
Gambaran *Life Style* Penderita Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi

Hasyim Kadri^{1*}

¹Prodi Ilmu Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim
Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: h451mkadri87@gmail.com

Abstract

Hypertension is a health problem that is quite dangerous throughout the world, because hypertension is a disease that occurs due to problems that often arise from changes in a person's lifestyle or eating patterns, such as consuming foods that are high in salt, high in calories, high in fat, low in fiber, high in stress. experienced, obesity, smoking habits, not consuming enough fruit, lack of physical activity and drinking alcohol will trigger the emergence of hypertension. The aim of the research is to describe the life style of hypertension sufferers at the Olak Kemang Community Health Center, Jambi City. This research is a descriptive research study that was conducted at the Olak Kemang Community Health Center, Jambi City from September 2023 to August 2024. Samples were taken using accidental sampling, the sample size was 95 respondents. Data collection using questionnaires. Research results: Good Lifestyle Description of 56 Respondents. In conclusion, the results of this research can be used to improve the quality of nursing staff services in increasing knowledge of the lifestyle of hypertension sufferers to the public using various media such as social media. leaflets.

Keywords: hypertension, life style, olak kemang

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya diseluruh dunia, karena hipertensi merupakan penyakit yang terjadi akibat masalah yang sering muncul dari perubahan gaya hidup atau pola makan seseorang, seperti mengkonsumsi makanan yang tinggi garam, tinggi kalori, tinggi lemak, rendah serat, stress yang dialami, obesitas, kebiasaan merokok, kurang mengkonsumsi buah-buahan, aktivitas fisik yang kurang dan minum-minuman beralkohol akan memicu timbulnya penyakit hipertensi. Tujuan penelitian Gambaran *Life Style* Penderita Hipertensi Di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian studi *deskriptif* yang telah dilakukan di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi pada bulan September 2023 s/d Agustus 2024. Pengambilan sampel dengan cara *Accidental Sampling*, Besar sampel sebanyak 95 responden. Pengumpulan data dengan kuesioner. Hasil penelitian Hasil penelitian Gambaran Gaya Hidup (*Life Style*) Gaya hidup Baik sebanyak 56 Responden Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan mutu pelayanan tenaga keperawatan dalam meningkatkan pengetahuan gaya hidup (*life style*) pada penderita hipertensi kepada masyarakat dengan berbagai media seperti penyuluhan dengan media leaflet.

Kata Kunci: gaya hidup, hipertensi, olak kemang

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia, karena hipertensi merupakan penyakit yang terjadi akibat masalah yang sering muncul dari perubahan gaya hidup atau pola makan seseorang, seperti mengkonsumsi makanan yang tinggi garam, tinggi kalori, tinggi lemak, rendah serat, stress yang dialami, obesitas, kebiasaan merokok, kurang mengkonsumsi buah-buahan, aktivitas fisik yang kurang dan

minum-minuman beralkohol akan memicu timbulnya penyakit hipertensi (Nurwanti, 2018).

Secara global (WHO, 2018) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Prevalensi ini diprediksi akan terus meningkat sebanyak 29% pada tahun 2025. Terdapat satu miliar orang di dunia menderita hipertensi dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, dari 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Di Indonesia berdasarkan hasil Data dari Riskesdas (2013) menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional sebesar 26,9%, dengan proporsi kasus yang telah di diagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan hanya mencapai 35,4% dari seluruh penderita hipertensi. Hasil survey Riskesdas (2013), menunjukkan prevalensi hipertensi cenderung meningkat sesuai bertambahnya usia, dengan prevalensi tertinggi pada usia diatas 75 tahun (63,8%), di ikuti usia 65-74 tahun (57,6%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Prevalensi hipertensi tertinggi terjadi pada kelompok usia lanjut umur 55-64 tahun (55,2%) (Riskesdas, 2018). Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi hipertensi mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. (Kemenkes RI, 2018).

Dinas kesehatan Provinsi Jambi, jumlah penderita hipertensi pada tahun 2019 sebanyak 102.895 (12,63%), sedangkan jumlah penderita hipertensi tahun 2020 mengalami peningkatan dimana hipertensi berada di urutan ke dua dari sepuluh penyakit terbesar di kota jambi yaitu sebanyak 117.414 jiwa (12,18%) penderita Hipertensi (Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, 2022). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Jambi kasus penyakit tidak menular Hipertensi yang tercatat dari 20 puskesmas yang ada di Kota Jambi Berdasarkan data kasus terbanyak dari 20 Puskesmas Kota Jambi adalah Puskesmas Olak Kemang 5511 kasus (21,22%).

