

GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI : *LITERATURE REVIEW*

Lifestyle Description of People with Hypertension : Literatur Review

Eleni Kenanga Purbasary¹, Kamsari¹, Risna Nelafika²
¹Program Studi Profesi Ners¹, ²Program Studi Sarjana Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu
Email: eleni.kenanga@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [25 Februari 2021]

Revised [26 Juni 2021]

Accepted [21 Desember 2021]

KATA KUNCI:

aktivitas, gaya hidup, hipertensi

KEYWORDS:

activity, hypertension, lifestyle

ABSTRAK

Peningkatan jumlah penderita hipertensi dapat disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang. Faktor perubahan gaya hidup yang dapat dirubah seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan stres berkepanjangan. Hipertensi berdampak negatif terjadi gangguan pada kardiovaskular, otak, ginjal, dan mata. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran gaya hidup penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review. Sumber Data berasal dari Google Scholar dan Portal Garuda dari tahun 2010-2020. Pencarian artikel berdasarkan kata kunci gaya hidup dan hipertensi. Metode review berupa seleksi literature berdasarkan preferred reporting items for systematic reviews dan Meta-analyses (PRISMA). Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi dengan sampel minimal 40 responden. Kriteria inklusi dengan tema isi jurnal yaitu gaya hidup pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan stres pada penderita hipertensi. Rentang waktu penerbitan jurnal maksimal 10 tahun (2010-2020), Bahasa yang digunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Subjeknya adalah penderita hipertensi. Isi jurnal berupa original artikel penelitian (bukan review penelitian) dalam bentuk full text, dengan desain Cross Sectional. Berdasarkan hasil penelitian dari 5 artikel yang dianalisis diketahui bahwa gambaran gaya hidup penderita hipertensi berupa pola makan, aktivitas fisik yang tidak baik, mengalami stres, dan tidak memiliki kebiasaan dalam merokok. Kesimpulan: gaya hidup yang baik bagi penderita hipertensi merupakan salah satu cara untuk mengontrol tekanan darah pasien. Saran untuk perawat agar menerapkan intervensi hipertensi management education sebagai upaya promotif dan preventif pada penderita hipertensi.

ABSTRACT

The increase in the number of people with hypertension can be caused by an unhealthy lifestyle. The number of hypertension cases in Indonesia is 63,309,620 people. Lifestyle change factors that can be changed, such as eating patterns, physical activity, smoking habits, and experiencing prolonged stress. Hypertension has a negative impact on cardiovascular, brain, kidney, and eye disorders. The purpose of this study was to describe the lifestyle of patients with hypertension. This study used a systematic literature review method. Data sources were from Google Scholar and Garuda Portal from 2010-2020. Search articles based on keywords lifestyle and hypertension. The review method was in the form of literature selection based on preferred reporting items for systematic reviews and Meta-analyses (PRISMA). The population in this study were hypertensive patients with a minimum sample of 40 respondents. Inclusion criteria with the theme of the contents of the journal: lifestyle, diet, physical activity, smoking habits, and stress in patients with hypertension. Maximum journal publishing period was 10 years (2010-2020). Languages used Indonesian and English. Subjects were patients with hypertension. Journal content : Original research articles (not research reviews) in full text, with Cross Sectional design. Based on the results of research from 5 articles analyzed, it was known that the lifestyle description of hypertension sufferers was in the form of eating patterns, poor physical activity, experiencing stress, and not having a habit of smoking. Conclusion :

a good lifestyle for people with hypertension was one way to control the patient's blood pressure. Suggestions for nurses to apply hypertension management education intervention as a promotive and preventive effort in patients with hypertension.

Pendahuluan

Hipertensi bisa terjadi tanpa menimbulkan tanda dan gejala atau keluhan sehingga banyak orang yang tidak menyadari, oleh karena itu hipertensi dikatakan pembunuh diam-diam atau “*the silent killer*”. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu elevasi persisten dimana nilai tekanan darah sistolik (TDS) \geq 140 mmHg dan nilai tekanan darah diastolik (TDD) \geq 90 mmHg (Black & Hawks, 2014). Menurut Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 658.201 orang (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi dua klasifikasi, yaitu : Hipertensi primer atau disebut dengan esensial atau hipertensi idiopatik. Hipertensi primer mencakup lebih dari 90% elevasi tekanan sistolik dan diastolik. Klasifikasi kedua, yaitu : Hipertensi sekunder terjadi akibat proses fisiologis tubuh yang dapat diidentifikasi dan hanya 5% hingga 8% dari penderita hipertensi dewasa (Black & Hawks, 2014).

