

Analisis Faktor Gaya Hidup Keluarga dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Desa Sungai Paring Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jambu Hilir Tahun 2023

Analysis of Family Lifestyle Factors with the Incident of Hypertension in Young Adults in Sungai Paring Village, UPTD Working Area of Jambu Hilir Health Center in 2023

Any Zahrotul Widniah^{1*}, Helmania Putri²
^{1,2} Stikes Intan Martapura, Indonesia

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi merupakan salah satu masalah Kesehatan yang cukup berbahaya diseluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor resiko yang mempengaruhi penyakit kardiovaskuler.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis faktor gaya hidup dewasa muda di desa Sungai paring di wilayah UPTD PUSKESMAS jambu hilir

Metode : Jenis Penelitian ini adalah korelasional *cross sectional*. Populasi berjumlah 82 orang. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling*, instrumen penelitian yang di gunakan adalah kuesioner.

Hasil : Adanya hubungan pada gaya hidup seperti aktivitas fisik dengan nilai ($p < 0,32$) pola makan dengan nilai ($p < 0,31$), kebiasaan istirahat dengan nilai ($p < 0,45$), kebiasaan merokok dengan nilai ($p < 0,035$) terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa muda dan pada kebiasaan konsumsi alkohol dengan nilai ($p < 0,399$) karena $< 0,05$ tidak terdapat hubungan

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat dan merokok dengan kejadian hipertensi sedangkan konsumsi alcohol tidak terdapat hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di desa Sungai paring

ABSTRACT

Background: Hypertension is a very dangerous health problem worldwide because arterial hypertension is a risk factor that affects cardiovascular diseases.

Purpose: This study aims to analyze the lifestyle factors of young adults in Sungai Paring village in the UPTD PUSKESMAS area of Jambu downstream.

Method: This type of research is cross-correlational. The population is 82 people. Sampling with total sampling technique, the research instrument used was a questionnaire.

Results: There is a relationship with lifestyle such as physical activity with value ($p < 0.32$), diet with value ($p < 0.31$), rest habits with value ($p < 0.45$), smoking habit with value ($p < 0.035$) over the incidence of arterial hypertension in young adults and in alcohol consumption habits with a value ($p < 0.399$) because < 0.05 there is no relationship.

Conclusion: There is a significant relationship between physical activity, eating patterns, rest habits and smoking with the incidence of hypertension while alcohol consumption is unrelated to the incidence of hypertension in young adults in the Sungai Paring village.

Artikel :

Received: November 2023

Accepted: September 2023

Kata kunci: gaya hidup, dewasa muda, hipertensi

Keyword: lifestyle, young adults, hypertension

Kontak :

Any Zahrotul Widniah



anyzahrotul_w@stikesintanmartapura.ac.id
Stikes Intan Martapura, Indonesia

Cite this as : Widniah, AZ, & Putri, H. (2023). *Analisis Faktor Gaya Hidup Keluarga dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Desa Sungai Paring Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jambu Hilir Tahun 2023*. *Journal of Intan Nursing*, 2(2), 1 - 7.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah Kesehatan yang cukup berbahaya diseluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor resiko yang mempengaruhi penyakit kardiovaskuler, seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal dimana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama. Menurut WHO (2018) hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik \geq 140 mmHg dan atau tekanan darah 3ebagian3 \geq 90 mmHg (Helni, 2020).

Menurut data WHO (2018), sekitar 972 juta orang atau 2,4% mengidap penyakit hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2021. Laporan Riskesdas (2018) menyatakan hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%), umur 65-74 tahun (63,2%), umur >75 tahun (69,5%). Dari prevalansi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan data dari dinas Kesehatan kabupaten Hulu Sungai Selatan pada tahun 2021, referensi hipertensi sebanyak 802 orang dengan penderita kasus hipertensi. Hasil data yang didapat di UPTD PUSKESMAS Jambu Hilir menunjukkan bahwa Desa Sungai Paring tercatat sebagai penderita kasus hipertensi yang tertinggi dibandingkan 4 desa lainnya. an studi pendahuluan yang dilakukan di UPTD PUSKESMAS Jambu Hilir pada bulan April 2023 menunjukkan bahwa sebanyak 82 dewasa muda yang menderita hipertensi yang tercatat melalui kunjungan berobat di Puskesmas Jambu Hilir dari bulan Januari sampai April tahun 2023.

