
GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS PADANG BULAN TAHUN 2023

Oleh

Indra Hizkia parangin-angin¹, Yohanes Panduisa Sabojait², Rusmauli Lumban Gaol³,
Magda Siringoringo⁴

^{1,2,3,4}STIKes Santa Elisabeth Medan

E-mail: yohanespanduisa99@gmail.com

Article History:

Received: 20-09-2023

Revised: 15-10-2023

Accepted: 23-10-2023

Keywords:

Deskriptif, Gaya Hidup,
Hipertensi.

Abstract: *Hipertensi merupakan salah satu faktor dari 10 faktor risiko utama yang mempengaruhi beban penyakit global. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana gambaran gaya hidup penderita hipertensi di Puskesmas Padang Bulan Tahun 2023. Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi gaya hidup pada penderita hipertensi di Puskesmas Padang Bulan Tahun 2023. Tujuan khusus penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran gaya hidup penderita hipertensi berdasarkan, Aktifitas Fisik dan Pola Makan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif. Populasi sebanyak 1.258 dengan jumlah sampel 92 orang yang diambil dengan cara proporsal dimana pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian berdasarkan aktifitas fisik kategori baik sebanyak 43 orang (46.7%), kategori cukup 43 orang (46.7%), kateori kurang 6 orang (6.5%). Hasil penelitian berdasarkan pola makan kategori pola makan buruk sebanyak 78 orang (84.8%), kategori pola makan baik sebanyak 14 orang (15.2%). Kesimpulan. jumlah responden aktifitas baik 43 orang (46,7%), cukup 43 orang (46.7%), kurang 6 orang(6.5%). Jumlah responden pola makan buruk 78 orang (84.8%), Baik 14 orang (15.2%). Disarankan Supaya rajin mengikuti penyuluhan-penyuluhan seputar kesehatan terutama mengenai hipertensi dan mengaplikasikannya didalam kehidupan sehari hari.*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah tekanan darah yang terjadi pada dinding arteri dimana sistoliknya sekitar 140 mmHg atau lebih dan diastoliknya berkisar 90 mmHg atau lebih. Faktor resiko yang menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu jenis kelamin, genetik, dan usia. Pada lansia, hipertensi terjadi karena proses penuaan, yaitu menurunnya fungsi kerja tubuh, sehingga terjadi elastisitas dinding aorta. Menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer karena adanya penebalan katub jantung sehingga katub menjadi kaku (Niswa Salamung,

2022).

Hipertensi juga menjadi faktor risiko terbesar terjadinya stroke, penyakit jantung coroner, gagal jantung, dan gagal ginjal. Hipertensi juga merupakan salah satu faktor dari 10 faktor risiko utama yang mempengaruhi beban penyakit global, dan diperkirakan menyebabkan lebih dari 7 juta kematian setiap tahun. Terdapat sekitar 13% dari total kematian di seluruh dunia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, angka kematian mencapai 20 juta jiwa yang disebabkan penyakit jantung dan stroke pada tahun 2020 dan ini adalah komplikasi dari hipertensi yang tidak terkontrol (Umam & Hafifah, 2021).

Menurut data WHO tahun 2018 hampir 1,3 miliar orang di seluruh dunia mengidap hipertensi. Mereka disebut sebagai "silent killer" karena tidak memiliki gejala atau keluhan, sehingga mereka tidak menyadarinya. Mereka mengidap penyakit tersebut hingga mulai mengalami komplikasi. Karena komplikasinya dapat menyebabkan penyakit jantung, stroke, dan penyakit ginjal (Hasibuan, 2022).