Menurut Junaedi et. al 2013 (dalam Nopriani, Primanda, & Makiyah, 2018), komplikasi hipertensi dapat dikategorikan sebagai berikut : gangguan pada sistem kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah), terdiri dari arteriosklerosis, aterosklerosis, aneurisma (pembesaran pembuluh darah akibat melemahnya dinding pembuluh darah), penyakit arteria koronaria, hipertrofi bilik kiri, dan gagal jantung; gangguan pada otak, terdiri dari stroke iskemik, stroke hemoragik, dan demensia; gangguan pada ginjal yaitu gagal ginjal.; gangguan pada mata, yaitu kerusakan kornea mata.

Gaya hidup yang tidak sehat, seperti: konsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium, tinggi lemak, dan rendah serat dalam jumlah besar akan meningkatkan volume darah di dalam tubuh sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat

(Mahmudah, 2015). Tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras. Kebiasaan merokok dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi. Zat-zat yang terkandung di dalam tembakau dapat merusak lapisan dalam dinding arteri, sehingga arteri lebih rentan terjadi penumpukan plak atau arterosklerosis (Setyanda, Sulastri, & Lestari, 2015).

Stres merupakan tanggapan atau reaksi terhadap tuntutan ataupun beban yang bersifat non spesifik, stres dalam kehidupan adalah suatu hal yang tidak dapat di hindari namun di samping itu juga stres merupakan pencetus yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi (Yosep & Sutini, 2014).

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan kajian penelitian yang berjudul “Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi”. Penelitian tentang gambaran gaya hidup penderita hipertensi sudah banyak hanya saja dalam bentuk *literatur review* belum ada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup penderita hipertensi dari artikel yang sudah dipublikasikan dari tahun 2010-2020.

Metode Penelitian

Rancangan pada penelitian ini menggunakan pendekatan *Literatur Review*. Populasi dalam penelitian yang dilakukan adalah semua responden yang mengalami hipertensi dan sampel dalam penelitian ini minimal 40 responden.

