

KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA OENENU SELATAN KABUPATEN TIMOR TENGAH UTARA DILIHAT DARI GAYA HIDUP

Tiarmawati Sembiring^{a*}, Yandri Ratu Sepeh^b, Desy Riani Adu^c

^{a*}Akademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu, 85613, Indonesia

^bAkademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu, 85613, Indonesia

^cAkademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu, 85613, Indonesia

^aEmail: tiarmawatisembiring@gmail.com

^bEmail: yandri.r.sepeh37@gmail.com

^cEmail: desyriani2609@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, hal ini dikarenakan hipertensi sebagai silent killer, orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. **Tujuan:** Untuk mengetahui kejadian hipertensi pada lansia di Desa Oenenu Selatan Kabupaten Timor Tengah Utara dilihat dari gaya hidup. **Metode:** Peneliti ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan *cross sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang tinggal di Desa Oenenu Selatan Kabupaten Timor Tengah Utara dengan jumlah sampel 270 responden dan menggunakan teknik *total sampling*, dianalisis menggunakan *spearman rank*. **Hasil:** Analisis statistik menunjukkan sebagian besar mempunyai gaya hidup tidak baik dengan jumlah 62,2% dan sebagian besar mengalami hipertensi dengan jumlah 65,2% serta hasil uji *spearman rank* yang dilakukan terdapat nilai signifikan sebesar 0,000 yang artinya ada hubungan kejadian hipertensi pada lansia dilihat dari gaya hidup. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Oenenu Selatan Kabupaten Timor Tengah Utara dilihat dari gaya hidup.

Kata Kunci : Gaya Hidup, Kejadian Hipertensi, Lansia.

ABSTRACT

Background: Hypertension is a problem that needs to be watched out for, this is because hypertension is a silent killer, people will realize they have hypertension when the symptoms they feel get worse and go to health services. **Objective:** To determine the incidence of hypertension in the elderly in South Oenenu Village, North Central Timor Regency in terms of lifestyle. **Method:** This research is a quantitative study with a descriptive analytical design and a cross sectional approach. The population in this study is all elderly people living in South Oenenu Village, North Central Timor Regency with a sample size of 270 respondents and using a total sampling technique, analyzed using Spearman rank. **Results:** Statistical analysis shows that the majority have an unhealthy lifestyle with the number 62.2% and the majority have hypertension with the number 65.2% and the results of the Spearman rank test carried out have a significant value of 0.000, which means there is a relationship between the incidence of hypertension in the elderly seen from lifestyle. **Conclusion:** There is a relationship between the incidence of hypertension in the elderly in South Oenenu Village, North Central Timor Regency in terms of lifestyle.

Keywords: Lifestyle, Hypertension, Elderly.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg (Sylvestris, 2017). Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer, orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan (Purwono et al., 2020).

Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun (Siswanto et al., 2020). Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko. Faktor-faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes mellitus (Sylvestris, 2017).

Berdasarkan data yang dirilis *World Health Organization* mencatat pada tahun

2019 sedikitnya sejumlah 1,4 milyar kasus hipertensi di dunia, diperkirakan pada tahun 2025 akan meningkat menjadi 1,15 milyar atau sekitar 29 % dari total penduduk dunia dan dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 juta sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia serta diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Lidia., 2021).

Prevalensi hipertensi di Indonesia dapat diketahui dari hasil catatan kesehatan Indonesia tahun 2021 yang mengalami peningkatan sebesar 39.3%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan hasil riskesdas tahun 2018 sebesar 34.1% dengan prevalensi hipertensi yang paling tinggi pada perempuan 44,2% dan pada pasien berusia 60 tahun ke atas (Riskesdas, 2018). Badan pusat statistik mencatat prevalensi tekanan dara tinggi menurut provinsi tahun 2019 dan 2020, Provinsi Nusa Tenggara Timur menyumbang 29,1% pada tahun 2019 dan pada tahun 2020 terjadi peningkatan menjadi 30,4% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Angka ini menempatkan hipertensi sebagai penyakit tertinggi ketiga di provinsi NTT. Data yang di dapat dari Desa Oenenu Selatan pada tahun 2023 sebanyak 78%

lansia mengalami hipertensi (Riskesdas, 2018).

