

HUBUNGAN GAYA HIDUP (*LIFESTYLE*) DAN STRES TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LAKI-LAKI USIA 45-54 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ULEE KARENG KOTA BANDA ACEH TAHUN 2023

Halimah Hidayani^{1*}, Tahara Dilla Santi², Anwar Arbi³

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh^{1,2,3}

*Corresponding Author : halimahhidayani1@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolic > 90 mmHg. Usia 45-54 tahun merupakan kelompok pra lansia dengan vaskularisasi pembuluh darah akan menurun seiring bertambahnya usia maka resiko terkena hipertensi semakin besar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan stres terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki usia 45-54 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023. Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *case control*. Sampel dalam penelitian ini adalah 86 responden yang terdiri dari 43 kasus dan 43 kontrol. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2023 sampai 8 Januari 2024. Analisa data menggunakan uji *chi-square* dengan program computer SPSS 25. Berdasarkan hasil univariat responden yang memiliki aktivitas ringan 51,2%, merokok 60,5%, pola makan kurang 53,5%, dan stres sangat berat sebesar 2,3 %. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan aktivitas fisik ($p = 0,447$, OR = 0,843), pola makan ($p = 0,272$, OR = 0,616) dengan kejadian hipertensi dan ada hubungan perilaku merokok ($p = 0,001$, OR = 4,449), dan stres ($p = 0,001$, OR = 3,550) terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki usia 45-54 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa merokok dan stres merupakan salah satu faktor utama yang dapat meningkatkan hipertensi.

Kata kunci : aktivitas fisik, hipertensi, perilaku merokok, pola makan, stres

ABSTRACT

Hypertension is an increase in systolic blood pressure > 140 mmHg and diastolic blood pressure > 90 mmHg. Ages 45-54 years are the pre-elderly group where blood vessel vascularization decreases with age, so the risk of developing hypertension increases. The aim of this research is to determine the relationship between lifestyle and stress on the incidence of hypertension in men aged 45-54 years in the Ulee Kareng Community Health Center Working Area, Banda Aceh City in 2023. This research method uses a descriptive analytical research design with a case control approach. The sample in this study was 86 respondents consisting of 43 cases and 43 controls. This research was conducted from 14 December 2023 to 8 January 2024. Data analysis used the chi-square test with the SPSS 25 computer program. Based on the univariate results, 51.2% of respondents had light activity, 60.5% smoked, 53% had a poor diet. .5%, and very severe stress at 2.3%. The results of bivariate analysis showed that there was no relationship between physical activity ($p = 0.447$, OR = 0.843), diet ($p = 0.272$, OR = 0.616) with the incidence of hypertension and there was a relationship between smoking behavior ($p = 0.001$, OR = 4.449), and stress. ($p = 0.001$, OR = 3.550) on the incidence of hypertension in men aged 45-54 years in the Ulee Kareng Community Health Center Working Area, Banda Aceh City in 2023. The results of the study show that smoking and stress are one of the main factors that can increase hypertension.

Keywords : physical activity, hypertension, smoking behavior, diet, stress

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang sering disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah di atas normal. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik di atas

140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Tekanan darah diukur saat seseorang cukup beristirahat. Kondisi tekanan darah tinggi (berkelanjutan) dalam jangka panjang dapat menyebabkan berbagai jenis kerusakan pada jantung (penyakit jantung koroner), otak (menyebabkan stroke), dan ginjal (gagal ginjal) jika tidak ditangani dengan segera dan penanganan yang tepat (Demmalewa and Abadi, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) prevalensi hipertensi tertinggi di dunia berada pada negara Afrika yaitu sebesar 27% sedangkan prevalensi terendah berada pada negara Amerika yaitu sebesar 18%. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam diprediksikan pada tahun 2025 nanti sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (*World Health Organization*, 2023).