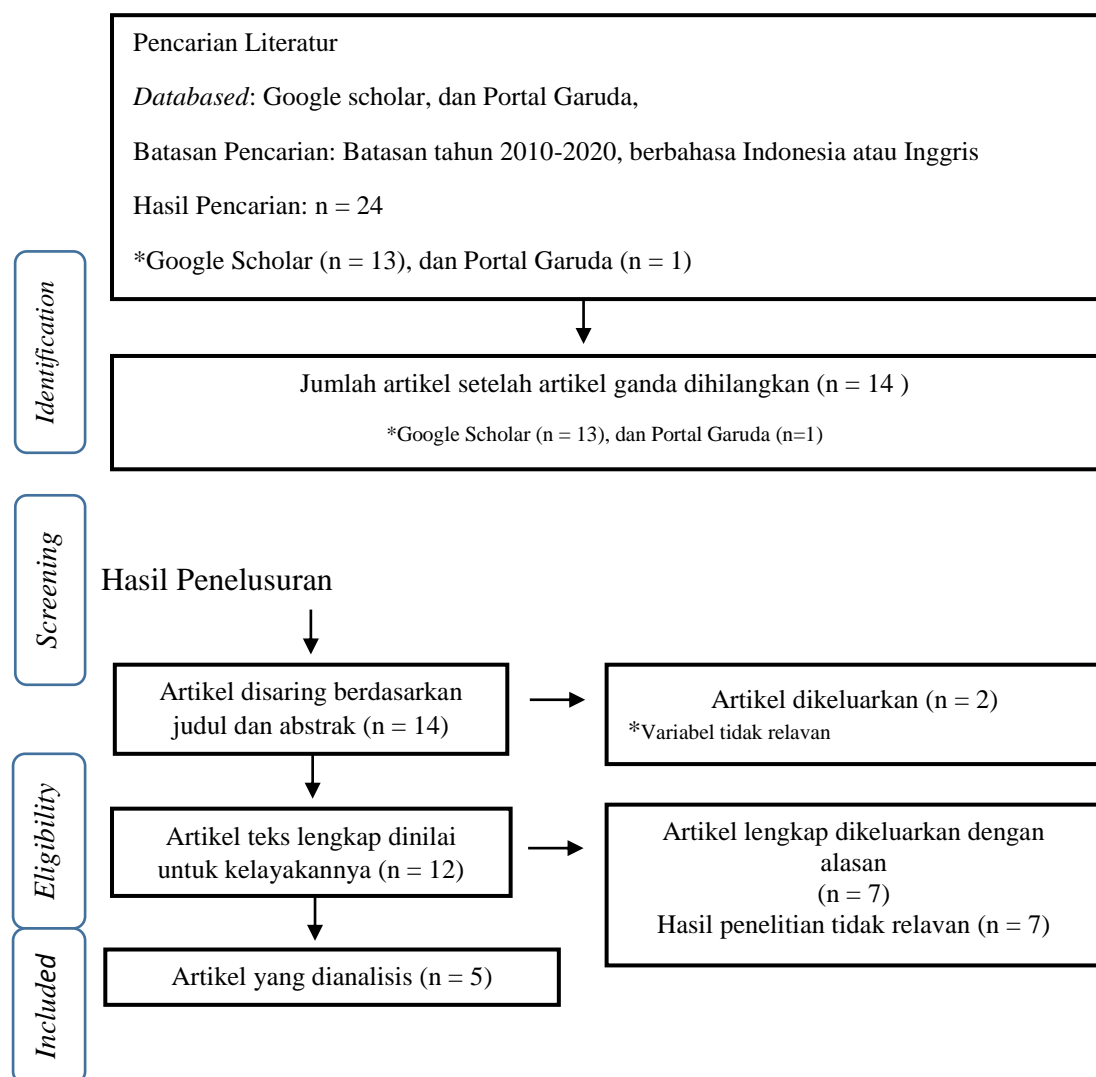
Menggunakan kriteria inklusi dengan tema isi jurnal: gaya hidup pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan stres) pada penderita hipertensi; Jangka waktu : Rentang waktu penerbitan jurnal maksimal 10 tahun (2010-2020); Bahasa: Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Subjek: penderita hipertensi; Isi jurnal: Original artikel penelitian (bukan *review* penelitian)

dalam bentuk *full text*. Kriteria eksklusi: komponen teks tidak lengkap dan artikel *review* penelitian.

Penelusuran artikel dilakukan pada berbagai *search engine* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Google Scholar*, dan Portal Garuda menggunakan kata kunci “Gaya Hidup”, “Hipertensi”, “*Lifestyle*”, “*Hypertension*”. Prosedur pencarian dan seleksi artikel berdasarkan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews & Meta-analyses* (PRISMA) yang digambarkan pada gambar 1, didapatkan 10 artikel untuk

dilakukan analisis dan sintesis menggunakan teknik *literature review*.

Tahap pertama adalah *identification* yaitu dengan melakukan pencarian artikel yang bersumber dari Portal Garuda, dan *Google Scholar*. Tahap kedua adalah *screening* artikel, yang terdiri dari menghapus artikel ganda dan *screening* berdasarkan judul serta abstrak. Tahap ketiga adalah *eligibility* yaitu menilai kelayakan artikel. Tahap keempat *include*, yaitu menggunakan jurnal yang layak dan sudah melewati beberapa tahap seleksi. Terdapat 5 jurnal yang layak dilakukan analisa



Gambar 1.
Diagram Alir PRISMA
(Moher, Liberati, Tetzlaff, & Altman, 2009)

Hasil Penelitian

Terdapat 5 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi. Dari kelima jurnal hasil penelitian responden memiliki gaya hidup

sehat, walaupun konsumsi garam, atau makanan yang asin, aktivitas fisik sangat kurang, dan kebiasaan merokok masih menjadi konsumsi penderita hipertensi.