Tercatat prevalensi tertinggi hipertensi berada di wilayah afrika sebesar 27% dari data Kementerian kesehatan Republic Indonesia (Kemenkes) 2019. Asia Tenggara merupakan posisi 3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total penduduk. Berdasarkan data Kemenkes RI 2018, tercatat prevalensi hipertensi di Indonesia berada di posisi 3 dibandingkan wilayah lain di Asia Tenggara. Berdasarkan data Kemenkes RI 2018, tercatat prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 658.201 juta jiwa. Prevalensi hipertensi tertinggi tercatat di DKI Jakarta sebesar 121.153 juta jiwa dan prevalensi terendah berada di Papua Barat sebesar 2.163 jiwa. Pada tahun 2018, Kemenkes RI mencatat prevalensi hipertensi di Sumatera Utara berada di posisi 4 dibandingkan provinsi lain di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) juga mencatat prevalensi hipertensi di Kota Medan mencapai posisi tertinggi sebesar 7.174 jiwa dan di Pakpak Barat mencapai posisi terendah sebesar 121 jiwa (Tumanggor et al., 2022).

Adapun faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi antara lain: faktor yang tidak dapat diubah yaitu usia, jenis kelamin dan genetik dan faktor lain yang dapat diubah yaitu kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga, pola makan, minuman mengandung kafein, minuman beralkohol, dan pola tidur. Hipertensi merupakan penyakit yang dapat dicegah. Pencegahan hipertensi dalam mengendalikan faktor risiko terjadinya hipertensi Sebagian besar merupakan faktor perilaku dan gaya hidup (Musliana, 2022).

Gaya hidup adalah salah satu faktor yang sangat berpengaruh didalam kehidupan masyarakat. Untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan gaya hidup sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan adalah dengan gaya hidup sehat. Adapun gaya hidup yang tidak sehat yang dapat menyebabkan hipertensi, misalnya pada makanan berlemak, tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, stress dan kebiasaan merokok (Niswa Salamung, 2022).

Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang memicu terjadinya hipertensi. zat yang terkandung dalam rokok seperti zat nikotin dapat meningkatkan pelepasan epinefrin sehingga menyebabkan vasokonstriksi lumen arteri. Karbon monoksida (CO) juga menyebabkan jantung bekerja lebih berat untuk memenuhi kebutuhan oksigen di dalam tubuh. Gangguan tidur juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi. Hipertensi tidak dapat disembuhkan, namun bisa dikontrol dengan mengubah kebiasaan gaya hidup dan rutin menggunakan obat-obatan antihipertensi (Musliana, 2022).

Berdasarkan S. Husada, bahwa dari 107 responden yang mengkonsumsi rokok yang berfilter mengalami hipertensi sebanyak 76 orang (71,0%), sedangkan dari 6 responden yang mengkonsumsi rokok yang non filter mengalami hipertensi sebanyak 5 orang (83,3%). Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji spearman rho di peroleh nilai $p = 0,519$ dimana nilai lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis rokok dengan tiga tahun atau lebih (Husada, 2019).

Olahraga teratur dengan intensitas dan durasi ringan memiliki efek penurunan tekanan darah lebih kecil dibandingkan dengan latihan intensitas sedang atau tinggi, sehingga pasien hipertensi disarankan untuk berolahraga setidaknya 30 menit latihan aerobik dinamik berintensitas sedang (seperti: berjalan, jogging, bersepeda, atau berenang) 5-7 hari per minggu. Menurut Perhimpunan Dokter Indonesia, 2019 penderita hipertensi harus diedukasi untuk berhenti merokok (Kecamatan et al., 2019).

Terapi dalam pengobatan hipertensi terdiri dari farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat anti hipertensi sedangkan terapi non farmakologis diantaranya adalah gaya hidup sehat seperti berhenti merokok, menurunkan berat badan berlebih, latihan fisik, menurunkan asupan garam, meningkatkan asupan sayur dan buah dan mengurangi asupan lemak (Baso et al., 2019).

