HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH PADA USIA DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUMBERSARI JEMBER

Nadya Intifadha Furensa[1], Cahya Tribagus Hidayat[2], Sri Wahyuni Adriani[3]
nadyainti12@gmail.com[1] , cahyatribagus@unmuhjember.ac.id[2], sriwahyuni@unmuhjember.ac.id[3]
Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Usia dewasa cenderung memiliki gaya hidup tidak sehat di zaman modern, mereka lebih memilih hal-hal yang bersifat mudah didapatkan dan mudah dilaksanakan tanpa memikirkan dampaknya bagi kesehatan tekanan darah yang menjadi salah satu penyebab penyakit kardiovaskuler. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada usia dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember. Desain penelitian yang digunakan yaitu Korelasional dengan pendekatan Cross Sectional dengan jumlah populasi 245 usia dewasa madya (40-60 Tahun) yang mengunjungi Posbindu PTM di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember pada bulan Oktober sampai bulan Desember Tahun 2023, sampel yang diambil sejumlah 152 responden yang diperoleh menggunakan teknik Probability Sampling dengan pendekatan Cluster Random Sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner gaya hidup, lembar observasi tekanan darah, dan tensimeter digital. Analisis penelitian menggunakan Uji Chi Square. Hasil analisis data menunjukkan bahwa usia dewasa yang menjalani gaya hidup tidak sehat sebanyak 52% dan usia dewasa yang memiliki tekanan darah tidak normal sebanyak 54,6%. Ada hubungan yang signifikan dengan kekuatan kuat antara gaya hidup dengan tekanan darah pada usia dewasa (p: 0,000 dan koefisien korelasi: 0,607). Gaya hidup terbukti berhubungan dengan tekanan darah sehingga menjalani gaya hidup sehat sama dengan menjaga kesehatan tekanan darah. Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam bidang keperawatan untuk mengembangkan upaya dalam mengurangi prevalensi penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup dan tekanan darah
Kata kunci: Gaya hidup, Tekanan darah, Usia Dewasa

ABSTRACT

Adults tend to have an unhealthy lifestyle in modern times, they prefer things that are easy to obtain and easy to do without thinking about the impact on health, blood pressure, which is one of the causes of cardiovascular disease. The aim of this study was to determine the relationship between lifestyle and blood pressure in adults in the Sumbersari Jember Community Health Center Work Area. The research design used was Correlational with a Cross Sectional approach with a population of 245 middle adults (40-60 years) who visited Posbindu PTM in the Sumbersari Jember Community Health Center Work Area from October to December 2023, a sample of 152 respondents was obtained using Probability Sampling techniques with a Cluster Random Sampling approach. Data were collected using a lifestyle questionnaire sheet, blood pressure observation sheet, and digital blood pressure meter. Research analysis uses the Chi Square Test. The results of data analysis show that 52% of adults live an unhealthy lifestyle and 54.6% of adults have abnormal blood pressure. There is a significant and strong relationship between lifestyle and blood pressure in adulthood (p: 0.000 and correlation coefficient: 0.607). Lifestyle has been proven to be related to blood pressure, so living a healthy lifestyle is the same as maintaining healthy blood pressure. The results of this research can be used in the nursing field to develop efforts to reduce the prevalence of diseases related to lifestyle and blood pressure.
***Keyword**: Lifestyle, Blood pressure, Adults*

PENDAHULUAN

Usia dewasa cenderung memiliki gaya hidup tidak sehat di zaman modern, mereka lebih memilih hal-hal yang bersifat mudah didapatkan dan mudah dilaksanakan tanpa memikirkan dampaknya bagi kesehatan seperti mengonsumsi makanan cepat saji, tidak berolahraga, merokok berlebih, mengonsumsi alkohol dan kurang istirahat (Kasumayanti et al., 2021). Gaya hidup tidak sehat akan membuat usia dewasa mudah mengalami peningkatan tekanan darah atau hipertensi yang menjadi salah satu penyebab penyakit kardiovaskuler (Shamsi et al., 2021).