Tabel 2.
Artikel yang Dianalisis

No.	Judul, Penulis, dan Tahun	Metode	Hasil
1	Gambaran Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi di Wilayah RT 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang (Aminuddin, Inkasari, & Nopriyanto, 2019).	Deskriptif dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Berdasarkan hasil gambaran gaya hidup penderita hipertensi antara lain konsumsi garam rendah (76%), Konsumsi alkohol mayoritas tidak mengkonsumsi alkohol (91%). Konsumsi kopi/kafein mayoritas sering mengkonsumsi kopi sebanyak 27 responden (60%). Kebiasaan merokok terbanyak bukan perokok sebanyak 26 responden (58%). Aktifitas fisik terbanyak memiliki kebiasaan aktifitas fisik kurang sebanyak 23 responden (51%). Tingkat stres mayoritas mengalami keadaan stress sedang sebanyak 32 responden (71%).
2	Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Atambua Selatan (Baso, Berek, & Riwoerohi, 2019).	Deskriptif dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian sebagian besar tidak perokok 69,1%. Sebagian besar gemar mengkonsumsi makanan asin 61,8%, Sebagian besar tidak olahraga 67,3%, Sebagian besar tidak mengalami stres 40%
3	Gambaran Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Denpasar Barat (Damayanti, Suardana, Manafe, & Putra, 2019).	Deskriptif dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi garam menunjukkan bahwa dari 46 responden terdapat 19 responden (41,3%) yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi garam berlebih dan sebanyak 27 responden (58,7%) yang tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi garam berlebih.
4	Gaya Hidup pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten	Deskriptif dengan pendekatan	Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai "Gaya Hidup pada pasien

No.	Judul, Penulis, dan Tahun	Metode	Hasil
	Kulon progo, (Ratnawati, Hendarsih, & Pratiwi, 2017).	<i>Cross Sectional</i>	Hipertensi di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo”, dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas pasien hipertensi mempunyai gaya hidup sehat.
5	Gaya Hidup Penderita Hipertensi (Ngurah & Yahya, 2015).	Deskriptif dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Berdasarkan Pengaturan Pola Makan Pada penelitian ini didapatkan gaya hidup responden tidak sehat yaitu 58%. Kebiasaan merokok dan mengkonsumsi Alkohol didapatkan gaya hidup responden sehat yaitu 93%, aktivitas fisik didapatkan gaya hidup tidak sehat yaitu 73%.

Pembahasan

Pada penelitian ini terdapat 5 literatur yang meneliti tentang pola makan. Gaya hidup yang tidak sehat seperti mengkonsumsi makanan tinggi natrium, dan tinggi lemak dalam jumlah besar akan meningkatkan volume darah dalam tubuh sehingga jantung harus memompa lebih kuat yang artinya dapat menyebabkan terjadinya hipertensi (Mahmudah, 2015). Pada penelitian Baso et al., (2019) menyatakan bahwa sebagian besar responden yang memiliki kebiasaan makan-makanan asin sebanyak 61,8%, dan mengkonsumsi makanan berlemak lebih dari 3 kali dalam seminggu.

Menurut Triyanto (2014) untuk mengontrol tekanan darah dan mengurangi penyakit kardiovaskular pengaturan diet sangat dibutuhkan, yaitu diet rendah garam, diet rendah kalori, lemak terbatas, rendah kalori dengan tinggi serat. Hasil penelitian Ngurah & Yahya (2015) didapatkan hasil bahwa pola makan pada penelitian ini didapatkan gaya hidup yang tidak sehat sebanyak 53%. Banyaknya kolesterol ditentukan oleh makanan yang dikonsumsi. Semakin banyak konsumsi makanan berlemak, maka akan semakin besar kadar kolesterol.

Namun berbeda dengan penelitian Aminuddin et al., (2019) menyatakan bahwa hasil dari penelitian yang dilakukan

diketahui mayoritas mengkonsumsi rendah garam dengan makan hanya 2-3 sendok teh perhari. Hasil penelitian Damayanti, Suardana, & Manafe (2019) ini juga menyatakan bahwa responden tidak memiliki konsumsi garam berlebih sebanyak 58,7%.

Menurut penelitian Ratnawati, Hendarsih, & Pratiwi (2017) gaya hidup pada pasien hipertensi sebagian besar berpola makan sehat sebesar 76,53%. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan responden dalam mengkonsumsi makanan berserat seperti buah dan sayur, tidak mengkonsumsi garam berlebih sebagian besar pasien tidak pernah makan daging maupun jeroan.