Menurut Laporan Survei Kesehatan Dasar Nasional Indonesia 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada penduduk berusia ≥ 18 tahun sebesar 34,11%. Prevalensi hipertensi menurut karekteristiknya adalah 69,53 % pada usia 75 tahun ke atas, jenis kelamin perempuan 36,85%, pendidikan rendah 51,55%, tidak bekerja 39,73% dan untuk penduduk perkotaan 34,43%. Badan pusat statistik menyatakan bahwasanya prevalensi tekanan darah tinggi menurut provinsi pada tahun 2018 yang paling tinggi berada pada Provinsi Jawa Barat dengan jumlah presentase 39,6 % (Badan Pusat Statistik, 2019). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, Provinsi Aceh menempati peringkat ke 27 dari 34 provinsi di Indonesia dengan jumlah persentase 26,45 % penduduk yang menderita hipertensi (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Menurut data Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh yang terdiri dari 11 Puskesmas Kota Banda Aceh Pada bulan Januari- Juni tahun 2023 bahwasanya Puskesmas Ulee Kareng menempati peringkat pertama kasus tertinggi hipertensi dengan jumlah 1.366 kasus, Puskesmas Meuraxa menempati peringkat kedua dengan jumlah 1.161 kasus dan peringkat ketiga terdapat Puskesmas Jaya Baru dengan jumlah 914 kasus. Sedangkan peringkat terakhir pada kasus hipertensi dari 11 puskesmas yang berada di Kota Banda Aceh terdapat Puskesmas lampulo dengan jumlah 179 kasus. Berdasarkan data Puskesmas Ulee Kareng Kasus hipertensi menduduki Peringkat pertama dari 10 Penyakit terbanyak. Data tahun 2023 dari bulan Januari sampai Agustus diperoleh jumlah kasus Hipertensi sebanyak 1423 kasus.

Faktor gender berpengaruh pada terjadinya hipertensi, menurut teori pria lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan wanita. Pria diduga memiliki gaya hidup yang cenderung dapat meningkatkan tekanan darah dibanding wanita. Namun setelah menopause, wanita cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dari pada pria usia tersebut (Ayukhaliza, 2020). Tingginya prevalensi hipertensi dipengaruhi oleh dua jenis faktor yaitu yang tidak dapat dimodifikasi dan yang dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat di modifikasi: usia, jenis kelamin, dan genetik. Serta faktor yang dapat dimodifikasi/berubah yaitu obesitas, konsumsi alkohol, gaya hidup sedentary, asupan garam berlebihan, dan kebiasaan merokok (Setyanda, Sulastri and Lestari, 2015).

Dampak dari penyakit hipertensi mengakibatkan jantung bekerja lebih keras sehingga proses perusakan dinding darah berlangsung dengan lebih cepat. Hipertensi juga meningkatkan risiko penyakit jantung 2 kali lipat dan meningkatkan risiko stroke 8 kali di banding dengan orang yang tidak mengalami hipertensi, selain itu hipertensi juga mengakibatkan terjadinya payah jantung, gangguan pada ginjal dan gangguan penglihatan serta yang paling parah adalah efek jangka panjangnya yang berupa kematian mendadak (Marlita, Lestari and Ningsih, 2022).

Belakangan ini kejadian hipertensi dan komplikasinya semakin meningkat bisa berakibat fatal bila tidak segera dicegah dan ditangani dengan segera. Usia pertengahan (45-54 tahun) merupakan awal memasuki masa tua atau pralansia dimana kondisi tubuh mulai menurun, sehingga sangat rentan terhadap penyakit kronis salah satunya ialah hipertensi. Hal ini di sebabkan karena gaya hidup yang tidak sehat selama muda memberikan risiko penyakit yang diderita (Ekarini, Wahyuni and Sulistyowati, 2020).