Hipertensi dikenal sebagai the silent killer karena gejala umumnya tanpa keluhan sehingga banyak orang yang terlambat menyadari dirinya menderita hipertensi sampai ia mengalami komplikasi dari hipertensi seperti gagal ginjal, jantung koroner, stroke, kerusakan retina mata hingga kematian (Ekaningrum, 2021). Dampak hipertensi menyadarkan bahwa gaya hidup yang sering kita abaikan dapat menjadi masalah serius yang dapat mempengaruhi tekanan darah yang memiliki peranan penting bagi kesehatan tubuh.

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan prevalensi orang yang mengalami hipertensi berusia ≥ 18 tahun di Indonesia sebesar 34,1% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2019). Dinas Kesehatan Kabupaten Jember (2022) melaporkan prevalensi orang yang mengalami hipertensi berusia ≥ 15 tahun di Kabupaten Jember pada tahun 2022 sebanyak 767.032 jiwa dan Puskesmas Sumbersari menduduki peringkat ke 1 dengan jumlah estimasi orang yang mengalami hipertensi berusia ≥ 15 tahun sebanyak 27.648 jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah orang yang mengalami hipertensi di setiap wilayah masih tergolong cukup tinggi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa Koordinator Layanan Penyakit Tidak Menular mengatakan sebagian besar pasien yang memiliki hipertensi disebabkan oleh dampak dari makanan yang dikonsumsinya dan sebagian besar pasien yang memiliki hipertensi tidak pernah melakukan olahraga serta memiliki kebiasaan merokok.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu gangguan yang terjadi pada tekanan darah, dimana angka tekanan darah lebih tinggi dari rentang normal (Fadlilah et al., 2020). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah, salah satunya ialah gaya hidup. Gaya hidup yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti mengonsumsi garam berlebih, mengonsumsi lemak berlebih, kebiasaan merokok, kebiasaan minum kopi, kebiasaan mengkonsumsi alkohol, kebiasaan olahraga dan pola istirahat (Naryati & Priyono, 2022). Dengan demikian, gaya hidup menjadi faktor penting dalam kehidupan seseorang karena dapat mempengaruhi kesehatannya yang berkaitan dengan tekanan darah (Machsus et al., 2020).

Menurut teori model perubahan perilaku Precede-Proceed dari Lawrence Green, perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung dan faktor penguat. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi perilaku dan gaya hidup seseorang. Perilaku dan gaya hidup dalam teori ini dapat mempengaruhi kesehatan dengan kata lain perilaku dan gaya hidup seseorang berhubungan dengan kesehatannya (Irwan, 2017).

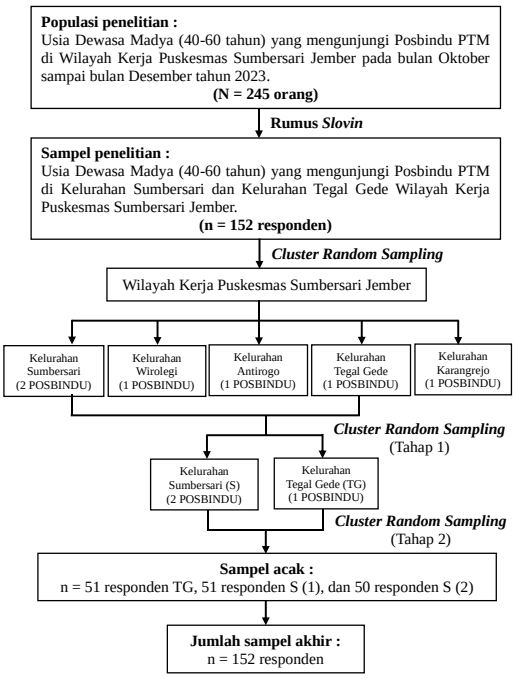
Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan tekanan darah, penelitian ini menjelaskan bahwa gaya hidup tidak sehat dapat membuat tekanan darah menjadi meningkat (Liawati & Sidik, 2021). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga tekanan darah agar tetap dalam rentang normal ialah dengan menjalankan gaya hidup sehat (Yulia & Utomo, 2022).