Tekanan darah meningkat juga disebabkan karena mengkonsumsi garam berlebih. Terbukti meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan prevalensi hipertensi. Rekomendasi penggunaan natrium (Na) sebaiknya tidak lebih dari 2 gram/hari (setara dengan 5- 6gram NaCl per hari atau 1 sendok teh garam dapur). Pasien hipertensi disarankan untuk konsumsi makanan seimbang yang mengandung sayuran, kacang-kacangan, buah-buahan segar, produk susu rendah lemak, gandum, ikan, dan asam lemak tak jenuh (terutama minyak zaitun), serta membatasi asupan daging merah dan asam lemak jenuh (Kecamatan et al., 2019).

Menurut Purwanto, Terapi non farmakologi merupakan cara untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. Selain menurunkan tekanan darah, terapi ini juga dapat mengurangi rasa nyeri dan tingkat kecemasan. Relaksasi progresif adalah memusatkan suatu perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi, untuk mendapat perasaan relaksasi (Simanullang et al., 2022).

Pengendalian hipertensi bertujuan mencegah dan menurunkan komplikasi, probilitas kesakitan, dan kematian. Pendekatan farmakologis merupakan upaya pengobatan untuk mengontrol tekanan darah penderita hipertensi yang dapat diawali dari pelayanan kesehatan tingkat pertama seperti puskesmas atau klinik. Terapi farmakologis dimulai dengan obat tunggal yang mempunyai masa kerja panjang sehingga dapat diberikan sekali sehari dan dosisnya dititrasi (Kemenkes RI, 2019).

Aktivitas fisik juga dapat dikaitkan dengan penurunan tingkat tekanan dara Olahraga yang teratur dapat memberikan berbagai efek jangka panjang pada tekanan darah. Oksida nitrat meningkat saat seseorang berolahraga, oksida nitrat telah dilaporkan memainkan peran penting dalam menjaga homeostasis pembuluh darah baik dengan mengatur tonus vaskular, dan menimbulkan efek anti-aterosklerotik. Bagi sebagian orang, olahraga teratur dapat mengurangi kebutuhan obat tekanan darah. Olahraga juga dapat memberikan efek menurunkan tekanan darah, individu yang aktif secara fisik memiliki risiko hipertensi yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak banyak bergerak (Umam & Hafifah,

2021).

Fadhli, (2018) dalam penelitiannya mengatakan, selain faktor makanan, pengendalian berat badan juga mempengaruhi tekanan darah. Peningkatan berat badan meningkatkan tekanan darah, dan penurunan berat badan tampaknya menguranginya (Umam & Hafifah, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Sunar Kadir, bahwa dari 66 orang sampel, responden dengan pola makan baik sebanyak 42 orang (63,6%), dari jumlah tersebut responden yang tidak mengalami Hipertensi sebanyak 24 orang (36,4%), pre-Hipertensi sebanyak 12 orang (18,2%), Hipertensi tingkat I sebanyak 4 orang (6,1%) dan Hipertensi tingkat II sebanyak 2 orang (3,0%). Sedangkan 24 orang (36,4%) responden dengan pola makan buruk, dari jumlah tersebut yang tidak mengalami Hipertensi sebanyak 2 orang (3,0%), pre-Hipertensi sebanyak 8 orang (12,1%), Hipertensi tingkat I sebanyak 9 orang (13,6%) dan Hipertensi tingkat II sebanyak 5 orang (7,6%). Dari hasil uji Chi- Square didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), artinya terdapat pengaruh pola makan terhadap kejadian Hipertensi (Kadir, 2019).

Andrea (2019), Tinggi lemak dan natrium atau garam merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi, kemudian pada rokok terdapat kandungan nikotin yang memicu kelenjar adrenal melepaskan epinefrin atau adrenalin menyebabkan terjadinya penyempitan pembuluh darah dan membuat jantung memompa lebih berat karena tekanan yang lebih tinggi (Jose et al., n.d.).

Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat dalam mengatur berat badan dan menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah. Kurangnya aktifitas fisik dapat mengakibatkan seorang terkena hipertensi. Berdasarkan data Riskesdas 2007 terlihat bahwa sebagian besar penduduk di provinsi Sumatera Utara yang kurang melakukan aktivitas fisik masih lebih banyak (51,9%). Bahlkan di mota Medan penduduk yang kurang melakukan aktivitas fisik mencapai (62,2%). Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi, sejalan dengan penelitian yang di lakukan Rini, dkk (2013) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi (Fisik et al., 2022).

Adapun populasi penderita Hipertensi di puskesmas padang bulan dari bulan Januari 2022 sampai bulan Februari 2023 sebanyak 1.258 jiwa

Berdasarkan latar belakang diatas Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai beberapa gaya hidup yang mempengaruhi tekanan darah pada penderita hipertensi. Adapun gaya hidup yang ingin diteliti berkaitan dengan kejadian hipertensi yaitu Gaya hidup berdasarkan aktifitas fisik dan pola makan.

LANDASAN TEORI

Hipertensi atau darah tinggi adalah penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Hipertensi tak ubahnya bom waktu. Dia tidak mengirimkan sinyal-sinyal terlebih dahulu. Vonis sebagai pengidap tekanan darah datang begitu saja.

Menurut Hanns Peter Wolf, dalam bukunya *speaking of high blood preasure*, satu dari setiap lima orang menderita tekanan darah tinggi, dan sepertiganya tidak menyadarinya. Padahal sekitar 40 % kematian dibawah usia 65 tahun bermula dari tekanan darah tinggi. Penyakit ini sudah jadi epidemi di zaman modern, menggantikan wabah kolera dan TBC di zaman dulu. Orang juga sering tidak sadar dengan karakter penyakit ini yang timbul

tenggelam. Ketika si penderita dinyatakan bisa berhenti minum obat karena tekanan darahnya sudah normal, dia sering menganggap kesembuhannya permanen. Padahal sekali divonis hipertensi, penyakit itu akan tetap membelit tubuh anda (hanns p.wolff, 2008).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yaitu untuk melihat gambaran fenomena yang terjadi didalam suatu populasi tertentu, dengan tujuan untuk memaparkan peristiwa yang terjadi pada masa kini. Rancangan dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran gaya hidup penelitian . Pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan membagikan lembar catatan makanan kepada subjek penelitian.

Penelitian ini melibatkan sebanyak 92 responden dengan kriteria inklusi responden berusia 18 tahun keatas, semua responden yang menderita hipertensi yang tercatat dalam satu tahun terakhir instrument penelitian digunakan untuk pengumpulan data adalah lembar catatan kuesioner.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan software (SPSS) pengolah data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan data demografi (Usia dan Jenis kelamin) pasien yang menderita Hipertensi di Puskesmas Padang Bulan tahun 2023

Demografi	F	%
Usia		
18-25	10	10.9
26-65	58	63.0
66-82	24	26.1
Total	92	100.0
Jenis kelamin		
Laki-laki	55	59.8
Perempuan	37	40.2
Total	92	100.0

Tabel 1 menunjukkan responden penelitian yang dilakukan di Puskesmas Padang Bulan Tahun 2023 terdapat mayoritas responden berusia 26-65 tahun sebanyak 58 orang (63.0%) sebagian dan minoritas responden berusia 18-25 tahun sebanyak 10 orang (10.9%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Penderita Hipertensi berdasarkan Aktifitas Fisik di Puskesmas Padang Bulan tahun 2023.

Aktifitas	F	%
Baik	43	46.7
Cukup	43	46.7
Kurang	6	6.5

Total	92	100.0
-------	----	-------

Berdasarkan distribusi frekuensi dari hasil penelitian, Gambaran gaya hidup penderita hipertensi di Puskesmas Padang Bulan berdasarkan aktifitas, responden yang memiliki aktifitas baik sebanyak 43 orang (46.7%) dari 92 responden, yang memiliki aktifitas cukup sebanyak 43 orang (46.7%), dan responden yang memiliki aktifitas kurang sebanyak 6 orang (6.5%). Dari hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki Aktifitas Fisik Kurang lebih besar kemungkinan terjadi penyakit Hipertensi dibandingkan responden yang beraktifitas cukup atau baik.