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. Jenis makanan junk food banyak digemari para lansia karena makanan junk food dianggap lebih praktis, rasanya yang enak dan dapat disajikan kapan saja. 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 kebiasaan istirahat juga dinyatakan sebagai faktor yang berperan terhadap penyakit hipertensi. Adapun cara penanganan untuk menurunkan penyakit hipertensi adalah menjaga gaya hidup yang sehat dengan beraktifitas fisik dan olahraga secara teratur. Kegiatan ini secara terbukti dapat membantu menurunkan hipertensi, oleh karena itu penderita hipertensi dianjurkan untuk berolahraga secara teratur (Alvino, 2018).

Gaya hidup adalah perilaku seseorang yang ditunjukan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup menggambarkan “keseluruhan diri seseorang” dalam berinteraksi. Gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis seseorang. Gaya hidup juga merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Menjalankan pola hidup sehat setidaknya selama 4–6 bulan terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan secara umum dapat menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular (Simanullang, 2018).

Gaya hidup yang tidak sehat yang dapat menimbulkan penyakit hipertensi, seperti mengkonsumsi makanan yang tinggi garam, terlalu banyak garam di dalam darah akan menarik air ke dalam pembuluh darah, sehingga volume total darah akan meningkat.

Peningkatan volume darah otomatis akan membuat tekanan darah juga ikut meningkat. Makanan yang mengandung lemak dan kolesterol, lemak jenuh digunakan tubuh untuk memproduksi kolesterol, jika kita terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak maka jumlah kolesterol dalam tubuh akan meningkat, kadar kolesterol yang terlalu tinggi akan meningkatkan resiko penyakit jantung dan stroke. Kebiasaan merokok juga dapat menyebabkan penyakit hipertensi. Zat nikotin yang terdapat pada rokok dapat merangsang pelepasan katekolamin. Peningkatan katekolamin menyebabkan iritabilitas miokardial, peningkatan denyut jantung dan menyebabkan vasokonstriksi, yang mana pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah. Zat lain dalam rokok adalah karbon monoksida yang mengakibatkan jantung akan bekerja lebih berat untuk memberi cukup oksigen ke sel-sel tubuh. (Dalimartha, 2018).

Pada waktu tidur di malam hari tekanan darah berada dalam kondisi rendah sebaliknya tekanan darah dipengaruhi oleh kegiatan harian sehingga bila semakin aktif seseorang makan semakin naik tekanan darahnya. Dapat dibayangkan semakin tinggi tekanan darah seseorang maka semakin tinggi kekuatan yang mendorong darah dan dapat mengakibatkan pecahnya pembuluh darah dan pendarahan (haemorrhage) yang dapat terjadi di otak dan jantung sehingga dapat mengakibatkan, stroke, gagal jantung bahkan kematian. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus menurun tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Oleh karena itu, hipertensi perlu dideteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, yang dapat dilakukan pada waktu check-up kesehatan atau saat periksa ke dokter (Manurung, 2018).

Hipertensi merupakan tekanan darah persisten dengan tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Gejala yang terjadi pada penderita hipertensi yaitu, pusing, muka merah, sakit kepala, keluar darah dari hidung secara tiba-tiba, tengkuk terasa pegal dan lain-lain. Hipertensi merupakan risiko utama untuk stroke, gagal jantung dan penyakit koroner (Trinawan, 2019).

Masyarakat yang sering tidak menyadari bahwa mengkonsumsi makanan yang tidak sehat secara berlebihan akan mendatangkan gangguan kesehatan. Gangguan kesehatan yang terjadi pada seseorang yang mengalami pola makan yang tidak sehat yaitu penyakit hipertensi, stroke, jantung, gagal ginjal dan sampai mengakibatkan kematian (Alvino, 2018).