Gaya hidup sehat telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan risiko terkena penyakit kardiovaskuler (Ayu et al., 2022). Gaya hidup sehat yaitu menjalankan kebiasaan baik dan menjauhi kebiasaan buruk yang dapat menganggu

kesehatan seperti membatasi asupan garam, mengurangi makanan yang berlemak, aktif secara fisik, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol dan menjaga pola tidur (Naryati & Priyono, 2022). Dengan demikian maka diperlukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada usia dewasa.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian Korelasional dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi penelitian ini adalah Usia Dewasa Madya (40-60 tahun) yang mengunjungi Posbindu PTM di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember pada bulan Oktober sampai bulan Desember tahun 2023 yaitu sebanyak 245 orang. Sampel penelitian ini sebanyak 152 responden yang dihitung menggunakan Rumus Slovin. Teknik sampling yang digunakan adalah Cluster Random Sampling. Berikut proses penyeleksian populasi menjadi sampel menggunakan pendekatan Cross Sectional :



Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari lembar kuesioner gaya hidup, tensimeter digital, dan lembar observasi tekanan darah. Kuesiner gaya hidup yang terdiri dari 17 pernyataan mengenai 4 indikator yaitu aktifitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, dan kebiasaan merokok.Uji validitas menggunakan jenis uji Pearson Corellation menunjukkan bahwa kuesioner ini valid dan analisis statistik menggunakan menggunakan uji Cronbach Alpha menunjukkan nilai R sebesar 0,914 yang artinya kuesioner tersebut reliabel. Korelasi dari kedua variabel dinilai menggunakan uji Chi Square dimana $p < \alpha$ 0,05 yang artinya hipotesis diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember

Karakteristik	Frekuensi	Mean
Usia		
40-60 Tahun	152	52
Karakteristik	**Frekuensi**	**Persentase(%)**
Jenis Kelamin		
Perempuan	107	70,4
Laki-Laki	45	29,6
Genetik (Keturunan)		
Iya	93	92,1
Tidak	8	7,9
Total	152	100

Tabel 1 di atas diketahui bahwa dari 152 responden yaitu rata-rata responden berusia 52 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 107 responden (70,4%), dan hampir seluruh responden mempunyai genetik (keturunan) tekanan darah tidak normal sebanyak 93 responden (92,1%).

Tabel 2 Gaya Hidup pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember

Gaya Hidup	Frekuensi	Persentase (%)
Gaya Hidup Sehat	73	48,0
Gaya Hidup Tidak Sehat	79	52,0
Total	152	100

Tabel 2 di atas diketahui bahwa dari 152 responden, sebagian besar responden menjalani gaya hidup tidak sehat sebanyak 79 (52,0%). Gaya hidup tidak sehat merupakan perilaku sehari-hari yang tidak sesuai pedoman sehat sehingga dapat membahayakan kesehatan seseorang dalam jangka panjang (Nor'alia et al., 2020). 3 dari 4 indikator yang diteliti menjadi alasan mengapa gaya hidup pada responden berada dalam kategori gaya hidup tidak sehat, indikatornya terdiri dari aktifitas fisik, pola makan, dan kebiasaan istirahat. Hal ini dapat terjadi karena responden kurang mengetahui apa yang mereka lakukan merupakan sesuatu yang tidak sehat dan dapat mempengaruhi tekanan darah sehingga dapat berdampak buruk bagi kesehatannya di masa yang akan mendatang. Kurangnya pengetahuan dapat membuat seseorang berperilaku salah dan tidak bisa terhindar dari kebiasaan-kebiasaan yang salah (Tampake et al., 2022).

Hasil pernyataan responden dalam indikator aktifitas fisik yaitu hampir seluruh responden tidak pernah melakukan senam peregangan, sebagian kecil responden tidak pernah menyapu, dan sebagian besar responden tidak pernah mengepel lantai. Aktifitas fisik yang kurang akan menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat dan otot jantung bergerak lebih keras setiap berkontraksi, akibatnya tekanan yang dibebankan pada arteri semakin besar sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah (Gunawan & Rohimah, 2021).