Hasil penelitian Arifin, Zaenal, dan Irmayani (2020) dilakukan penelitian kepada 40 responden sebanyak 20 responden dengan pola makan teratur dengan 13 responden mengalami hipertensi berat dan 6 responden dengan hipertensi sedang dan 1 hipertensi ringan dan 21 responden dengan pola makan tidak teratur, sebanyak 20 responden pola makan tidak teratur mengalami hipertensi berat dan 1 orang pola makan tidak teratur dengan hipertensi ringan. Menurut Lemone, Burke, & Bauldoff (2015) perubahan diet untuk menangani hipertensi berfokus pada penurunan asupan natrium, mempertahankan asupan kalim, kalsium yang cukup dan mengurangi asupan lemak.

Pada penelitian ini terdapat 5 literatur yang meneliti tentang aktivitas fisik. Menurut WHO (2010), aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Olahraga termasuk dalam aktivitas fisik, tetapi tidak semua aktivitas fisik disebut olahraga.

Hasil penelitian Aminuddin et al. (2019) menyatakan bahwa sebanyak 51% responden yang kurang dalam beraktivitas fisik. Hal ini disebabkan karena kurangnya minat masyarakat RT 17 untuk berolahraga akibat kesibukan dalam pekerjaan di rumah. Hasil penelitian Baso et al., (2019), mengatakan bahwa didapatkan tingkat aktivitas fisik pada responden tidak baik sebesar 67,3%, terdapat hasil ada sebagian responden yang memiliki kebiasaan hanya duduk-duduk saja 52,7%.

Hasil penelitian Ngurah & Yahya (2015) menyatakan bahwa gaya hidup responden dalam beraktivitas fisik tidak sehat sebanyak 73%. Hal ini dapat dilihat dari responden hipertensi yang tidak memiliki dalam kebiasaan berolahraga. Pada penelitian Damayanti, Suardana, & Manafe, (2019), menyatakan terdapat (50%) responden yang melakukan aktivitas/olahraga dan sebanyak (50%) responden yang tidak melakukan aktivitas/olahraga.

Namun penelitian Ratnawati, Hendarsih, & Pratiwi (2017) menyatakan sebanyak 90,61% responden beraktivitas fisik sehat. Kondisi ini dipengaruhi karena sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dan tidak bekerja.

Menurut Triyanto (2014) dalam sehari sebaiknya selama 30 menit dilakukan aktivitas fisik dikarenakan aktivitas fisik bermanfaat untuk menjaga kestabilan tekanan darah dalam rentang normal. Bertambahnya usia seseorang sangat mempengaruhi elastisitas pembuluh darah, semakin menua usia fungsi jantung dan pembuluh darah akan menurun sehingga dengan beraktivitas kerja jantung akan bekerja maksimal dan kesehatan tetap terjaga.

Hasil penelitian Marleni, Syaifei, & Sari (2020) responden yang mengalami hipertensi melakukan aktivitas fisik ringan, bentuk aktivitas fisik yang biasa dilakukan, seperti: olahraga secara ringan yang merupakan bagian dari kegiatan sehari-hari. Pentingnya berolahraga dan bergerak badan demi terbentuknya otot-otot jantung yang lebih tangguh. Jantung yang tangguh tetap kuat memompa darah. Pekerjaan rumah yang biasa dilakukan, seperti: menyapu lantai, mengepel lantai, bermain sepeda, dan berjalan kaki untuk mengurangi peningkatan tekanan darah. Mereka yang secara fisik aktif umumnya mempunyai tekanan darah yang lebih rendah dan lebih jarang terkena tekanan darah tinggi

Pada penelitian ini terdapat 5 literatur yang meneliti tentang kebiasaan merokok. Pada penelitian Aminuddin et al., (2019), mayoritas penderita hipertensi bukan perokok sebanyak 58%. Terdapat perokok sedang sebanyak 20%, perokok ringan sebanyak 16% dan perokok berat sebanyak 7%. Responden dalam penelitian ini sebanyak 76% berjenis kelamin perempuan.