Adapun cara untuk mengendalikan dan mencegah hipertensi yaitu harus dengan melakukan gaya hidup yang sehat, karena dengan gaya hidup tidak sehat dapat memicu terjadinya hipertensi. Perubahan gaya hidup yang bisa dilakukan guna menurunkan tekanan darah adalah dengan mengatur pola makan, berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang teratur, mengatur kebiasaan tidur, dan berhenti merokok atau bahkan tidak mengkonsumsi minum-minuman beralkohol. Selain menerapkan gaya hidup yang sehat masyarakat juga harus mempunyai pengetahuan yang luas tentang kesehatannya. Peran perawat yaitu memberikan pelayanan menggunakan proses keperawatan, penyuluhan kepada masyarakat yang menderita hipertensi dan memberikan pengetahuan mengenai masalah kesehatan lainnya (Amalia, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rencana studi deskriptif yaitu rancangan penelitian yang pengukurannya atau pengamatan dilakukan secara simultan dalam satu kali waktu (Hidayat, 2014) untuk Gambaran *Life Style* Penderita Hipertensi Di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 2023 sd 30 Agustus 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah Penderita Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. Dengan jumlah populasi 5.511 orang. Dan Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *accidental*

sampling dengan jumlah sampel adalah 95 Responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan kuesioner. Variabel ini terdiri dari 21 pertanyaan jika responden menjawab selalu diberi nilai 3, Sering diberi nilai 2, Kadang-kadang diberi nilai 1 dan tidak pernah diberi nilai 0. Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti dalam penelitian yaitu dengan meneliti distribusi data pada semua variabel. Analisa yang digunakan univariat dalam penelitian ini dan distribusi dari responden berdasarkan demografi (umur, dan jenis kelamin).

HASIL

Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti. Adapun Variabel yang diteliti yaitu Gambaran Gaya Hidup (*Life Style*) Penderita Hipertensi Di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi tahun 2024.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Gaya Hidup (*Life Style*) Penderita Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi tahun 2024

No.	Gaya Hidup (<i>Life Style</i>) Penderita Hipertensi	Jumlah	%
1	Kurang Baik	39	41,1
2	Baik	56	58,9
	Jumlah	95	100

Berdasarkan Tabel 1 Gaya Hidup (*Life Style*) Penderita Hipertensi adalah Kurang Baik sebanyak 39 (41,1%). Gaya Hidup (*Life Style*) Penderita Hipertensi yang Baik sebanyak 56 (58,9%). Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa lebih banyak pasien yang Gaya Hidup (*Life Style*) nya Baik dari pada Gaya Hidup (*Life Style*) yang Kurang Baik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Florida Baso et al., (2019), yang menunjukkan sesuai tingkat aktivitas fisik bahwa sebagian rutin melakukan olahraga sebanyak 37 orang (67,3%). Selanjutnya penelitian Saludung (2021), yang melakukan cukup aktivitas sebanyak 142 orang (49,7%). Aktivitas fisik terutama berolahraga sangat memengaruhi terjadinya hipertensi. Orang yang kurang aktivitas cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung bekerja lebih keras pada tiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung memompa maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri. Aktivitas fisik termasuk olahraga yang sangat diperlukan untuk menjaga dan memperbaiki metabolisme tubuh termasuk memperlancar peredaran darah, serta membuat tubuh menjadi bugar. Olahraga yang dilakukan secara rutin juga dapat menjaga agar tidak terjadinya kelebihan berat badan akibat kurangnya aktivitas fisik (Sari, 2017).

Olahraga banyak bermanfaat khususnya bagi kesehatan penderita hipertensi. Olahraga dapat mengurangi hormon *kortisol* yang dapat memicu timbulnya stres, dan dapat meningkatkan hormon *endorfin* yang memberikan rasa bahagia dan rileks. Penderita hipertensi dianjurkan untuk melakukan olahraga rutin sesuai dengan kemampuannya. Olahraga seperti jalan santai, *jogging*, bersepeda, atau aerobik yang dilakukan rutin 3-4 kali dalam seminggu dalam durasi 30-45 menit secara teratur dapat menurunkan tekanan darah tinggi (Sari, 2017).

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aminuddin et al., (2019)

pada gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi di wilayah RT 17 kelurahan Baqa Samarinda Seberang, menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden mengkonsumsi garam rendah sebanyak 34 responden (76%). Selanjutnya penelitian Saludung (2021), juga didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan responden dengan kebiasaan makan dan minum yang baik sebanyak 114 orang (39.9%).

Hipertensi terkadang membuat penderita berbahaya karena hipertensi disebut juga *the silent killer* (pembunuh diam-diam) yang artinya tidak menimbulkan keluhan dan tidak disadari oleh penderita sehingga mudah untuk terjadinya komplikasi penyakit lainnya. Hipertensi dapat menyerang siapa saja baik dari berbagai kelompok umur, sosial, dan ekonomi. Salah satu penyebab hipertensi yaitu gaya hidup seperti asupan konsumsi pola makan yang berpengaruh terhadap meningkatnya penyakit salah satunya yaitu hipertensi (Simanullang, 2018).

