

GAMBARAN PERILAKU MASYARAKAT PESISIR TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA KUALA LAMA

Sakina T.A Harahap¹, Anggi Febrian², Angga Dwi Prasetyo³, Ahmad Nur Hidayat⁴, Nurly Fadila⁵, Risky Andreansyah⁶, Faiza Dia Amanda Br Harahap⁷, Riris Aditya Sari⁸, Keysha Danty⁹, Romiza Arika¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
e-mail: sakinahharahap1212@gmail.com

Abstrak

Di Indonesia masalah penyakit yang tidak kunjung menurun prevalensinya ialah penyakit hipertensi. Tidak hanya Indonesia, negara-negara yang berkembang lainnya ataupun negara yang maju penyakit hipertensi ini masih dikategorikan menjadi masalah yang berulang kali terjadi dimasyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perilaku masyarakat pesisir terhadap kejadian hipertensi di Desa Kuala Lama. Penelitian ini merupakan suatu penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan metode survey. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara secara langsung yang dilaksanakan di Desa Kuala Lama, Kec. Pantai Cermin, Kab. Serdang Bedagai, Sumatera Utara. Data yang diperoleh akan dianalisis untuk dapat menggambarkan hasil penelitian. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan riwayat hipertensi dengan faktor keluarga (keturunan), perilaku merokok, dan juga pola tidur masyarakat pesisir di Desa Kuala Lama Kecamatan Pantai Cermin. Yang dimana faktor yang paling berpengaruh dengan terjadinya hipertensi adalah faktor keluarga yang memiliki riwayat penyakit hipertensi. Maka, kemungkinan besar keturunannya (anak) rentan akan mengalami penyakit hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Masyarakat Pesisir, Perilaku

Abstract

In Indonesia, a disease problem that does not decrease in prevalence is hypertension. Not only in Indonesia, other developing countries or developed countries, hypertension is still categorized as a problem that repeatedly occurs in society. This study aims to find out how the behavior of coastal communities toward the incidence of hypertension in Kuala Lama Village. This research is descriptive quantitative research using the survey method. Data collection in this study was carried out by way of direct interviews which were carried out in Kuala Lama Village, Kec. Mirror Beach, Kab. Serdang Bedagai, North Sumatra. The data obtained will be analyzed to be able to describe the results of the research. The results of the study showed that there was a relationship between a history of hypertension and family factors (heredity), smoking behavior, and sleep patterns of coastal communities in Kuala Lama Village, Pantai Cermin Yang District where the most influential factor with the occurrence of hypertension was family factors with a history of hypertension. So, it is very likely that their offspring (children) will be susceptible to hypertension.

Keywords: Hypertension, Coastal Society, Behavior

PENDAHULUAN

Di Indonesia masalah penyakit yang tidak kunjung menurun prevalensinya ialah penyakit hipertensi. Tidak hanya Indonesia, negara-negara yang berkembang lainnya ataupun negara yang maju penyakit hipertensi ini masih dikategorikan menjadi masalah yang berulang kali terjadi dimasyarakat. Hipertensi termasuk sebuah kondisi yang mana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah tinggi ataupun yang sering dikenal dengan hipertensi bisa diklasifikasikan menjadi 2 jenis yakni Hipertensi primer ataupun esensial. Ini ialah jenis hipertensi yang paling umum dan tidak mempunyai penyebab yang jelas. Sekitar 90-95% kasus hipertensi ialah hipertensi primer. Faktor-faktor seperti faktor genetik, gaya hidup yang buruk, obesitas, konsumsi garam yang berlebih, kebiasaan merokok, serta kurangnya aktivitas fisik bisa berperan dalam perkembangan hipertensi primer. Hipertensi sekunder ialah jenis hipertensi ini terjadi sebagai akibat dari penyakit ataupun kondisi medis yang mendasarinya. Beberapa penyebab yang bisa menyebabkan hipertensi sekunder meliputi penyakit ginjal, gangguan hormonal seperti hipertiroidisme ataupun Syndrome Cushing, penyakit adrenal, penyakit arteri ginjal, obstruksi arteri, serta penggunaan obat-

obatan misalnya seperti pil KB ataupun obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS). Oleh karena itu, tekanan darah tinggi wajib dideteksi sejak dini dengan menjalankan pemeriksaan tekanan darah dengan rutin.