Pra lansia adalah seseorang yang berusia 45-59 tahun. Seiring bertambahnya usia vaskularisasi pembuluh darah akan menurun maka resiko terkena hipertensi menjadi lebih besar. Pada umumnya hipertensi pada pria terjadi diusia 40-65 tahun, sedangkan pada wanita terjadi usia 45 tahun ke atas atau setelah masa menopause. Seseorang yang beresiko menderita hipertensi adalah usia 45 tahun keatas. Oleh karena itu upaya untuk mengurangi atau mencegah terjadinya hipertensi dapat dilakukan pada usia pra lansia untuk meminimalisir kejadian hipertensi pada lanjut usia (Sutria and Insani, 2016).

Penderita hipertensi paling sering menunjukkan tingkat kepatuhan yang lebih rendah terhadap pola hidup sehat (Pacis, 2020).Perubahan gaya hidup dan pola makan modern telah meningkatkan kejadian hipertensi saat ini. Pola makan yang tidak sehat, dipenuhi dengan makanan cepat saji yang kaya lemak serta garam, ditambah dengan gaya hidup yang kurang gerak, aktivitas rendah, dan stres sehingga menyebabkan peningkatan jumlah penderita tekanan darah tinggi (hipertensi) (Elsi Setiandari L.O, 2022).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan stres terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki usia 45-54 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023.

METODE

Desain penelitian yang digunakan deskriptif analitik dengan desain case control. Sampel yang di ambil sebanyak 43 laki-laki berusia 45-54 tahun. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 86 responden yang terdiri dari 43 responden kasus dan 43 responden control dengan menggunakan perbandingan 1:1. Analisis data menggunakan Uji statistic chi-square dengan program computer SPSS 25.

HASIL

Tabel 1. Analisis Univariat

Variabel Penelitian	Kasus		Kontrol	
	f	%	f	%
Pendidikan				
SD	0	0	7	16,3
SMP	17	39,5	11	25,6
SMA	17	39,5	18	41,9
PT	9	20,9	7	16,3
Pekerjaan				
Buruh	28	65,1	15	34,9
PNS	9	20,9	5	11,6
Lainnya	6	14	23	53,5
Aktivitas fisik				
Ringan	22	51,2	25	58,1
Sedang	21	48,8	17	39,5
Berat	0	0	1	2,3
Perilaku Merokok				
Merokok	26	60,5	11	25,6
Tidak Merokok	17	39,5	32	74,4
Pola Makan				
Kurang Baik	23	53,5	28	65,1
Baik	20	46,5	15	34,9

Stres				
Stres Sangat Berat	1	2,3	0	0
Stres Berat	10	23,3	2	4,7
Stres Sedang	21	48,8	10	23,3
Stres Ringan	9	20,9	15	34,9
Stres Normal	2	4,7	16	37,2

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pendidikan responden pada kelompok kasus tertinggi (39,5 %) berpendidikan SMP dan SMA sedangkan responden yang berpendidikan tinggi pada kelompok kontrol berpendidikan SMA sebanyak (41,9 %). Berdasarkan distribusi frekuensi pekerjaan responden pada kelompok kasus tertinggi pada pekerjaan buruh (65,1 %) sedangkan kelompok kontrol tertinggi pada pekerjaan lainnya (53,5 %).

Dilihat pada aktivitas fisik responden pada kelompok kasus dan kontrol tertinggi pada aktivitas fisik ringan (<600 MET menit/minggu) sebanyak (51,2 %) dan (58,1 %). Berdasarkan perilaku merokok pada kelompok kasus tertinggi pada kategori merokok sebanyak (60,5%) dan kelompok kontrol tertinggi pada kategori tidak merokok sebanyak (74,4 %). Berdasarkan pola makan pada kelompok kontrol tertinggi pada kategori pola makan kurang baik sebanyak (65,1%) dan kelompok kasus tertinggi pada kategori pola makan baik sebanyak (46,5 %). Berdasarkan stres pada kelompok kasus tertinggi pada kategori stres sedang sebanyak (48,8 %) dan kelompok kontrol tertinggi pada kategori stres ringan sebanyak (37,2 %).