Menurut penelitian Baso et al., (2019) Sebagian besar tidak perokok 69,1%, pada kategori perokok di rumah sebanyak 63,6%. Mayoritas responden memiliki kebiasaan merokok dirumah, pada kategori paparan asap rokok dikantor sebanyak 52,7% tidak terkena paparan asap rokok.

Penelitian Damayanti, Suardana, & Manafe (2019) menunjukkan bahwa 46 responden sebagian besar tidak merokok 69,6%. Hal ini dikarenakan sampel yang diambil mayoritas berjenis kelamin perempuan sehingga banyak sampel yang tidak merokok.

Hasil penelitian Ratnawati, Hendarsih, & Pratiwi (2017) menyatakan bahwa sebanyak 70,89% gaya hidup dalam kebiasaan merokok tidak sehat, dan sebagian kecil responden masih memiliki kebiasaan merokok. Selain itu, sebagian kecil responden masih sering terpapar asap rokok. Menurut penelitian Tama (2019) menyatakan bahwa dari 40 responden sebagian besar seorang perokok 55,0%, dalam sehari

biasanya responden rata-rata merokok lebih dari 5 batang.

Merokok merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan terjadinya hipertensi, dikarenakan rokok mengandung nikotin dan karbon monoksida yang berpengaruh terhadap tekanan darah. Nikotin dapat memicu aterosklerosis, meningkatkan asam lemak. Nikotin yang terhisap akan meresap kedalam pembuluh darah kecil didalam paru-paru dan akan diedarkan sampai ke otak. Didalam otak nikotin akan memberikan sinyal kepada kelenjar adrenal untuk melepas epinefrin atau adrenalin yang akan menyempitkan pembuluh darah dan memaksa jantung untuk bekerja lebih berat karena tekanan darah yang lebih tinggi. Kandungan karbon monoksida dalam rokok dapat menyebabkan penebalan dinding pembuluh darah dikarenakan kerusakan hemoglobin dalam darah sehingga menumpuk di membrane pembuluh kapiler (Dismiantomi et al., 2020).

Pada penelitian ini terdapat 4 literatur yang meneliti tentang kejadian stres. Hasil Penelitian Aminuddin et al., (2019) terdapat sebanyak 71% responden mengalami stres sedang. Stres merupakan situasi dan peristiwa mengancam dan menuntut kemampuan coping mereka. Stres dapat menimbulkan perubahan pada fisik yang berkaitan dengan kesehatan.

Hasil penelitian Damayanti, Suardana, & Manafe (2019) menyatakan bahwa sebanyak 65,2% responden mengalami kegagalan dalam menghadapi stress menetap. Menurut penelitian Baso et al., (2019) sebanyak 40% responden tidak mengalami stres.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ratnawati, Hendarsih, & Pratiwi (2017) didapatkan sebanyak 81,22% responden memiliki management stres yang sehat. Hal ini dibuktikan ketika responden memiliki masalah maka tidak menyimpan masalahnya sendiri melainkan menceritakan kepada orang terdekat.

Stres dapat meningkatkan kerja hormon adrenalin sehingga kerja pompa jantung menjadi lebih cepat yang dapat

mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Berdasarkan penelitian (Yulistina et al., 2017) mengatakan bahwa apabila tingkat stress semakin meningkat berisiko untuk memperoleh hipertensi semakin naik. Apabila stres pada penderita hipertensi tidak diatasi akan memicu komplikasi yang lain.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil *review* 5 artikel penelitian tentang gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi bahwa gaya hidup yang sehat bagi penderita hipertensi dapat membantu mengontrol tekanan darah tinggi. Peran keluarga sangat penting dalam mendampingi pasien hipertensi untuk dapat mengatur gaya hidup sehari-hari dalam hal pola makan, aktivitas fisik, stress dan kebiasaan merokok, minum alkohol, makanan mengandung garam tinggi. Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan: pemberi pelayanan kesehatan dapat meningkatkan program edukasi pada pasien penyakit hipertensi tentang gaya hidup yang sehat, melakukan peningkatan program promotif dan preventif dengan mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan memasukan intervensi pendidikan hipertensi yaitu cara hidup sehat mengontrol tekanan darah.