Tingkat kesadaran kesehatan di Indonesia masih rendah karena jumlah penderita yang tidak sadar akan tekanan darah tinggi serta tidak patuh minum obat cenderung tinggi. Perubahan itu disebabkan oleh peningkatan pengetahuan kesehatan serta kedokteran serta pengaruh sosial ekonomi masyarakat yang memberi dampak terhadap budaya serta gaya hidup warga (Putri, 2022).

Adapun faktor pendorong seseorang terkena hipertensi ialah gaya hidup serta pola makan yang sangat buruk. Gaya hidup sangat memberi pengaruh bentuk perilaku ataupun kebiasaan individu yang berdampak positif ataupun negatif terhadap Kesehatan (Hidayah & Daulay, 2020) Sedikit yang diketahui tentang tekanan darah tinggi sebagai penyakit serius, meskipun tekanan darah tinggi ialah silent killer, karena penderita tekanan darah tinggi merasa sehat dan tidak mempunyai keluhan serius, oleh karena itu mereka menganggap penyakitnya ringan. Sehingga pemeriksaan penunjang tekanan darah tinggi ditemukan saat menjalankan pemeriksaan rutin ketika pasien datang serta mempunyai keluhan lain. Efek berbahaya dari hipertensi ialah ketika terjadi komplikasi, oleh karenanya baru diketahui bila menyebabkan gangguan organ misalnya penyakit Fungsi ginjal, jantung koroner, gangguan kognitif atau stroke. Umumnya, tekanan darah tinggi mengurangi harapan hidup mereka yang terkena dampak (Wade, 2021).

Penyakit ini termasuk salah satu dari banyak penyakit degeneratif yang bisa berujung pada kematian. Selain tingginya angka kematian, Tekanan darah yang tinggi tidak hanya memengaruhi biaya pengobatan serta perawatan yang harus ditanggung oleh penderita, tetapi juga berdampak negatif pada pengeluaran yang harus dikeluarkan untuk perawatan medis. Penting untuk diingat jika tekanan darah tinggi juga berhubungan dengan penurunan kualitas hidup. Jika seseorang menderita tekanan darah tinggi serta tidak menjalani pengobatan yang teratur serta kontrol yang rutin, kondisi ini bisa menyebabkan komplikasi yang serius bahkan berujung pada kematian. Tekanan darah yang terus-menerus tinggi bakal membuat jantung bekerja dengan lebih keras, serta akhirnya merusak pembuluh darah di otak, ginjal jantung, serta mata.

Keterbatasan pengetahuan bisa berdampak pada kemampuan penderita hipertensi untuk mengatasi kekambuhan serta mencegah komplikasi. Hal itu terutama terjadi pada sebagian besar lansia dengan tekanan darah tinggi yang tinggal di pedesaan serta mempunyai tingkat pendidikan yang rendah. Tingkat pengetahuan mengenai hipertensi pada lansia penderita bakal terpengaruh secara negatif oleh tingkat pendidikan yang rendah. Kurangnya pengetahuan di pasien hipertensi lanjut usia menyebabkan kebiasaan buruk dalam hal perawatan hipertensi (Zahra dkk, 2023) Seperti orang dewasa yang lebih tua masih mengonsumsi garam berlebih, dan juga dimana kebiasaan minum kopi yang berlebih menjadi contoh bagaimana kebiasaan buruk tetap bertahan. Sehingga kurangnya pengetahuan serta kebiasaan yang buruk pada lansia dengan kejadian hipertensi bisa menjadi motif para lansia untuk berobat.

Di daerah pesisir, biasanya kepala keluarga bekerja sebagai nelayan untuk menangkap ikan di laut, sementara perempuan bertugas sebagai ibu rumah tangga. Kondisi ekonomi masyarakat pesisir cenderung rendah, dengan mayoritas (63,47%) penduduk miskin Indonesia tinggal di wilayah pesisir serta pedesaan. Fakta ini perlu diperhatikan karena terdapat keterkaitan yang kuat antara kemiskinan serta pengelolaan pesisir (Donna NP Butarbutar, Lelo Sintani, & Luluk Tri Harinie, 2020). Pola makan masyarakat pesisir juga tergolong dalam kebiasaan yang buruk yang bisa memberi pengaruh kejadian penyakit hipertensi, tidak hanya itu juga masyarakat pesisir juga mempunyai perilaku, pengetahuan, serta gaya hidup yang kurang baik sehingga bisa menimbulkan kejadian penyakit hipertensi.