Berbagai faktor yang berperan dalam penyakit hipertensi salah satunya adalah gaya hidup modern seperti terjadinya perubahan pola konsumsi makanan pada lansia dengan kecenderungan untuk memilih makanan yang mempunyai komposisi tinggi kadar garam, tinggi kalori, tinggi lemak, rendah serat dan sebagainya (Kartika et al., 2021). Jenis makanan *junk food* banyak digemari para lansia karena makanan *junk food* dianggap lebih praktis, rasanya yang enak dan dapat disajikan kapan saja (Tiara, 2020). Kebiasaan perilaku kurang olahraga atau aktifitas fisik seperti hanya duduk bermalas malasan dirumah, tidak melakukan aktifitas misalnya membersihkan rumah dan tidak mau melakukan olahraga secara teratur misalnya berjalan kaki setiap pagi hari di sekitar

rumah. Kebiasaan merokok dan minum kopi setiap hari juga dinyatakan sebagai faktor yang berperan terhadap penyakit hipertensi (Zuhartul Hajri, 2021).

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelelitian kuantitatif dengan metode deskriptif analitik, penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional* (Hamdi & Jannah, 2020). Penelitian ini dilakukan di Desa Oenenu Selatan pada bulan Mei - Juni tahun 2023, populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang tinggal di Desa Oenenu Selatan, dengan jumlah sampel 270 responden dan di tentukan menggunakan teknik total sampling, pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi tekanan darah serta di analisis menggunakan uji *Spearman Rank Test* (Zaluchu, 2021).

HASIL

1. Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan

Variabel	Kategori	n	%
Usia	46-55 Tahun	14	5.2
	56-65 tahun	116	43
	> 65 Tahun	149	51.9
	Total	270	100
Jenis kelamin	Laki-laki	64	23.7
	Perempuan	206	76.3
	Total	270	100
Pendidikan	Tidak sekolah	14	5.2
	SD	126	46.7

	SMP	66	24.4
	SMA	52	19.3
	Sarjana	12	4.4
	Total	270	100
Pekerjaan	Pensiunan	10	3.7
	Petani	136	50.4
	IRT	124	45.9
	Total	270	100

Tabel 1 menunjukkan dari 270 responden sebagian besar berusia > 60 tahun dengan jumlah 149 responden (51,9%) dan sebagian kecil berusia 46-55 tahun dengan jumlah 14 responden (5,2%). Sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 206 responden (76,3%) dan sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 64 responden (23,7%). Sebagian besar

berpendidikan SD dengan jumlah 126 responden (46,7%) dan sebagian kecil berpendidikan sarjana dengan jumlah 12 responden (4,4%). Sebagian besar bekerja sebagai petani dengan jumlah 136 responden (50,4%) dan sebagian kecil bekerja sebagai pensiunan dengan jumlah 10 responden (3,7%).

2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan gaya hidup dan kejadian hipertensi

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan gaya hidup dan kejadian hipertensi

Variabel	Kategori	n	%
Gaya hidup	Baik	102	37.8
	Tidak baik	168	62.2
	Total	270	100
Kejadian hipertensi	Tidak hipertensi	94	34.8
	Hipertensi	176	65.2
	Total	270	100

Tabel 2 menunjukkan dari 270 responden sebagian besar mempunyai gaya hidup tidak baik dengan jumlah 168 responden (62,2%) dan sebagian kecil mempunyai gaya hidup baik dengan jumlah

102 responden (37,8%). Sebagian besar mengalami hipertensi dengan jumlah 176 responden (65,2%) dan sebagian kecil tidak mengalami hipertensi dengan jumlah 94 responden (34,8%).

3. Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Oenenu Selatan Kabupaten Timor Tengah Utara Dilihat Dari Gaya Hidup

Tabel 3. Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Oenenu Selatan Kabupaten Timor Tengah Utara Dilihat Dari Gaya Hidup

		Kejadian hipertensi				Total		P Value
		Tidak hipertensi		Hipertensi				
		n	%	n	%	n	%	
Gaya hidup	Baik	76	28.1%	26	9.6%	102	37.8%	0,000
	Tidak baik	18	6.7%	150	55.6%	168	62.2%	
	Total	94	34.8%	176	270	135	100%	

Tabel 3 menunjukkan dari hasil uji *Spearman Rank* yang dilakukan terdapat nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan Kejadian hipertensi pada lansia di Desa Oenenu Selatan Kabupaten Timor Tengah Utara dilihat dari gaya hidup.