Penatalaksanaan Hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yakni cara farmakologi menggunakan obat-obatan dan non farmakologi yakni dengan modifikasi gaya hidup termasuk asupan makanan. 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. Jenis makanan junk food banyak digemari para lansia karena makanan junk food dianggap lebih praktis, rasanya yang enak dan dapat disajikan kapan saja (Buheli & Usman, 2019) Hasil penelitian yang dilakukan Saludung (2021), dengan didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan cukup aktivitas sebanyak 142 orang (49.7%).

Kualitas tidur seseorang yang buruk atau memiliki kebiasaan durasi tidur yang pendek memiliki hubungan terhadap terjadinya peningkatan tekanan darah seseorang. Kualitas dan kuantitas tidur yang buruk menyebabkan gangguan secara fisik, rusaknya memori dan kemampuan kognitif seseorang. Kualitas dan kuantitas tidur yang buruk jika dibiarkan dan terus-menerus terjadi dalam waktu yang lama akan menyebabkan komplikasi yang lebih berbahaya seperti serangan jantung, stroke, sampai permasalahan pada psikologis seperti depresi atau gangguan perasaan yang lainnya (Alfi, 2018).

Durasi tidur yang terlalu lama atau terlalu singkat merupakan faktor risiko tekanan darah tinggi. Orang dengan waktu tidur yang kurang akan menjadi kurang fokus ketika melakukan aktivitas, merasa mudah lelah, serta memiliki mood yang buruk. Kurang tidur yang berlangsung dalam jangka waktu lama akan berdampak pada meningkatnya tekanan darah. Salah satu faktor dari kualitas tidur yang buruk yaitu kebiasaan durasi tidur yang pendek juga dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah. Kebutuhan waktu tidur bagi setiap orang adalah berlainan, tergantung pada kebiasaan yang dibawa selama perkembangannya menjelang dewasa, aktifitas pekerjaan, usia dan kondisi kesehatan (Fatmawati, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Florida Baso et al., (2019), menunjukkan bahwa gambaran gaya hidup penderita hipertensi di Puskesmas Atambua Selatan bahwa sebanyak 38 orang (69,1%) tidak memiliki kebiasaan merokok. Sama hal nya dengan penelitian Aminuddin et al., (2019), menunjukkan hasil responden bukan perokok sebanyak 26 responden (58%). Selanjutnya penelitian oleh Saludung (2021), didapatkan hasil penelitian rendah paparan asap rokok sebanyak 215 orang (75.2%).

Merokok adalah faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular dan kanker. Terdapat pula bukti yang menunjukkan efek buruk kesehatan dari perokok pasif. Berhenti merokok mungkin merupakan satu-satunya ukuran gaya hidup paling efektif untuk pencegahan penyakit arteri perifer kardiovaskular, termasuk stroke, serangan jantung dan PAD. Selain dengan pemberian saran untuk berhenti merokok, dapat pula menggunakan

tindakan farmakologis, dengan terapi penggantian nikotin (Andi, 2021).

Kebiasaan merokok juga dapat menyebabkan penyakit hipertensi. Zat nikotin yang terdapat pada rokok dapat merangsang pelepasan katekolamin. Peningkatan katekolamin menyebabkan iritabilitas miokardial, peningkatan denyut jantung dan menyebabkan vasokonstriksi, yang mana pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah. Zat lain dalam rokok adalah karbon monoksida yang mengakibatkan jantung akan bekerja lebih berat untuk memberi cukup oksigen ke sel-sel tubuh (Dalimartha, 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Gaya Hidup (*Life Style*) Penderita Hipertensi Di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi tahun 2024 dapat disimpulkan : Gambaran Gaya Hidup (*Life Style*) Penderita Hipertensi sebagian besar adalah Gaya hidup Baik sebanyak 56 orang.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan mutu pelayanan tenaga keperawatan dalam meningkatkan pengetahuan gaya hidup (*life style*) pada penderita hipertensi kepada masyarakat dengan berbagai media seperti penyuluhan dengan media leaflet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat kepada kita semua dan Rasulullah SWA berkatnya kita masih diberi kesempatan mendapatkan ilmu pengetahuan yang tiada batas demi kemajuan dunia pendidikan. Terimakasih kepada Ketua STIKes Baiturahim yang telah mengizinkan dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan ini sehingga berjalan dengan lancar. Kepada mahasiswa yang telah ikut membantu selama kegiatan berlangsung. Terimakasih sebesar-besarnya kepada STIKes baiturahim Jambi yang telah memebrikan dana sehingga kegiatan ini dapat terlaksana sesuai dengan rencana dan berjalan sesuai yang diharapkan terutama dalam pemenuhan tugas dosen dalam menjalankan tridarma perguruan tinggi khususnya STIKes Baiturahim.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi, W. N., Yuliwar R. 2018. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mojolangu Kota Malang. (<https://ejournal.unair.ac.id/JBE/article/download/5506/4637>) diakses 25 Januari 2023
- Alvino, Sunarti, & Sunarno, I. (2018). Upaya Penderita Hipertensi untuk Mempertahankan Pola Hidup Sehat. *Jurnal Keperawatan Terapan*, Volume I, No. 2, 41-47.
- Amalia, N. R. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2 Relationship of Lifestyle With Hypertension In The Work Area of Puskesmas Martapura 2. *Journal of Intan Nursing*, 1(1), 1–7.
- Aminuddin, Inkasari, T., & Nopriyanto Dwi. (2019). *Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah RT 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang*. 2(1).
- Andi. (2021). *Bunga Rampai Hipertensi Pada Kasus Kardiovaskular* (A. Santoso (ed.)). CV. ANDI OFFSET (Anggota IKAPI).
- Aspiani, R. Y. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kepeprawatan Gerontik Alikasi NANDA, NIC, dan NOC Jilid 1*. CV TRANS INFO MEDIA.