Beberapa faktor yang memicu timbulnya hipertensi meliputi merokok, obesitas, kurang berolahraga, jenis kelamin, alkohol, asupan garam berlebih, faktor genetik, kafein, usia, serta kolesterol tinggi. Biasanya, kasus hipertensi lebih sering terjadi pada populasi lanjut usia, namun tidak menutup kemungkinan jika populasi remaja serta dewasa muda (umur 15-25 tahun) juga bisa mengalami penyakit itu dengan prevalensi 1 dari 10 orang (Anjayati dkk, 2023).

Berdasarkan hal tersebut maka penulis menganggap bahwasanya penting untuk dilakukan penelitian guna memberikan gambaran bagaimana perilaku masyarakat pesisir terhadap kejadian penyakit hipertensi dan apa saja faktor yang mempengaruhinya.

METODE

Metode penelitian ini merupakan suatu penelitian kuantitatif deskriptif dengan memakai metode survey. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara secara langsung yang di Desa Kuala Lama, Kec. Pantai Cermin, Kab. Serdang Bedagai, Sumatera Utara. Data yang diperoleh akan dianalisis untuk dapat menggambarkan hasil penelitian. Pengumpulan data tersebut menggunakan teknik sampling accidental sampling dengan jumlah sampel sebanyak 40 Responden yang umurnya lebih dari 20 tahun. Instrument yang dipergunakan pada penelitian ini berupa angket ataupun kuesioner. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan dari pihak Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan dengan nomor B.2073/Un.11/KM.I/PP.00.9/06/2023 dan sebelum penelitian dilaksanakan, penulis meminta perizinan terlebih dahulu kepada kepala desa dan penulis juga meminta persetujuan terhadap masyarakat desa untuk menjadi responden dari penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut akan disajikan data penelitian dalam tabel frekuensi yang bisa dilihat di tabel berikut:

Table 1. Gambaran Karakteristik Responden Masyarakat Pesisir Kecamatan Pantai Cermin berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase%
Usia (Tahun)		
20-39 tahun	17	42,5
40-59 tahun	17	42,5
60-79 tahun	6	15
Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	72,5
Perempuan	11	27,5

Sesuai dengan tabel 1 diatas memperlihatkan jika usia responden paling banyak ada pada usia 20-39 tahun yakni 17 orang (42,5%) dan usia 40-59 tahun yakni 17 orang (42,5%) serta umur terendah 60-79 tahun yakni 6 orang (15%). Pada karakteristik jenis kelamin, laki-laki lebih banyak yakni 29 responden (72,5%) dari perempuan yakni 11 responden (27,5%).

Table 2. Karakteristik Responden berdasarkan Berat Badan

No	Berat Badan (kg)	Frekuensi (n)	Persentase %
1.	40-50	6	15
2.	55-65	19	47,5
3.	66-81	15	37,5

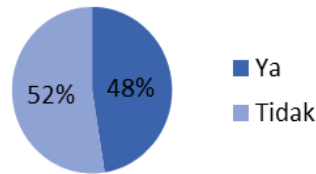
Sesuai dengan tabel 2 memperlihatkan jika dari 40 responden diketahui berat badan yang paling banyak dimiliki yakni 55-65kg (47,5%) sejumlah 19 responden, lalu yang mempunyai berat badan sekitar 66-81kg (37,5%) sejumlah 15 responden serta ada juga responden yang mempunyai berat badan sekitar 40-50 (15%) sejumlah 6 responden.

Tabel 3. Distribusi Responden menurut kejadian penyakit Hipertensi Merokok, Konsumsi Alkohol, Konsumsi Garam Berlebihan

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase %
Penyakit Hipertensi		
Hipertensi	6	15
Tidak Hipertensi	34	85
Merokok		
Ya	24	60
Tidak	16	40
Konsumsi Alkohol		
Ya	3	7,5
Tidak	37	92,5
Konsumsi Garam Berlebihan		
Ya	23	57,5
Tidak	8	20
Jarang	9	22,5

Sesuai dengan tabel 3 diatas memperlihatkan jika dari 40 responden diketahui lebih banyak responden yang tidak menderita hipertensi yakni sejumlah 34 responden (85%), merokok 24 responden (60%), tidak mempunyai kebiasaan mengkonsumsi alkohol sejumlah 37 responden (92,5%) dan mempunyai kebiasaan mengkonsumsi garam berlebihan sejumlah 23 responden (57,5%).