Hasil pernyataan responden dalam indikator pola makan yaitu sebagian kecil responden tidak pernah mengonsumsi makanan dengan menu gizi seimbang dan sebagian kecil responden menyukai makanan asin. Pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi menu gizi tidak seimbang dan mengonsumsi terlalu banyak natrium. Konsumsi menu gizi tidak seimbang dapat menyebabkan dampak buruk bagi kesehatan seperti berisiko terkena penyakit degenerative (Sulistiarini & Hargono, 2019). Kemudian, konsumsi natrium dalam jumlah yang banyak akan menyebabkan natrium di dalam cairan ekstraseluler meningkat, meningkatnya volume cairan ekstraseluler akan menyebabkan volume darah naik sehingga terjadi peningkatan tekanan darah (Ekaningrum, 2021).

Hasil pernyataan responden dalam indikator kebiasaan istirahat didapatkan hasil sebagian besar responden mempunyai kebiasaan terbangun pada waktu tidur malam, sebagian kecil responden mengalami susah tidur, sebagian besar responden tidak pernah istirahat/tidur siang, dan sebagian besar responden tidak pernah tidur selama 7-9 jam. istirahat yang kurang dari kebutuhan akan meningkatkan kadar katekolamin, terganggunya fungsi endothelial vena, dan menyebabkan kekakuan arteri sehingga tekanan darah mengalami peningkatan (Gosal et al., 2022).

Sementara itu, ada satu indikator yang berada dalam kategori gaya hidup sehat yang berhasil dijalani oleh responden dengan baik yaitu kebiasaan merokok. Hasil pernyataan responden dalam indikator ini yaitu sebagian besar responden tidak pernah merokok. Responden yang tidak memiliki riwayat merokok dapat mengurangi risiko untuk terkena penyakit yang disebabkan oleh kebiasaan menghisap rokok.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa gaya hidup yang dijalani oleh seseorang sangat erat kaitannya dengan pengetahuan dan kesehatan yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik maka kemampuan literasinya juga baik seperti literasi mengenai dampak gaya hidup yang akan dijalani terhadap kesehatannya. Kemudian, seseorang yang memiliki gaya hidup sehat maka memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami gangguan pada kesehatan nilai tekanan darahnya.

Tabel 3 Tekanan Darah pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
Tekanan Darah Normal	69	45,4
Tekanan Darah Tidak Normal	83	54,6
Total	152	100

Tabel 3 di atas diketahui bahwa dari 152 responden, sebagian besar responden memiliki tekanan darah tidak normal sebanyak 83 (54,6%). Adapun perincian hasil dari tekanan darah tidak normal yaitu tekanan darah rendah dimiliki oleh sebagian kecil responden, sedangkan tekanan darah tinggi dimiliki oleh sebagian besar responden.

Hampir seluruh responden yang memiliki tekanan darah tidak normal merupakan responden yang memiliki genetik (keturunan), seseorang yang memiliki genetik (keturunan) dapat lebih berisiko mengalami tekanan darah tidak normal (Sari et al., 2019). Risiko ini dapat menjadi tinggi apabila gaya hidup yang dimilikinya juga tidak sehat (Niu et al., 2021). Kemudian, Rata-rata responden yang mengalaminya berusia 52 tahun, semakin bertambahnya usia maka tubuh akan mengalami perubahan seperti penebalan pada dinding arteri sehingga terjadinya penyempitan dan kekakuan pada pembuluh darah (Sari et al., 2019).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa genetik, gaya hidup, dan usia masih menjadi faktor dominan yang menjadi alasan di balik tidak normalnya nilai tekanan darah. Oleh karena itu, seseorang perlu memperhatikan faktor-faktor dominan ini agar nilai tekanan darahnya berada dalam rentang normal.