Faktor penyebabnya terjadinya hipertensi adalah kebiasaan mengonsumsi makanan/ minuman berisiko seperti manis, asin dan berlemak, berpengawet, dibakar, daging dan gorengan, kurang sayur dan buah juga kurang aktivitas fisik. (Kemenkes RI, 2018). Dampak

akibat penyakit hipertensi yang tidak terkontrol antara lain penyakit jantung koroner, stroke, ginjal, gangguan penglihatan hingga yang paling berbahaya ialah kematian (Sutanto, 2015).

Pengendalian dan mencegah terjadinya hipertensi, selain pola makan sehat juga harus melakukan gaya hidup sehat, ini sangat penting karena gaya hidup sehat membuat kita sehat keseluruhan dengan melakukan olahraga teratur, berhenti merokok juga berperan untuk mengurangi hipertensi dan pengendalian pola Kesehatan Kesehatan secara keseluruhan termasuk pengendalian kolesterol, diabetes, berat badan, dan memicu penyakit lainnya.

Hasil studi pendahuluan tujuh dari sepuluh dewasa muda hipertensi yang diwawancarai masih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam dan makanan cepat saji yang kaya lemak dan juga makanan lainnya, seperti ikan asin, mandai, sarden kalengan, dan malas berolahraga. Alasannya karena selain makanan yang enak juga mudah didapatkan dengan harga terjangkau dan penyajiannya 3ebagian mudah. Hal ini didukung oleh data Kemenkes RI tahun (2018) menunjukkan bahwa 28,7% masyarakat Indonesia mengonsumsi gula garam, lemak, atau GGL melebihi batas yang dianjurkan.

METODE

Subjek dalam penelitian ini adalah anggota keluarga yang mengalami hipertensi pada usia muda di wilayah Desa Sungai Paring yang berjumlah 82 responden. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Instrumen kuesioner dalam bentuk pernyataan dan pertanyaan yang dibuat peneliti berdasarkan variable Hubungan Gaya Hidup Keluarga dengan Kejadian Hipertensi sebanyak 19 pertanyaan dan juga melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan menggunakan *sphygmomanometer*.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Analisa data pada penelitian dengan SPSS menggunakan *uji chi square* dengan nilai *sig* < 0,05.

HASIL

Tabel 1. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Sungai Paring Wilayah Kerja UPTD PUSKESMAS Jambu Hilir

Gaya hidup dengan hipertensi		Aktivitas Fisik		p-value
Baik	14	Baik		
%	17,1%	%	3,7%	
Cukup	20	Cukup	10	
%	24,4%	%	12,2%	
Kurang	48	Kurang	69	
%	58,5%	%	84,1%	
total	82	Total	82	
	100%		100%	

Berdasarkan tabel di atas, hasil dari uji rank sperman dipero Beberapa Faktor penyebab hipertensi menurut (Musakkar & Djafar,2021), antara lain : $P = 0,032 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat hubungan antara Aktivitas Fisik dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Sungai Paring wilayah kerja UPTD PUSKESMAS Jambu Hilir

Tabel 2. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Sungai Paring Wilayah Kerja UPTD PUSKESMAS Jambu Hilir

Gaya hidup dengan hipertensi		Pola Makan		p-value
Baik	14	Baik		
%	17,1%	%	4,9%	
Cukup	20	Cukup	6	
%	24,4%	%	7,3%	
Kurang	48	Kurang	72	
%	58,5%	%	87,8%	
total	82	total	82	
	100%		100%	

Berdasarkan Tabel diatas, hasil dari uji rank sperman diperoleh = $0,199 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya tidak terdapat hubungan antara Konsumsi Alkohol dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Sungai Paring wilayah kerja UPTD PUSKESMAS Jambu Hilir.

Tabel 3. Hubungan Antara Kebiasaan Istirahat Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Sungai Paring Wilayah Kerja UPTD PUSKESMAS Jambu Hilir

Gaya hidup dengan hipertensi		Kebiasaan Istirahat		p-value
Baik	14	Baik	23	
%	17,1%	%	28%	
Cukup	20	Cukup	5	
%	24,4%	%	6,1%	
Kurang	48	Kurang	54	
%	58,5%	%	65,9%	
total	82	total	82	
	100%		100%	

Berdasarkan Tabel diatas, hasil dari uji rank sperman diperoleh $P = 0,045, < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat hubungan antara Kebiasaan Istirahat dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Sungai Paring wilayah kerja UPTD PUSKESMAS Jambu Hilir.

Tabel 4. Hubungan Antara Konsumsi Alkohol Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Sungai Paring Wilayah Kerja UPTD PUSKESMAS Jambu Hilir

Gaya hidup dengan hipertensi		Konsumsi Alkohol		p-value
Baik	14	Baik	78	
%	17,1%	%	95,1%	
Cukup	20	Cukup	4	
%	24,4%	%	4,9%	
Kurang	48	Kurang	0	
%	58,5%	%	0%	
total	82	total	82	
	100%		100%	

Berdasarkan Tabel diatas, hasil dari uji rank sperman diperoleh = $0,399 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya tidak terdapat hubungan antara Konsumsi Alkohol dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Sungai Paring wilayah kerja UPTD PUSKESMAS Jambu Hilir.