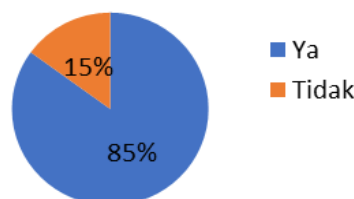
Mengetahui Informasi
Terkait Hipertensi



Gambar 1. Karakteristik Pengetahuan Responden

Sesuai dengan diagram diatas bisa menunjukkan gambaran tingkat pengetahuan responden terhadap informasi terkait penyakit hipertensi hanya terdapat sebesar 47% responden yang menegatahui serta sebesar 53% yang masih belum mengetahui informasi terkait penyakit hipertensi.

Terdiagnosa Penyakit
Hipertensi



Gambar 2. Terdiagnosa Penyakit Hipertensi

Sesuai dengan diagram diatas menunjukkan gambaran tingkat pengetahuan responden terhadap informasi penyakit hipertensi dilihat dari segi riwayat terkena penyakit hipertensi yakni terdapat sebesar 85% responden sudah tahu jika dirinya terdiagnosis penyakit hipertensi serta sebesar 15% responden yang masih belum mengetahui apakah dirinya mempunyai riwayat penyakit hipertensi ataupun tidak.

Pengetahuan Responden

Sesuai dengan hasil penelitian yang sudah dijalankan pada masyarakat pesisir daerah Desa Kuala Lama Kecamatan Pantai Cermin ditemukan jika tingkat pengetahuan masyarakat terhadap informasi terkait hipertensi termasuk kategori kurang baik, yakni terdapat sebesar 53% responden yang masih belum mengetahui terkait informasi penyakit hipertensi ini ataupun masih asing mendengar kata hipertensi yang mana dari kebanyakan responden hanya mengetahui apabila dikatakan penyakit “darah tinggi”. Hal itu sesuai dengan penelitian (Oktaviani dkk, 2022) memaparkan jika Pengetahuan yang harus dimiliki responden berupa pengertian penyakit darah tinggi, gejala penyakit darah tinggi, faktor risiko, gaya hidup, pentingnya minum obat secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama, serta pengetahuan tentang resiko yang timbul. jika obat tidak diminum (Depkes, 2018).

Responden yang mempunyai pendidikan tinggi belum tentu bisa di katakan jika ia mempunyai kepatuhan dalam menjalani pengobatan. Begitu juga sebaliknya responden yang mempunyai pendidikan rendah bisa saja mempunyai kepatuhan yang lebih tinggi terhadap pengobatan penyakit. Apabila seseorang yang mempunyai pengetahuan yang sangat baik tentang penyakit terutama penyakit hipertensi maka bakal mempunyai kemungkinan yang lebih besar untuk terhindar dari penyakit itu.

Perilaku Responden

Terdapat beberapa indikator yang bisa dilihat dari perilaku ataupun sikap responden yang bisa memungkinkan terjadinya kasus hipertensi pada suatu individu, di antaranya:

Mengonsumsi Makanan yang Bersifat Asin

Sesuai dengan hasil penelitian yang sudah dijalankan terhadap responden didapat sebesar 57% responden sering mengonsumsi makanan yang bersifat asin. Makanan yang bersifat asin termasuk salah satu indikator yang bisa menyebabkan hipertensi dikarenakan Garam mempunyai kandungan natrium yang tinggi, oleh karenanya mengikat banyak cairan yang mengalir bersama darah kembali ke jantung. Kondisi ini bakal membebani kerja jantung, oleh karenanya bisa memberi peningkatan tekanan darah. Didalam penelitian Sartika dkk (J, Andri, Payana, Andrianto, & Sartika, 2020) juga disebutkan jika kebiasaan makan bisa memberi pengaruh tekanan darah, berbagai faktor ini mencakup cara menjaga berat badan ideal, natrium, klorida, kalsium, kalium, magnesium, lemak dalam diet dan serat karena makanan ini mengandung kandungan garam yang cukup tinggi apabila dikonsumsi berlebihan bakal berakibat pada hipertensi. Pada masyarakat pesisir Desa Kuala Lama Kecamatan Pantai Cermin banyak yang tidak membatasi konsumsi garam dan memakan makanan pindang seperti ikan asin, ikan teri, serta terasi. Hal itu juga didukung dengan terdapatnya sebesar 22% responden yang tidak membatasi penggunaan garam terhadap makanan yang hendak di konsumsi. Ketentuan penggunaan garam didalam masakan sudah diatur oleh Kemenkes yakni dengan takaran 2000 miligram natrium/sodium ataupun 5 gram garam atau setara dengan 1 sendok teh (Kementerian Kesehatan, 2018).