Tabel 4 Hubungan Gaya Hiup dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember

Gaya Hidup	Tekanan Darah		Total
	Tekanan Darah Normal	Tekanan Darah Tidak Normal	
Gaya Hidup Sehat	62 (40,8%)	11 (7,2%)	73 (48%)
Gaya Hidup Tidak Sehat	7 (4,6%)	72 (47,4%)	79 (52)
Total	69 (45,4%)	83 (54,6%)	152 (100%)
	p 0,000	**Koefisien Korelasi 0,607**	

Tabel 4 di atas diketahui bahwa orang yang menjalani gaya hidup tidak sehat mempunyai tekanan darah tidak normal. Namun, disisi lain terdapat orang yang menjalani gaya hidup tidak sehat mempunyai tekanan darah normal. Hasil penelitian menggunakan uji statistik Chi Square diperoleh hasil p 0,000 dimana p lebih kecil dari α (0,05) yang memiliki arti bahwa hipotesis (H0) ditolak dengan koefisien korelasi = 0,607. Kesimpulannya terdapat hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada usia dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember dalam kategori kuat dan bersifat positif (+). Arah korelasi bersifat positif (+) artinya hubungan antara variabel searah, semakin tidak sehat gaya hidup yang dijalani maka semakin tidak normal tekanan darah yang dimiliki.

Teori Lawrence Green menjelaskan bahwa hal ini dapat terjadi karena perilaku seseorang yang dijalani dapat ditentukan oleh faktor-faktor yang ada di teori ini seperti faktor predisposing, faktor reinforcing, dan faktor enabling (Irwan, 2017). Responden yang menjalani gaya hidup tidak sehat karena dipengaruhi oleh faktor predisposing yaitu pengetahuan. Responden kurang mengetahui bahwa gaya hidup yang dijalani seperti aktifitas fisik kurang, pola makan tidak sehat, dan kebiasaan istirahat yang tidak baik karena kurang dari kebutuhan dapat mempengaruhi kesehatan tekanan darahnya.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Gunawan & Rohimah, 2021) bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan hipertensi. Penelitian ini menjelaskan bahwa aktifitas fisik yang kurang akan meningkatkan risiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Hamzah et al., 2021) bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini menjelaskan bahwa pola makan yang tidak baik seperti tinggi natrium dan menu tidak seimbang dapat meningkatkan risiko seseorang terkena peningkatan tekanan darah. Namun, kedua hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ekaningrum, 2021) bahwa tidak terdapat hubungan antara aktifitas fisik dan pola makan dengan hipertensi. Kemudian, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Martini et al., 2019) bahwa terdapat pengaruh kebiasaan istirahat dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini menjelaskan bahwa gangguan tidur, kualitas tidur yang buruk, dan durasi tidur yang tidak sesuai kebutuhan akan meningkatkan tekanan darah. Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahman & Pase, 2022) bahwa tidak ada hubungan antara pola tidur dengan tekanan darah.

Beberapa hasil penelitian yang tidak sejalan dengan penelitian ini dikarenakan masih terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi teknanan darah. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti stress, usia, jenis kelamin, genetik, dan kegemukan (Naryati & Priyono, 2022). Pengaruh dari faktor-faktor ini dapat dibuktikan dengan hasil tabulasi silang dari penelitian yaitu masih terdapat sangat sedikit responden yang menjalani gaya hidup tidak sehat tetapi tekanan darahnya normal.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa gaya hidup bukan satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Namun, gaya hidup masih menjadi faktor paling berisiko dan faktor yang berperan penting dalam terjadinya perubahan tekanan darah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar usia dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember menjalani gaya hidup tidak sehat dan memiliki tekanan darah tidak normal. Kemudian, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan tekanan darah pada usia dewasa. Oleh karena itu, penting bagi usia dewasa untuk menjalankan gaya hidup sehat dalam mengendalikan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

Ayu, D., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Rusdi, A., Annisa, & Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor yang Menyebabkan Hipertensi di Kelurahan Medan Tenggara. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10(2), 136–147. https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252

Ekaningrum, A. Y. (2021). Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, Dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Dewasa Di DKI Jakarta. Journal of Nutrition College, 10(2), 82–92. https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.30435

Fadlilah, S., Hamdani Rahil, N., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo2). Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 11(1), 21–30. https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.408