Tabel 5. Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Sungai Paring Wilayah Kerja UPTD PUSKESMAS Jambu Hilir

Gaya hidup dengan hipertensi		Merokok		p-value
Baik	14	Baik		
%	17,1%	%	42,7%	
Cukup	20	Cukup	0	
%	24,4%	%	0%	
Kurang	48	Kurang	47	
%	58,5%	%	57,3%	
total	82	total	82	
	100%		100%	

Berdasarkan Tabel diatas, hasil dari uji rank sperman diperoleh = 0,035 $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Sungai Paring wilayah kerja UPTD PUSKESMAS Jambu Hilir.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan data terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di desa Sungai Paring wilayah kerja UPTD PUSKESMAS Jambu Hilir dengan nilai (p value = 0,032) menunjukan cukup dikarenakan oleh responden adalah duduk, berdiri, nonton tv, tidur, shalat, jalan- jalan sore, bersepeda, ngepel, nyapu, memasak dan mengobrol mayoritas di sana berdagang, Bertani, dan serabutan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wendi,F.H (2018) ada hubungan Aktiviatas fisik termasuk olahraga diperlukan untuk menjaga dan memperbaiki metabolisme tubuh termasuk memperlancar peredaran darah,serta membuat tubuh menajdi bugar. Olahraga yang di lakukan secara rutin dpat menjaga agar tidak terjadi kelebihan berat badan akibat kurangnya aktivitas fisik (sari 2017). Olahraga banyak mamfaat khususnya bagi Kesehatan hipertensi. Olahraga dapat mengurangi hormon kortisol yang dapat memicu timbulnya stress, dapat dapat meningikan hormon endrorfin yang memberikan rasa Bahagia dan rleks penderita hipertensi dianjurkan untuk melakukan olahraga rutin sesuai dengan kemampuannya. Olahraga seperti jalan santai, jogging, sepeda, atau aerobek yang dilakukan rutin 3-4 kali seminggu dalam durasi 30-45 menit secara teratur dapat menurunkan tekanan darah (sari 2017).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebanyak (84,1%) aktivitas fisiknya cukup dibandingkan responden dengan aktivitas fisiknya kurang yaitu (3,7%).

Berdasarkan hasil bivariat menggunakan uji rank sperman dapat di ketahui bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di desa Sungai paring wilayah kerja UPTD PUSKESMAS jambu hilir dengan nilai (p value

= 0,199). Didapatkan data menunjukkan kurang dikarekan kebiasaan pola makan yang selalu berminyak, natrium tinggi, berlemak, kaffen dan lain-lain. Karena budaya dari desa Sungai paring mayoritasnya setiap pagi makan – makan yang berlemak dan berminyak seperti nasi kuning, ketupat, lontong, dan daging sapi, dan siangnya responden kebanyakan makan- makan yang asin asin seperti wadi ikan papuyu dan talang, dan pagi dan sorenya sering minum kopi sebelum makan, sesudah waktu bersantai dan kadang – kadang saat bergadang. akan tetapi Cuma dua sendok pergelasnya, serta responden kebanyakan sering makan yang cepat saji di karekan harga yang terjangkau dan mayoritas disana suka bekerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Agung Supratman tahun (2019) Asupan natrium yang tinggi menyebabkan tubuh merentensi cairan yang dapat meningkatkan volume darah dan juga dapat mengecilkan diameter dalam arteri sehingga jantung mampu memompan darah lebih keras pada ruang yang sempet, akibatnya akan terjadi hipertensi. membatasi asupan natrium, yaitu melalui pengurangan konsumsi garam sebanyak 1.500 gram mg perhari (satu sendok teh perhari) maka terjadi penurunan tekanan darah. Makan – makan yang mengandung banyak natrium sering tidak di sadari oleh penderita hipertensi (Budistio,M 2017). Konsumsi lemak yang tinggi berpengaruh pada tingginya simpanan korestrol di dalam darah. Simpanan ini nantinya akan menumpuk di pembuluh darah menjadi *plague* yang akan menyebabkan penyumbatan pembuluh darah. Penyumbatan ini menjadikan elastitas pembuluh darah berkurang singga volume dan tekanan darah meningkat. Hal inilah yang memicu terjadinya hipertensi (Kartika et al., 2017).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebanyak (87,8%) pola makan kurang dibandingkan