Tabel 2. Analisis Bivariat

Variabel Penelitian	Kasus		Kontrol		Total		OR	95% CL	P value
	n	%	n	%	n	%			
Aktivitas fisik									
Ringan	22	51,2	25	58,1	47	54,6	0,843	0,374 – 1,898	0,447
Sedang	21	48,8	17	39,5	38	44,2			
Berat	0	0	1	2,3	1	1,2			
Perilaku Merokok									
Merokok	26	60,5	11	25,6	37	43	4,449	1,776 – 11,144	0,001
Tidak Merokok	17	39,5	32	74,4	49	57			
Pola Makan									
Kurang Baik Baik	23	53,5	28	65,1	51	59,3	0,616	0,259 – 1,467	0,272
	20	46,5	15	34,9	35	40,7			
Stres									
Stres Sangat Berat	1	2,3	0	0	1	1,2	3,550	1,967 – 6,406	0,001
Stres Berat	10	23,3	2	4,7	12	14,0			
Stres Sedang	21	48,8	10	23,3	31	36,0			
Stres Ringan	9	20,9	15	34,9	24	27,9			
Stres Normal	2	4,7	16	37,2	18	20,9			

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi. Dari analisis statistik dengan uji *Chi-Square*, ditemukan bahwa *p-value* yang diperoleh sebesar 0,447 ($\alpha > 0,05$) yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 45-54 tahun di wilayah tersebut. Odds Ratio (OR) sebesar 0,843 dengan Confidence Interval (CI) 95% (0,374 – 1,898) menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam aktivitas fisik berat kemungkinan mencegah 0,843 kali untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan mereka yang terlibat dalam aktivitas sedang dan ringan. Karena $OR < 1$, faktor risiko yang diteliti merupakan faktor preventif yang dapat mengurangi kejadian hipertensi. Hasil ini menegaskan bahwa tidak terdapat bukti yang cukup untuk mendukung hipotesis bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh signifikan terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki usia 45-54 tahun di wilayah kerja Puskesmas Ulee Kareng

Kota Banda Aceh Tahun 2023. Hasil penelitian perilaku merokok terhadap kejadian hipertensi. Analisis statistik dengan uji *Chi-Square* menghasilkan *p-value* sebesar 0,001 ($\alpha < 0,05$) yang artinya menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara perilaku merokok terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki usia 45-54 tahun di wilayah tersebut. Odds Ratio (OR) sebesar 4,449 dengan Confidence Interval (CI) 95% (1,776 – 11,144), maka dapat di ketahui responden yang merokok mempunyai 4,4 kali lebih besar untuk terkena hipertensi. Karena $OR > 1$, faktor risiko yang diteliti merupakan faktor risiko yang menyebabkan terjadinya hipertensi.

Hasil penelitian pola makan terhadap kejadian hipertensi. Responden dikelompokkan berdasarkan kualitas pola makan, dengan pola makan kurang baik dan pola makan baik sebagai fokus. Analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* menghasilkan *p-value* sebesar 0,272 ($\alpha > 0,05$), menunjukkan tidak adanya keterkaitan yang signifikan antara pola makan dan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 45-54 tahun di wilayah tersebut. Odds Ratio (OR) sebesar 0,616 dengan Confidence Interval (CI) 95% (0,259– 1,467). Karena $OR < 1$ Maka Hasil ini menegaskan bahwa tidak terdapat bukti yang cukup untuk mendukung hipotesis bahwa pola makan memiliki pengaruh signifikan terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki usia 45-54 tahun di wilayah kerja Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023.

