak fungsi dan sangat diperlukan tubuh seperti mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh, mengatur keseimbangan asam basa darah, merangsang fungsi syaraf, mengatur kontraksi otot, serta mengatur tekanan osmosis yang menjaga cairan tidak keluar dari darah dan masuk kedalam sel. Tetapi pengaruh konsumsi natrium yang berlebihan dapat menyebabkan komposisi natrium didalam cairan ekstraseluler meningkat. Pengaruh volume cairan yang meningkat menyebabkan meningkatnya volume darah sehingga dapat terjadi hipertensi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Sunarto Kadir (2019) yang menyatakan bahwa konsumsi natrium yang berlebih akan meningkatkan cairan ekstraseluler dan cara untuk menormalkannya cairan intraseluler ditarik keluar sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat dan akibat dari meningkatnya volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi. Gaya hidup kebiasaan merokok kategori tinggi pada penelitian ini mayoritas mengalami hipertensi

sedang sebanyak 23 orang dan hipertensi berat sebanyak 14 orang. Begitu juga mayoritas perokok kategori rendah juga menimbulkan penyakit hipertensi sedang sebanyak 23 orang. Menurut asumsi peneliti memang rokok sangat berbahaya karena banyak mengandung zat-zat racun. Rokok mengandung senyawa kimia terutama nikotin dan karbon monoksida yang sangat beracun. Apabila zat ini terhisap dan masuk ke dalam darah akan merusak pembuluh darah dan menyebabkan aterosklerosis yaitu penyempitan pembuluh darah sehingga menyebabkan tekanan dalam dinding arteri meningkat. Begitu juga karbon monoksida dalam asap rokok akan menggantikan ikatan oksigen dalam darah yang menyebabkan kerja jantung meningkat untuk memenuhi suplai oksigen yang cukup ke dalam organ dan jaringan tubuh lainnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahmadhoani & Sari (2019) yang mengatakan bahwa merokok berpengaruh terhadap kejadian hipertensi diperoleh hasil uji dengan nilai $OR=3,619$ (95% CI 1,275-10,421) artinya laki-laki dewasa yang memiliki kebiasaan merokok perkiraan risikonya 3,61 kali akan menderita hipertensi dibandingkan dengan laki-laki dewasa yang tidak merokok. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Rusli Taher (2021) yang mengatakan ada hubungan merokok dengan kejadian hipertensi $OR, 1,54; 95\% CI, 1,11-2,14; p = 0,010$. Hasil uji statistik Chi square dalam penelitian ini juga menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara minum alkohol dengan kejadian hipertensi. Responden yang memiliki gaya hidup minum alkohol kategori tinggi akan menimbulkan hipertensi sedang sebanyak 26 orang dan hipertensi ringan sebanyak 10 orang dan hipertensi berat sebanyak 9 orang. Asumsi peneliti bahwa alkohol memiliki efek yang sama dengan karbondioksida yang dapat meningkatkan keasaman darah dan kadar kortisol sehingga darah menjadi lebih kental dan jantung dipaksa untuk memompa darah ke seluruh tubuh sehingga mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa salah satu faktor resiko penyebab hipertensi adalah konsumsi alkohol. Stres merupakan respon tubuh yang bersifat spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya. Saat seseorang mengalami stress, sekresi katekolamin yang disintesis oleh medulla adrenal akan meningkat sehingga angiotensin, renin dan aldosteron pun ikut meningkat. Saraf simpatis akan ikut teraktivasi sehingga terjadi pelepasan hormon norepinefrin ke pembuluh darah. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan curah jantung dan total peripheral resistance (TPR), jika terjadi secara berkepanjangan maka akan terjadi hipertrofi pada jantung dan pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat.

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu:

- a. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Sri Padang dengan nilai $p\ value = 0,001$ ($P < 0,05$)
- b. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan bergaram terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Sri Padang dengan nilai $p\ value = 0,016$ ($P < 0,05$).
- c. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi alkohol terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Sri Padang dengan nilai $p\ value = 0,02$ ($P < 0,05$).
- d. Ada hubungan yang signifikan antara stress terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Sri Padang dengan nilai $p\ value = 0,001$ ($P < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Linda Dwi, 2018, *Antara Perokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Gatak Desa Tamantirto Kasihan Bantul*, Skripsi, Yogyakarta, Stikes Alma Ata.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2018.

Aryani N, Edimarta Sitanggung A, Silitongan E : Hubungna Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Sri Padang Kota Tebing Tinggi

- Brunner & Suddart, 2017, *Keperawatan Medikal Bedah*, EGC, Jakarta
- Erita Melani, Dina DN, Nurul A. Hubungan Merokok, Olahraga, Obesitas dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hanura Kabupaten Peswara . Jurnal Dunia Kesmas.2020;10(02):279288.
- Harlianti, Toha M, Syamsul A. Pengaruh Aktivitas Olahraga Dan Perilaku merokok Terhadap Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Tomini Kecamatan Tomini Kabupaten Parigi Moutong. Jurnal Islamic Nursing.2019;4(2):18.
- Kemkes RI, 2018, *Hipertensi Penyakit yang Paling Banyak Diidap Masyarakat*, (Online). (www.kemkes.go.id, diakses tanggal 25 Maret 2021)
- Kurniadi H, Nurrahmani U, 2016, *Stop Diabetes, Hipertensi, Kolesterol Tinggi dan Jantung Koroner*, Istana Media, Yogyakarta.
- Linda Miftahul J , Ernawaty Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Desa Bumiayu Kabupaten Bojonegoro. Jurnal Berkala Epidemiologi.2018;6(2):157-165.
- Rahmadhoani, Sari, 2019, *Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Karang Pule Juli 2019*, Skripsi, Mataram, Universitas Muhammadiyah Mataram.
- Ririn Nurmadhani. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Geneng, Ngawi. Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat.2020:1(2):51-59.
- Rusdiana,, Maria, Insana, Al Azhar, Hafiz. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung, Jurnal Keperawatan Suaka Insani .2019:4 (2):78-84
- Rusli Taher. Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di RSUD Labuang Baji Makassar. JIKKHC.2021;5(01):4757.
- Sunarto Kadir. Pola Makan dan Kejadian Hipertensi. Jambura Health and Support Journal. 2019;1(2):56-60
- Supratman, Agung, 2019, *Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (20-44 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Dalam Pontianak Timur*, Skripsi, Pontianak, Universitas Muhammadiyah Pontianak
- Tan Robin A, Swito P, Novita D. Hubungan Antara Pola Makan dan Gaya Hidup Dengan Tingkatan Hipertensi Pada Middleage 45-59 Tahun Di wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang. Jurnal Nursing News. 2018:3 (1):550-562
- Yunus M, Aditya Chandra W, Eksa Robilian D, Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kabupaten Lampung Tengah, Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan 2021:8 (2) 229-239.

| Accepted Date | Revised Date | Decided Date | Accepted to Publish |
|---------------|--------------|--------------|---------------------|
| 17 Juni 2024 | 26 Juni 2024 | 18 Juli 2024 | Ya |