responden dengan pola makan baik yaitu (4,9%). Berdasarkan tabulasi dengan menggunakan *rank sperman* dapat di ketahui bahwa $H1=$ terdapat hubungan antara kebiasaan istirahat dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di desa Sungai paring wilayah kerja UPTD PUSKESMAS jambu hilir.dengan nilai (p value = 0,045). Kebanyakan responden tahap perkembangan tahap 2 yang masih mempunyai anak 2,5 tahun dikarenakan terbangun waktu tidur malam dikarenakan buang air kecil atau terbangun karna cuaca panas/dingin, mengalami insomnia, menonton tv hingga larut malam, kebiasaan tidur larut malam. Kondisi ini menyebabkan buruknya kulit tidur/istirahat Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Agung Supratman tahun (2019) Salah satu faktor dari kualitas tidur yang buruk yaitu kebiasaan durasi tidur yang pendek juga dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah. Kebutuhan waktu tidur bagi setiap orang adalah berlainan, tergantung pada kebiasaan yang dibawa selama perkembangannya menjelang dewasa, aktivitas pekerjaan, usia dan kondisi Kesehatan (Fatmawati et al., 2017).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebanyak (65,9%) kebiasaan istirahat kurang dibandingkan responden dengan kebiasaan istirahat baik yaitu (28,0%). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan gaya hidup usia dewasa muda memiliki kebiasaan istirahat kurang dapat terjadi resiko hipertensi. Responden diharapkan dapat mengatur pola tidur dengan durasi 6-8 jam dan menghindari kebiasaan buruk seperti nonton tv, dan aktivitas lainya sebelum tidur. Berdasarkan hasil uji *rank sperman* dapat di ketahui bahwa $H1=$ Tidak ada hubungan antara konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di desa Sungai paring wilayah kerja UPTD PUSKESMAS jambu hilir dengan nilai (p value = 0,399). Karena hanya sebagian responden yang mengkonsumsi alkohol pada perayaan tertentu, stress, dan kebutuhan akan tetapi masih dalam dosis rendah dan tidak berpengaruh pada hipertensi. Kebiasaan mengkonsumsi alcohol secara berlebihan telah dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah pesta minum keras (*Bringe Drinking*) sangat berbahaya bagi Kesehatan karena alcohol berkaitan dengan stroke. Wanita sebaiknya membatasi konsumsi alcohol tidak lebih dari 14 unit per minggu dan laki – laki tidak melebihi 21 unit perminggu. Menghindari konsumsi alcohol bisa menurunkan 2-4 mmHg pada penderita hipertensi konsumsi alcohol dibatasi 20-30 g etanol

perhari untuk pria dan 10-20 g etanol per hari untuk Wanita. Minum beralkohol dapat merusak hati, otak dan jantung. Alcohol mengandung kalori sehinga dapat mengganggu program diet yang telah di atur jumlah kalorinya (Nurpratiwi et al., 2021)

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak (95,1%) tidak minum alcohol baik dan konsumsi alcohol sebanyak (4,9%). Berdasarkan hasil bivariat menggunakan uji *rank sperman* dapat di ketahui bahwa $H1=$ terdapat hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di desa Sungai paring wilayah kerja UPTD PUSKESMAS jambu hilir dengan nilai (p value = 0,035). Berdasarkan hasil wawancara menggunakan kuesioner Sebagian besar responden ysng merokok rata – rata dari umur usia muda dengan konsumsi rokok dalam sehari 8-12 batang dalam sehari akan lebih cepat menerima dampak buruk yang di timbulkan oleh rokok, sehinga dapat mempengaruhi terjadinya kejadian hipertensi. Peneliti ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meylen South, Hendro Bijjuni, Reginus T.Malara tahun (2014) Zat – zat kimia yang beracun dalam rokok dapat mengakibatkan tekanan darah tinggi atau hipertensi, salah satu zat yang beracun tersebut yaitu nikotin, dimana nikotin dapat meningkatkan adernalin yang membuat jantung berdebar cepat dan berkerja lebih keras, frekuensi deyt jantung meningkat dan kontraksi jantung meningkat sehinga tekanan darah meningkat (Yuliani & Setyawan, 2017). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebanyak (57,3%) kebiasaan merokok kurang dibandingkan responden dengan kebiasaan merokok baik yaitu (42,7%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa factor gaya hidup keluarga dengan kejadian hipertensi pada usia muda di Desa Sungai Paring, factor tersebut antara lain yaitu factor aktivitas fisik yang kurang ($p=$ 0,032), kebiasaan istirahat ($p=$ 0,045) dan kebiasaan merokok ($p=$ 0,035), dan terdapat dua faktor yang tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi pada usia muda yaitu factor pola makan (0,199) serta konsumsi alcohol (0,399).