Implikasi Terhadap Pendidikan: menambah wawasan baru tentang gambaran gaya hidup penderita hipertensi berdasarkan berbagai hasil sebelumnya sehingga dapat dijadikan sebagai referensi pembelajaran di institusi pendidikan dan dasar pengembangan pengetahuan keperawatan lebih lanjut. Implikasi terhadap peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan atau sumber data untuk melakukan penelitian tentang untuk melakukan penelitian tentang gambaran gaya hidup penderita hipertensi.

Daftar Pustaka

Aminuddin, M., Inkasari, T., & Nopriyanto, D. (2019). Gambaran gaya hidup pada Penderita hipertensi di Wilayah RT 17 Kelurahan Baqa Samarinsa Seberang. *Jurnal Kesehatan Pasak*

- Bumi Kalimantan*. 2(1).48-59. Diunduh dari : <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPB/K/article/view/3464>.
- Arifin, Zaenal, S., & Irmayani (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep Bustang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(3) : 227-231. Diunduh dari : <http://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/download/357/341/1333>.
- Baso, F., Berek, P. A. L., & Riwoerohi, E. D. F. (2019). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Atambua Selatan. *Jurnal Sahabat Keperawatan*. 1(2), 51-59. <https://doi.org/10.32938/jsk.v1i02.252>.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medical Bedah : Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan* (Ed 8). Buku 2 Edisi Bahasa Indonesia. Singapore : Elsevier.
- Damayanti, N. M. A., & Suardana, I. W., Manafe, N. O., & Putra, I. G. Y., (2019). Gambaran Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*. 5(1), 26-40. Diunduh dari : <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1073605>.
- Dismiantomi, N., Anggunan., Triswanti, N., & Kriswiastiny, R. (2020). Hubungan Merokok dan Riwayat Keturunan dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 30-36. DOI: [10.35816/jiskh.v10i2.214](https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.214).
- Kemendes RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemendes RI. Diunduh dari : <http://labdata.litbang.kemkes.go.id/im>
- Lemone, M. Burke & Bauldoff. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah 3* (Ed.5). Jakarta : EGC.
- Mahmudah, S. (2015). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok. *Biomedika*. 7(2), 43-51. DOI : <https://doi.org/10.23917/biomedika.v7i2.1899>.
- Marleni, L., Syafei, A., & Sari, M. T. P. (2020). Aktivitas fisik dengan Tingkat Hipertensi di Puskesmas Kota Palembang. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 15(1). 66-72 DOI : [10.36086/Jpp.V15i1.464](https://doi.org/10.36086/Jpp.V15i1.464).
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses : The PRISMA Statement. *Journal Of Clinical Epidemiology*, 62(10), pp. 1006-1012. DOI: [10106/j.jclinepi.2009.06.005](https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2009.06.005).
- Ngurah, I. G. K. G., & Yahya, N. K. V. C. (2015). Gaya Hidup Penderita Hipertensi. Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar. 1-6. Diunduh dari : <http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL%20GEMA%20KEPERAWATAN/JUNI%202015/I%20GK%20Ngurah.pdf>.
- Nopriani, Y., Primanda. Y., & Makiyah, S. N. N., (2018). *Efektifitas Kombinasi Penderita Hipertensi*. Diunduh dari : <https://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/25144/6.%20BAB%2011.pdf?sequence=4&isAllowed=y>.
- Ratnawati, A., Hendarsih, S., & Pratiwi, A. I. (2017). Gaya Hidup pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 8(2) : 82-86. Diunduh dari : <http://forikes-ejournal.com/ojs-2.4.6/index.php/SF/article/view/93>.
- Setyanda, Y. O. G., Sulastri, D., & Lestari. (2015). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki

- Usia 35-65 Tahun di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2) : 434-440. Diunduh dari : <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/268>.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- WHO. (2010). *Physical Activity. In Guide to Community Preventive Service*. Geneva : WHO.
- Yosep, H. I., & Sutini, T. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung : PT Refika Adimata.
- Yulistina, F., Deliana, S. M., & Rustiana, E. R. (2017). Korelasi Asupan Makanan, Stres, dan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Usia Menopause. *Unnes Journal of Public Health*, 6(1), 35. DOI : <https://doi.org/10.15294/ujph.v6i1.13695>.