Perilaku merokok dan Pola Tidur yang tidak teratur

Sesuai dengan hasil penelitian (Alfi & Yuliwar, 2018) tidur mempunyai peran yang sangat penting untuk menjaga imunitas tubuh manusia, sistem metabolisme, daya ingat, pembelajaran serta fungsi-fungsi lainnya pada tubuh. Seseorang yang mempunyai waktu tidur yang teratur bakal mempunyai daya tahan tubuh yang kuat. Orang yang mempunyai waktu tidur yang kurang bakal mudah merasa lelah, lesu dan mempunyai mood yang jelek. Kualitas tidur yang buruk dalam jangka waktu yang lama bakal mempunyai pengaruh pada peningkatan tekanan darah. Seseorang yang kurang tidur bakal mudah stress dan hal itu berpengaruh pada tekanan darah tinggi. Pola tidur yang bisa dikatakan baik jika seseorang mempunyai waktu tidur yang sesuai dengan kebutuhan sesuai dengan umurnya. Sedangkan pola tidur yang dikatakan buruk jika mempunyai waktu tidur yang kurang dari yang di perlukan. Waktu tidur yang cukup optimal harus dijalankan yakni sekitar 7-8 jam.

Faktor yang bisa di ubah dari hipertensi ialah merokok, merokok mempunyai hubungan dengan penyakit hipertensi yakni nikotin yang bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah karena nikotin diserap oleh pembuluh darah kecil di paru-paru kemudian dialirkan ke otak melalui pembuluh darah itu. Otak bakal bereaksi terhadap nikotin yang bakal mengirimkan sinyal ke kelenjar adrenal supaya

bisa melepaskan adrenalin. Karbon monoksida dalam asap rokok menggantikan oksigen dalam darah. Hal itu menyebabkan tekanan darah tinggi karena jantung harus memompa cukup oksigen ke organ serta jaringan tubuh. Bahan kimia dalam rokok bisa menyebabkan tekanan darah tinggi, ataupun tekanan darah tinggi. Rokok juga mengandung toksin, nikotin, serta nikotin yang bisa memberi peningkatan adrenalin yang bisa membuat jantung berdetak sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat. Hal ini sesuai dengan penelitian (Anggara dkk, 2012) terkait “Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat” adanya hubungan bermakna kebiasaan merokok dengan tekanan darah karena merokok setiap hari memiliki resiko terkena hipertensi.

Sikap kesadaran diri responden

Sesuai dengan hasil penelitian yang sudah dijalankan terdapat sebesar 42% dari responden yang tidak pernah menjalankan pengecekan tekanan darah. Mengecek tekanan darah termasuk hal yang penting sebab untuk mengetahui tekanan darahnya tergolong hipertensi ataupun tidak sehingga bisa dijalankan tindakan pengobatan segera. apabila masyarakat belum mengurangi resiko sejumlah penyakit yang muncul karena tekanan darah tinggi. Penyakit yang bisa timbul dari penyakit hipertensi berupa stroke, jantung, hingga gagal ginjal. Tekanan darah tinggi yang tiba tiba bisa membahayakan diri sebab apabila tekanan darah tiba tiba naik dan tidak terkendali bisa merusak pembuluh darah di seluruh tubuh, hal itu menyebabkan kerusakan organ serta yang serius dan mengancam nyawa (Alamsyah, Ikhtiaruddin, Priwahyuni, & VGB, 2021).