Gosal, D., Firmansyah, Y., & Ernawati. (2022). Pengaruh Durasi Tidur dengan Klasifikasi Tekanan Darah pada Usia Produktif di Kota Medan. Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, Dan Ilmu Kesehatan, 6(1), 119–128. https://doi.org/journal.untar.ac.id/index.php/jmistki/article/view/8976

Gunawan, A. R., & Rohimah, S. (2021). Perilaku Hidup Yang Mempengaruhi Tingkat Tekanan Darah Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis Tahun 2021. Jurnal Keperawatan Galuh, 3(2), 71–82. https://doi.org/jurnal.unigal.ac.id/JKG/article/view/5681

Hamzah, B., Akbar, H., Langingi, A. R. C., & Hamzah, S. R. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community, 5(1), 194–201. https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i1.10039

Irwan. (2017). Etika dan Perilaku Kesehatan. In CV. Absolute Media.

Kasumayanti, E., Zurrahmi, & Maharani. (2021). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuok. Jurnal Ners Universitas Pahlawan, 5(1), 1–7. https://doi.org/journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1672

Liawati, N., & Sidik, T. L. M. (2021). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi. Lentera : Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Keperawatan, 4(2), 72–79. https://doi.org/10.37150/jl.v4i2.1442

Machsus, A. L., Anggraeni, A., Indriyani, D., Anggraini, D. S., Putra, D. P., Rahmawati, D., Nurfazriah, F., Azizah, H., Lestari, I., Syafitri, L., Fauziah, N. S., Lailah, N. N., & Nurhaliza, N. (2020). Pengobatan Hipertensi dengan Memperbaiki Pola Hidup Dalam Upaya Pencegahan Meningkatnya Tekanan Darah. Journal of Science, Technology, and Entrepreneurship, 2(2), 51–56.

https://doi.org/ejournal.umbandung.ac.id/index.php/JSTE
Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2019). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 14(3), 297. https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181
Naryati, & Priyono, N. N. P. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengontrolan Tekanan Darah pada Penderita Hipertendi di RW 03 Kelurahan Jagakarsa Jakarta Selatan. Malahayati Nursing Journal, 4(1), 156–172. https://doi.org/10.33024/mnj.v1i1.5725
Niu, M., Zhang, L., Wang, Y., Tu, R., Liu, X., Wang, C., & Bie, R. (2021). Lifestyle Score and Genetic Factors With Hypertension and Blood Pressure Among Adults in Rural China. Frontiers in Public Health, 9(8), 1–10. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.687174
Nor'alia, Lestari, D. R., & Rachmawati, K. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. Nerspedia, 2(1), 77–86.
Rahman, N. H., & Pase, M. A. (2022). Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa FK USU Tahun 2020. Majalah Kedokteran Andalas, 45(3), 244–248. https://doi.org/jurnalmka.fk.unand.ac.id
Sari, Y. H., Usman, Majid, M., & Sari, R. W. (2019). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Maiwa Kab.Enrekang. Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan, 2(1), 68–79. https://doi.org/10.31850/makes.v2i1.125
Shamsi, S. A., Salehzadeh, M., Ghavami, H., Asi, R. G., & Vatani, K. K. (2021). Impact of lifestyle interventions on reducing dietary sodium intake and blood pressure in patients with hypertension: A randomized controlled trial. Turk Kardiyoloji Dern Ars, 49(2), 143–150. https://doi.org/10.5543/tkda.2021.81669
Sulistiarini, & Hargono, R. (2019). Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Pada Masyarakat Kelurahan Ujung. Jurnal PROMKES, 6(1), 12. https://doi.org/10.20473/jpk.v6.i1.2018.12-22
Tampake, R., Kolomboy, F., Hasni, Sudarman, Y., & Tohar, A. M. (2022). Gambaran Pengetahuan Gaya Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Puskesmas Talise. Salando Health Journal, 1(1), 14–20. https://doi.org/jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/snj/article/view/1637
Yulia, F., & Utomo, W. (2022). Hubungan Modifikasi Gaya Hidup Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi : Literature Review. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan, 9(1), 59–63. https://doi.org/jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/32869