PEMBAHASAN

1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan gaya hidup pada lansia di Desa Oenenu Selatan Kabupaten Timor Tengah Utara

Hasil analisis menunjukkan sebagian besar mempunyai gaya hidup tidak baik dengan jumlah 168 responden (62,2%) dan sebagian kecil mempunyai gaya hidup baik dengan jumlah 102 responden (37,8%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Simanullang, P. (2018), yang menyatakan sebagian besar responden memiliki gaya hidup tidak baik, mulai dari

kebiasaan istirahat, aktifitas fisik, merokok dan pola makan. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Furqani (2020), juga menunjukkan sebagian besar responden mempunyai gaya hidup tidak baik meliputi merokok, olahraga dan pola makan. Arifin, B (2020), juga dalam penelitian nya menyatakan bahwa sebagian besar responden mempunyai gaya hidup yang tidak baik meliputi aktifitas fisik dan pola makan.

Gaya hidup adalah pola seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktifitas, minat dan opininya. gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan (Telaumbanua & Rahayu, 2021). Menurut Minor dan Mowen gaya hidup adalah menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana orang membelanjakan uangnya dan bagaimana mengalokasikan waktu (Widianto et al., 2019). Menurut Belloc dan Breslow, yang termasuk pola hidup adalah:

pola makanan yang baik, aktifitas fisik, olahraga, istirahat/tidur 7-8 jam sehari, tidak merokok, tidak minum-minuman keras, dan tidak mengonsumsi obat-obatan (Aprillia, 2020).

Peneliti berpendapat bahwa gaya hidup yang tidak baik pada lansia dipengaruhi oleh berbagai hal seperti usia yang sudah lebih dari 65 tahun sehingga tidak lagi merawat diri dengan baik, hal lain yang dapat mempengaruhi juga adalah sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sehingga dalam aktifitas olahraga sangat kurang dan lebih banyak mengonsumsi makanan baik yang berlemak, asin dan lain-lain. Pendidikan responden juga sangat berpengaruh terhadap gaya hidup responden yang mana sebagian besar responden berpendidikan SD sehingga sangat mempengaruhi pengetahuan responden terkait dengan gaya hidup yang sehat.

2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Oenenu Selatan Kabupaten Timor Tengah Utara

Hasil analisis menunjukkan sebagian besar mengalami hipertensi dengan jumlah 176 responden (65,2%) dan sebagian kecil tidak mengalami hipertensi dengan jumlah 94 responden (34,8%).

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Simanullang, P. (2018), yang menyatakan sebagian besar responden mengalami hipertensi. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Furqani (2020), juga menunjukkan sebagian besar responden mengalami hipertensi. Arifin, B (2020), juga dalam penelitiannya menyatakan bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi.

Tekanan darah merupakan gaya yang diberikan darah terhadap dinding pembuluh darah dan ditimbulkan oleh desakan darah terhadap dinding arteri ketika darah tersebut dipompa dari jantung ke jaringan (Sylvestris, 2017). Besar tekanan bervariasi tergantung pada pembuluh darah dan denyut jantung (Pramana, 2020). Tekanan darah paling tinggi terjadi ketika ventrikel berkontraksi (tekanan sistolik) dan paling rendah ketika ventrikel berelaksasi (tekanan diastolik) (Purwono et al., 2020).

Pada keadaan hipertensi, tekanan darah meningkat yang ditimbulkan karena darah dipompakan melalui pembuluh darah dengan kekuatan berlebih. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dengan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg (Siswanto et al., 2020). Penderita hipertensi mengalami

peningkatan tekanan darah melebihi batas normal, di mana tekanan darah normal sebesar 110/90 mmHg (Kadir, 2019). Tekanan darah dihubungkan oleh curah jantung, tahanan perifer pada pembuluh darah, dan volume atau isi darah yang bersirkulasi. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung koroner, *left ventricle hypertrophy* dan *stroke* yang merupakan pembawa kematian tinggi (Hariawan & Tatisina, 2020).

Peneliti berpendapat bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi dikarenakan gaya hidup yang tidak diatur dengan baik sehingga mempengaruhi kesehatan responden itu sendiri, gaya hidup yang ditunjukkan seperti kurangnya aktifitas fisik, pola makan yang tidak teratur dan serba instant, kurangnya jam istirahat dan juga sebagian responden laki-laki mempunyai kebiasaan merokok.

3. Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Oenenu Selatan Kabupaten Timor Tengah Utara Dilihat Dari Gaya Hidup

Hasil uji *Spearman rank* yang dilakukan terdapat nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Oenenu Selatan Kabupaten Timor Tengah Utara dilihat dari gaya hidup.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Furqani (2020), yang menyatakan ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Pagesangan. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Simanullang, P. (2018), yang menyatakan ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas Darussalam Medan. Arifin, B (2020), juga dalam penelitiannya menyatakan ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep. Penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Diliyanti, S., & Muriman, Y. (2020), yang menyatakan ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Meo-Meo Kota Bau Bau.