Faktor Internal

Hipertensi yang termasuk salah satu contoh jenis penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif termasuk penyakit menahun yang sangat memberi pengaruh kualitas hidup dan produktivitas manusia. Secara umum, orang pertama kali menjalankan pemeriksaan gejala, meskipun deteksi dini penyakit itu penting. Hal itu yang menjadikan riwayat penyakit keluarga termasuk kedalam indikator yang bisa memungkinkan terjadinya hipertensi pada suatu individu. Didapat dari hasil peneltiaan yang sudah dijalankan terdapat sebesar 60% responden yang menjawab bahwasanya keluarga mereka mempunyai riwayat terkena penyakit hipetensi. Sesuai dengan penelitian Ilmiah Kesehatan Sandi Husada (Dismiantoni dkk, 2019) memaparkan bahwa keluarga yang mempunyai riwayat hipertensi akan lebih rentan terkena penyakit hipertensi dibandingkan dengan keluarga yang sama sekali tidak mempunyai riwayat hipertensi. Jika kedua orang tua hipertensi, kasus hipertensi pada keturunannya meningkat dari 4 menjadi 15 kali dibandingkan dengan kedua orang tua normal. Jika kedua orang tua menderita hipertensi primer, 44,8% anaknya menderita hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil adanya hubungan riwayat hipertensi dengan faktor keluarga (keturunan), perilaku merokok, dan juga pola tidur masyarakat pesisir di Desa Kuala Lama Kecamatan Pantai Cermin. Yang dimana faktor yang paling berpengaruh dengan terjadinya hipertensi adalah faktor keluarga yang memiliki riwayat penyakit hipertensi. Maka, kemungkinan besar keturunannya (anak) rentan akan mengalami penyakit hipertensi.

SARAN

Dengan diketahuinya bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian hipertensi yaitu faktor keturunan, diharapkan kepada masyarakat usia muda agar lebih memperhatikan pola hidup yang diharapkan dapat membantu memutus rantai faktor risiko penyebab hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak yang terlibat didalam penelitian ini sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan lancar. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Kuala Lama Kecamatan Pantai Cermin yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian serta ucapan terima kasih kepada seluruh masyarakat pesisir yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alamsyah, A., Ikhtiaruddin, I., Priwahyuni, Y., & VGB, C. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Pencegahan Hipertensi Serta Pengukuran Tekanan Darah Untuk Deteksi Dini

- Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(1), 10–19. <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol1.iss1.898>
- Anggara, D . H. F. & Prayitno, N .(2012). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun2012. *Jurnal*. Jakarta: STIKes MH. Thamrin.
- Alfi WN, Y. R. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mojolangu Kota Malang. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1, 25–36.
- Anjayati, Saimin, & Prasetya. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir . Sri Anjayati/ *Jurnal Nursing Update*-Vol. 14 No.1 (2023), 14(1), 74.
- Depkes. (2018). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3(2), 97–102. Retrieved from <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Dismiantoni, N., Anggunan, A., Triswanti, N., & Kriswiastiny, R. (2019). ARTIKEL PENELITIAN Hubungan Merokok Dan Riwayat Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi Relationship between Smoking and Hereditary History with Hypertension Artikel info Artikel history. Juni, 11(1), 30–36. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.214>
- Donna NP Butarbutar, Lelo Sintani, & Luluk Tri Harinie. (2020). Peningkatan Kesejahteraan Ekonomi Masyarakat Pesisir Melalui Pemberdayaan Perempuan. *Journal of Environment and Management*, 1(1), 31–39. <https://doi.org/10.37304/jem.v1i1.1203>
- Hidayah, A., & Daulay, N. M. (2020). Penyuluhan Pola Hidup Sehat Cegah Komplikasi Hipertensi Di Desa Manunggang Jae Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 2(1), 37–40.
- J, H., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Kemntrian Kesehatan. (2018). Beberapa anjuran konsumsi Gula, Garam, dan Lemak per harinya? Retrieved from [kemenkes.go.id: https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/31/berapa-anjuran-konsumsi-gula-garam-dan-lemak-per-harinya](https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/31/berapa-anjuran-konsumsi-gula-garam-dan-lemak-per-harinya)
- Oktaviani, I., Anggraeni, Y. D., & Hidayah, N. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Dan Penerapan Pre-Hospital Safety Management Pada Penderita Hipertensi Di Desa Olak-Olak Kubu Kecamatan Kubu. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(2), 64–73.
- Putri, N. M. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Relationship Of Self-Efficacy With Diet On Hypertensive Patients. 1(2), 53–56. Retrieved from <https://doi.org/10.54004/join.v1i2.xx%0AHubungan>
- Wade, C. (2021). Mengatasi hipertensi. Bandung: Nuansa Cendikia.
- Zahra, A. R. A., Saputri, R., & Handayani, L. (2023). PENINGKATAN PENGETAHUAN PADA PENDERITA HIPERTENSI Knowledge Enhancement in People with Hypertension by Providing Education Based on Banjar Language. *Jurnal Farmasi SYIFA*, 1, 20–26.