Hasil penelitian tingkat stres terhadap kejadian hipertensi. Responden dibagi berdasarkan kategori tingkat stres, yakni sangat berat, berat, sedang, ringan, dan tidak stres. Analisis statistik dengan uji *Chi-Square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,001 ($\alpha < 0,05$), menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara stres dan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 45-54 tahun di wilayah tersebut. Odds Ratio (OR) sebesar 3,550 dengan Confidence Interval (CI) 95% (1,967 – 6,406) maka dapat di ketahui responden pada tingkat stres mempunyai 3,5 kali lebih besar untuk terkena hipertensi. Karena $OR > 1$, faktor risiko yang diteliti merupakan faktor risiko yang menyebabkan terjadinya hipertensi.

PEMBAHASAN

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi

Aktivitas fisik merupakan kebiasaan yang dilakukan seseorang dalam beraktivitas yang memerlukan gerak baik berupa pekerjaan fisik sehari-hari atau olahraga. Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik rendah dapat mengurangi elastisitas sistem jantung dan pembuluh darah, sementara aktivitas fisik tinggi dapat meningkatkan elastisitas tersebut. Meskipun tekanan darah arteri meningkat setelah beraktivitas fisik, hal ini dipengaruhi oleh penurunan curah jantung dan resistensi perifer total. Namun, aktivitas fisik bukanlah faktor utama penyebab hipertensi, mengingat hipertensi merupakan penyakit dengan faktor risiko yang kompleks (Huai dkk: Muslimah dkk., 2021). Hasil ini juga sejalan dengan penelitian dari Muslimah et al, (2023) hasil penelitian terlihat bahwa yang memiliki aktifitas fisik yang baik juga menderita hipertensi. Hal ini menggambarkan bahwa aktifitas fisik bukanlah faktor risiko penyebab terjadinya hipertensi.

Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi

Perilaku merokok pada orang dewasa dan remaja umumnya semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok. Merokok memiliki potensi untuk memicu hipertensi karena kandungan zat-zat kimia dalam tembakau, terutama nikotin. Nikotin dapat merangsang sistem saraf simpatis, menyebabkan peningkatan detak jantung, percepatan aliran darah, dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Selain itu, peran karbon monoksida dalam merokok dapat menggantikan oksigen dalam darah, memaksa jantung untuk bekerja lebih keras guna memenuhi kebutuhan oksigen tubuh (Sukmana, 2009).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Umbas, (2019) bahwa terdapat hubungan antara merokok dengan hipertensi. Dengan temuan ini, penekanan pada kampanye anti-merokok dan intervensi pencegahan hipertensi melalui penghentian kebiasaan merokok menjadi sangat penting. Tindakan kesehatan masyarakat yang melibatkan edukasi, dukungan, dan promosi gaya hidup bebas rokok dapat dianggap sebagai strategi yang efektif dalam menanggulangi tingkat kejadian hipertensi yang disebabkan oleh kebiasaan merokok

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh (Harun, 2019) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Gunungbitung Kabupaten Cianjur tahun 2018. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis alternatif di tolak di mana nilai $p = 0,516 > \alpha 0,05$ sehingga pola makan tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi. Pola makan yang baik untuk mencegah dan mengobati hipertensi terdiri dari 4 macam yaitu pengaturan diet rendah garam, rendah kolesterol dan lemak terbatas, pengaturan makanan tinggi serat dan pengaturan rendah kalori bagi yang kegemukan. Jadi pada dasarnya tidak semua makanan dapat menjadi faktor pemicu hipertensi. Rekomendasi berdasarkan temuan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan yang seimbang dan sehat. Program edukasi yang mempromosikan gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang baik, dapat dianggap sebagai langkah strategis dalam mencegah tingkat kejadian hipertensi .