Penelitian ini sejalan dengan Syahroni Damanik (2020) dengan judul Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada lansia yang mengatakan bahwa Orang yang kurang aktifitas fisik cenderung memiliki curah jantung yang tinggi (Umam & Hafifah, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Prastika (2021), Gambaran Aktifitas Fisik Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Simpang yang Mengatakan sebagian besar dari lansia penderita hipertensi memiliki kategori aktivitas fisik rendah sebanyak 46 orang responden dengan presentase (54,1%) (Hasanah et al., 2023)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Tori Rihiantoro dengan judul Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di kabupaten Tulung Agung yang mengatakan bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik ringan beresiko mengalami hipertensi sebesar 2,255 kali lebih besar dibandingkan dengan yang melakukan aktivitas fisik sedang dan berat (Rihiantoro & Widodo, 2018).

Table 3 Distribusi Frekuensi Gaya hidup Penderita Hipertensi berdasarkan Pola makan di Puskesmas Padang Bulan tahun 2023.

Pola Makan	F	%
Buruk	78	84.8
Baik	14	15.2
Total	92	100.0

Tabel 3 hasil penelitian gambaran gaya hidup penderita hipertensi dari 92 responden berdasarkan pola makan terdapat distribusi frekuensi tertinggi sebanyak 78 orang (84.8%) merupakan responden yang memiliki kategori pola makan yang buruk, sedangkan distribusi terendah sebanyak 14 orang (15.2%) yang merupakan responden yang memiliki kategori pola makan baik.

Dari hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa pola makan yang buruk merupakan penyebab dari hipertensi hal ini responden mengonsumsi makanan berlemak dan makanan instan secara berlebihan.

Penelitian ini sejalan dengan Tori (2018) dengan judul Hubungan Polamakan dan Aktifitas fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulung bawang. Hasil penelitian menggambarkan dari jumlah 32 hipertensi (kasus) di Puskesmas Tulang Bawang sebagian besar memiliki kebiasaan pola makan buruk yaitu sebanyak 25 orang dan 7 orang mempunyai pola makan baik (Rihiantoro & Widodo, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Subkhi (2018) tentang hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo. Hasil penelitian menunjukkan 56% lansia yang memiliki pola makan buruk mengalami hipertensi (Lestari et al., 2020).