- Buheli, K. L., & Usman, L. (2019). Faktor Determinan Kepatuhan Diet Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 20–24. Retrieved from <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/2049>
- Dalimartha S, Purnama BT, Sutarina N, Mahendra B, Darmawan R. 2018. *Care Your Self Hypertension*. Depok: Penebar Plus.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. (2020). Profil Kesehatan Jambi. *Dk*, 53(9), 1689–1699.
- Dinas Kesehatan Kota Jambi (2023) Data Dinas Kesehatan Kota Jambi kasus penyakit tidak menular Hipertensi yang tercatat dari 20 puskesmas.
- Fatmawati, S., Junaid & Ibrahim, K. (2017). Hubungan Life Style dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa (20-40 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Ole Vol.2 No.6/Mei 2017; ISSN 250-731X*.
- Fikriana, R. (2018). *System Kardiovaskuler*. CV. Budi Utama.
- Florida Baso, Berek, P. A. L., Riwoerohi, E. D. F., Program, N., Campus, T. A., Kabuna, W., Atambua, H., & Nusa, E. (n.d.). *Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Atambua Selatan*.
- Handajani, A., Roosihermiatie, B., & Maryani, H. (2012). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Kematian Pada Penyakit Degeneratif Di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, <https://doi.org/10.22435/bpsk.v13i1Jan.2755>.
- Kemenkes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Manurung, N. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Konep, Mind Mapping Dan Nanda Nic Noc*. CV. Trans Info Media.
- Masriadi. (2019). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. CV. Trans Info Media.
- Notoadmojo, Soekidjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Ridwan, E. S., & Nurwanti, E. (n.d.). *Gaya Hidup dan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta*. 67–70.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Roza, A. (2018). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas dumai timur dumai -riau. *Komponen-Komponen Gaya Hidup*, 7(1), 47–52. [http://download.portalgaruda.org/article.php?article=496069&val=10153&title=Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dumai Timur Dumai-Riau](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=496069&val=10153&title=Hubungan%20Gaya%20Hidup%20Dengan%20Kejadian%20Hipertensi%20Di%20Puskesmas%20Dumai%20Timur%20Dumai-Riau).
- Saludung. (2021). *Gambaran Gaya Hidup Penderta Hipertensi Di Puskesmas Tallulolo Toraja Utara Pada Masa Pandemi*. 3(1), 1–12. <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn/article/download/526/499/>
- Sari Yanita Nur Indah. 2017. *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Simanullang, P. (2020). Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Lambung Farmasi: Jurnal Ilmu Kefarmasian*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.31764/lf.v1i1.1635>
- Sunyoto. 2018. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah pada usia lanjut di Dusun Sumberan Sumberagung Moyudan Sleman Yogyakarta. Naskah Publikasi Prodi Ilmu Keperawatan STIKes ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Trinawan, A. (2019). *Mengenal Hipertensi*. Semarang : Mutiara Aksara.
- WHO. (2018). World Health Organization. *A Global Brief on Hypertension : Silent Killer, Global Punlic Health Crisis*. 2018.

Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2017). *Keperawatan Medikal Bedah 1 (Keperawatan Dewasa)*. Yogyakarta: Nuha Medika