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi

Menurut Hans Selye di dalam Yosep (2011) stres adalah tanggapan tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan atasnya. Jika tuntutan itu lebih besar, maka hal itu dinamakan distress. Penelitian ini juga sejalan dengan Ramdani, (2017) efek dari stres bisa menyebabkan perilaku kita tidak efisien bahkan dalam kasus yang ekstrim stres bisa membebani dan mempengaruhi kepribadian. Karena ketegangan yang kuat, beberapa penurunan penyesuaian diri dapat dilihat dari taraf fisiologis dimana stres tersebut dapat menghasilkan kelemahan atau kekurangan pada kemampuan individu untuk melawan virus dan bakteri. Pencegahan hipertensi pada kelompok ini adalah meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen stres. Intervensi yang melibatkan strategi pengelolaan stres, termasuk pendekatan kesejahteraan mental, dapat dianggap sebagai langkah preventif yang signifikan untuk mengurangi risiko hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik (p value = 0,447, OR = 0,843), Pola makan (p value = 0,272, OR = 0,616) dengan kejadian hipertensi dan ada hubungan perilaku merokok (P value = 0,001, OR = 4,449), dan stres (p value = 0,001, OR = 3,550) terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki usia 45-54 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih atas dukungan,inspirasi, dan segala bentuk bantuan kepada semua pihak yang membantu peneliti untuk menyusun dan menyelesaikan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

Ayukhaliza, D.A. (2020) 'Faktor Risiko Hipertensi di Wilayah Pesisir (Studi Pada Wilayah

- Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Tiram), *Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*, pp. 1–139.
- Badan Pusat Statistik (2019) *Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi 2013-2018*. Available at: <https://www.bps.go.id/indikator/30/1480/1/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-provinsi.html>.
- Demmalewa, J.Q. and Abadi, E. (2022) 'Kejadian Hipertensi Pada Remaja Putra Di Wilayah Kerja Puskesmas Nambo , Sulawesi Tenggara', 2(2), pp. 194–205.
- Ekarini, N.L.P., Wahyuni, J.D. and Sulistyowati, D. (2020) 'Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa', *Jkep*, 5(1), pp. 61–73. Available at: <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>.
- Elsi Setiandari L.O (2022) 'Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan dan Genetik (riwayat hipertensi dalam keluarga) Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(4), pp. 457–462. Available at: <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i4.2386>.
- Harun, O. (2019) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan', *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan*, 12(2), pp. 164–171.
- Huai, Xun, Reilly, Wang, Ma, & Xi., Physical Activity and Risk of Hypertension: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Hypertension. J Online Mhs Progra Studi Ilmu Keperawatan Univ Riau*, 62(6), 1021–6, 2021.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) 'Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf', *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, p. 674. Available at: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.
- Marlita, Lestari, R.M. and Ningsih, F. (2022) 'Hubungan Gaya Hidup(lifestyle) dengan Kejadian Hipertensi pada usia Produktif', *Jurnal Surya Medika*, pp. 1–7. Available at: <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm>.
- Muslimah, K., Tharida, M. and Dezreza, N., Faktor - faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Kuta Alam, *H Journal of Healthcare Technology and Medicine* 9(1), p. p447-463, 2023.
- Pacis, A. (2020) 'Empowering Newly Diagnosed Patients with Hypertension in Reducing Complications through Self-Managed Care'.
- Ramdani H.T, Rilla E.V, Yuningsih W., 'Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita HipertensiI', *Jurnal keperawatan AISYAH*, 2017.
- Setyanda, Y.O.G., Sulastri, D. and Lestari, Y. (2015) 'Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), pp. 434–440. Available at: <https://doi.org/10.25077/jka.v4i2.268>.
- Sukmana, Teddie. *Mengenal Rokok dan Bahayanya*, [Ebook], 2009.
- Sutria, E. and Insani, A. (2016) 'Pengaruh Komsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pra Lansia Hipertensi', *Journal of Islamic Nursing*, 1(1), pp. 33–41.
- Umbas, I.M., Tuda, J. and Numansyah, M., 'Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan', *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 2019. Available at: <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24334>.
- World Health Organization* (2023) *Hipertensi*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Yosep, I. *Keperawatan Jiwa*. Bandung : Refika Aditama,2011.