Penelitian ini sejalan dengan Rini (2023) dengan judul Pola Makan sebagai Faktor

Risiko Hipertensi pada Pekerja yang mengatakan ada hubungan antara konsumsi sayuran, konsumsi buahan, konsumsi makanan berlemak, konsumsi makanan cepat saji, konsumsi gorengan dan hipertensi pada pekerja. Analisis juga menunjukkan tidak ada hubungan antara konsumsi daging merah, konsumsi garam dan penyedap, konsumsi kopi, dan konsumsi alkohol dengan hipertensi pada pekerja (*Diet, Hypertension, Middle Age C*, 2023).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Padang Bulan Tahun 2023 pada 92 orang responden dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran gaya hidup penderita hipertensi di Puskesmas Padang Bulan tahun 2023 dari 92 orang responden terdapat 43 orang (46.7%) merupakan kategori aktifitas baik, 43 orang (46.7%) merupakan kategori aktifitas cukup, 6 orang (6.5%) merupakan kategori aktifitas kurang.
2. Gambaran gaya hidup penderita hipertensi di Puskesmas Padang Bulan tahun 2023 dari 92 orang responden terdapat 78 orang (84.8%) merupakan kategori pola makan buruk, 14 orang (15.2%) merupakan kategori pola makan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Baso, F., Berek, P. A. L., & Riwoerohi, E. D. F. (2019). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Atambua Selatan. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 1(02), 51–60. <https://doi.org/10.32938/jsk.v1i02.252>
- [2] *Diet, Hypertension, Middle Age C*. (2023). 167–174.
- [3] Elisabeth J. Corwin. (2009). Buku saku Patofisiologi.
- [4] Fisik, H. A., Konsumsi, M. D. A. N., Terhadap, A., Hipertensi, K., Wilayah, D. I., & Puskesmas, K. (2022). Hubungan aktivitas fisik, merokok dan konsumsi alkohol terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki di wilayah kerja puskesmas tareran. 03(02).
- [5] hanns p.wolff, M. . (2008). Hipertensi.
- [6] Hasanah, R., Riau, U., Utomo, W., Riau, U., Rustam, M., Riau, U., Baru, S., & Pekanbaru, K. (2023). Gambaran aktivitas fisik lansia penderita hipertensi di puskesmas simpang tiga. 1(1).
- [7] Hasibuan, D. S. (2022). Pengaruh faktor gaya hidup dengan kejadian penyakit hipertensi di Sumatera Utara. 1(6), 456–459.
- [8] Husada, S. M. (2019). *388-2060-1-Pb*. 9(3), 283–288.
- [9] Joses, B., Gizi, P. S., Teknologi, F., & Sahid, U. (n.d.). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Siswa Kelas X-Xi Di Sma Negeri 109 Jakarta. 20–22.
- [10] Kecamatan, S., Utara, P., & Banyumas, K. (2019). *Dinamika Journal*, Vol. 1 No.2, 2019. 1(2), 1–5.
- [11] Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementerian Kesehatan RI, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- [12] Lestari, P., Yudanari, Y. G., & Saparwati, M. (2020). *Jurnal Kesehatan Primer Website* : <http://jurnal.poltekkeskupang.ac.id/index.php/jkp> Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Puskesmas Kedu Kabupaten

Temanggung. Jurnal Kesehatan Primer, 5(2), 89–98.

- [13] Lili Marliani. (2007). *100 questions & answer*.
- [14] Musliana. (2022). *The Relationship Of Lifestyle Factors With Blood Pressure In Hypertension* terkait , yang disebut dengan Target Organ Ada 2 faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti jenis kelamin , umur , genetik; dan fak. 21(1), 83–90. <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnusina%0Aibnu>
- [15] Niswa Salamung, D. F. P. (2022). View of Gaya Hidup Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Wialayah Kerja Puskesmas Sabang Kecamatan Dampelas Kabupaten Donggala. *2 Juli, 03*(No.2), 8–14. <https://journal.stik-ij.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/147/121>
- [16] Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 159. <https://doi.org/10.26630/Jkep.V13i2.924>
- [17] Simanullang, R. H., Simbolon, S. M., Hasibuan, A. I., Hasibuan, B., Putri, D. W., Tarigan, E. S., Pangaribuan, G. J., Sinambela, I. J., Panjaitan, J. L., Zai, J. V. C., & Butarbutar, K. (2022). Edukasi Relaksasi Otot-Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Dusun Vii Desa Laut Dendang Kec. Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(9), 3056–3066. <https://doi.org/10.33024/Jkpm.V5i9.7369>
- [18] Tumanggor, S. D., Penelitian, A., Tumanggor, S. D., Aktalina, L., Yusria, A., Ismail, W. M., & Artikel, H. (2022). Karakteristik Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mandala Kecamatan Medan Tembung Characteristics of Hypertension Patients in Mandala Health Center in Medan Tembung District. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, V(Ii), 174–180. <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm>
- [19] Umam, R. H., & Hafifah, V. N. (2021). Gambaran Gaya Hidup dan Hipertensi Pada Lansia : A Systematic Review. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(1), 88–93. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i1.244>