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg (Sylvestris, 2017). Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya (Suciana et al.,

2020). Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer, orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan (Purwono et al., 2020).

Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun (Siswanto et al., 2020). Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko. Faktor-faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes mellitus (Sylvestris, 2017).

Berbagai faktor yang berperan dalam penyakit hipertensi salah satunya adalah pola hidup modern seperti terjadinya perubahan pola konsumsi makanan pada lansia dengan kecenderungan untuk memilih makanan yang mempunyai komposisi tinggi kadar garam, tinggi kalori, tinggi lemak, rendah serat dan sebagainya (Wahyuni, 2021). Jenis makanan *junk food* banyak digemari para lansia karena makanan *junk food* dianggap lebih praktis, rasanya yang enak dan dapat disajikan kapan saja (Zuhartul Hajri, 2021). Kebiasaan perilaku

kurang olahraga atau aktifitas fisik seperti hanya duduk bermalas-malasan di rumah, tidak melakukan aktifitas misalnya membersihkan rumah dan tidak mau melakukan olahraga secara teratur misalnya berjalan kaki setiap pagi hari di sekitar rumah. Kebiasaan merokok dan minum kopi setiap hari juga dinyatakan sebagai faktor yang berperan terhadap penyakit hipertensi (Zuhartul Hajri, 2021).

Dalam penelitian ini peneliti berpendapat bahwa banyak lansia yang mempunyai gaya hidup yang tidak baik mulai dari kurang dalam beraktifitas fisik seperti olahraga, tidak menjaga pola makan dengan baik seperti makanan yang berlemak, makanan yang banyak garam, minuman berkafein serta kurang mengonsumsi buah dan sayuran, kurang istirahat serta lansia laki-laki hampir semuanya mempunyai kebiasaan merokok dimana dalam sehari dapat menghabiskan sebungkus rokok. Dari hasil pengukuran ditemukan banyak lansia yang mempunyai tekanan darah diatas 140/90 mmHg yang mana masuk dalam kategori hipertensi. Gaya hidup sangat mempengaruhi seseorang untuk mengalami hipertensi jika gaya hidup yang diterapkan tidak baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul kejadian hipertensi pada lansia di Desa Oenenu Selatan Kabupaten Timor Tengah Utara dilihat dari gaya hidup dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Oenenu Selatan Kabupaten Timor Tengah Utara dilihat dari gaya hidup.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penelitian ini peneliti tidak lupa mengucapkan limpah terima kasih kepada institusi pendidikan Akademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu, Kepala Desa Oenenu Selatan dan semua responden yang telah berpartisipasi dalam kelancaran proses penelitian ini. Peneliti juga tidak lupa mengucapkan limpah terimakasih kepada pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini, kiranya Tuhan Yesus memberkati kita semuanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1044–1050. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.459>
- Hamdi, M., & Jannah, L. M. (2020). Metode Penelitian . *Universitas Terbuka*, 1–66.
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.478>
- Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2469>
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Potret Kesehatan Indonesia dari RISKESDAS 2018. *Sehat Negeriku*, 1–5.
- Lidia., I. (2021). Hipertensi Menurut WHO, Faktor Risiko, dan Pencegahannya. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Pramana, D. (2020). Penatalaksanaan Krisis Hipertensi. *Jurnal Kedokteran*, 5(2), 91. <https://doi.org/10.36679/kedokteran.v5i2.243>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018 Kementerian. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100.

- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina, K. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i1.41433>
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Sylvestris, A. (2017). Hipertensi Dan Retinopati Hipertensi. *Saintika Medika*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.22219/sm.v10i1.4142>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit HIPERTENSI. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>
- Wahyuni, S. (2021). Dukungan Keluarga dan Manajemen Hipertensi. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(2), 199–208. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v12i2.4876>
- Widianto, A. A., Romdhoni, M. F., Karita, D., & Purbowati, M. R. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(5), 58. <https://doi.org/10.26714/magnamed.1.5.2018.58-67>
- Zaluchu, S. E. (2021). Metode Penelitian di dalam Manuskrip Jurnal Ilmiah Keagamaan. *Jurnal Teologi Berita Hidup*, 3(2), 249–266. <https://doi.org/10.38189/jtbh.v3i2.93>
- Zuhartul Hajri, H. (2021). Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(2), 326–330. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i2.1123>