SARAN

Diharapkan untuk peneleitian selanjutnya untuk dapat meneliti lebih lanjut lagi mengenai pencegahan kejadian hipertensi pada usia muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agrina, dkk (2011). *Gaya hidup Hipertensi dalam kejadian Hipertensi*. Universitas Riau.
- A, Aziz, Hidayat. (2011). *Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Arikunto, S.2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Ygyakarta: Rineka cipta.
- Azwar Agoes, dkk. (2019). *Penyakit hipetensi*. Jakarta : ECG.
- Dewi, A.R., Wiyono, J., Wati, E.C 2018,'Hubungan Gaya hidup keluarga dengan Kejadian hirpetensi, *Nursing News*, Vol.3, No.1, Hlm.459-469.
- Fatmawati, S., Jafriati, J., & Ibrahim, K. (2017). *Hubungan Life Style dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa (20-44 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Tahun 2017*. Haluoleo University.
- Ghozali, Imam. 2013. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Irawati, Linda, and Ahmad Husni. 2019. *Dietclopedia 110 Gaya hidup sehat*. Jakarta: PT Grasindo.
- Kartika, L. A., Afifah, E., & Suryani, I. (2017). Asupan lemak dan aktivitas fisik serta hubungannya dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(3), 139–146.
- Kembuan, 2016. *Perubahan gaya hidup, polamakan, faktor lingkungan, kurangnya aktivitas fisik dak faktor stress*. Jakarta: 2016.
- Kemendes RI, 2018. *Penyakit Hipertensi*. Jakarta:Kementrian Kesehatan RI; 2018.
- Kristanto, V. H. (2018). *Metodologi Penelitian Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kusumawati, I (2015). *Jenis Kelamin dan Tingkat Pendidikan pada Penderita hipertensi*. Artikel penelitian pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lapau, B. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan: Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Jakarta, Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Maghfirah Utari. 2017. *Dukungan keluarga Tentang pola makan Hipertensi Di Puskesmas Pembantu Kelurahan Persiakan Tebing Tinggi*. Medan: Fakultas Kesehatan Universitas Sumatra Utara
- Muhaimin, (2016). *Pola makan hipertensi*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mustika, I. W. (2019). *Buku Pedoman ModelAsuhan Keperawatan tentang hipertensi Bali Elderly Care (BEC)*. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.
- Notoatmodjo S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo S. 2014. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraha, B. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Dalam kejadian Hipertensi (Di ruang Irna 6 Rsud dr. Sayidiman Magetan). *Nursing*, 33-65.
- Nuraini, B. 2015. Risk Factor of hypertension. *J majority*, 4(5), 1-10.
- Nurpratiwi, N., Hidayat, U. R., & Putri, S. B. (2021). Rendam Kaki Air Hangat Jahe Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 3(1), 8–19. <https://doi.org/10.53399/knj.v3i1.55>
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Pudjiastuti, Ratna Dewi. 2013. *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Relawati et al. 2012. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diit Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi di Poliklinik RSUD Tugurejo Semarang*. Semarang: Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Telogorejo Semarang.
- Rery,T, Samodro, F. (2017). Hubungan Tingkat Stres dan Tingkat Pengetahuan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dau. *Fakultas Kedokteran*. Malang.
- Saputra, O., & Anam, K. (2018). Gaya Hidup Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Pantai. *Jurnal Majority*, 118-123.
- Sapwal, M.J., Taufandas, M., Hermawati, N., 2021. *Hubungan dukungan keluarga dengan hipertensi pada lansia di dusun ladon wilayah kerja Puskesmas wanasaba*. *Jurnal Medika Utama* 2(2), 15.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan (Ed.2)* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Smeltzer & Bare (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner Suddarth Edisi 8*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono, & Puspanhani, M. E. (2017). *Metode penelitian kesehatan*. Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, penerbit Alfabeta,Bandung.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, penerbit Alfabeta,Bandung.

Sulistyaningsih. 2011. *Metodologi Penelitian, Kuantitatif & Kualitatif*. Edisi Pertama, Yogyakarta : Graha Ilmu.

Swarjana, I.K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: ANDI.

Tania, M. (2016). Hubungan Pengetahuan gaya hidup sehat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, IV(1),19–25.

WHO (world Health Organization), 2020. Kasus hipertensi di Indonesia. World Health Organization.

Yuliani, R., & Setyawan, A. B. (2017). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Rokok pada Klien Hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda*.