

# GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI PADA LANSIA DI WIALAYAH KERJA PUSKESMAS SABANG KECAMATAN DAMPELAS KABUPATEN DONGGALA

\*<sup>1</sup>Niswa Salamung, <sup>2</sup>Diah Fitri Purwaningsih  
<sup>1,2</sup>PSIK, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya, Indonesia

Vol. 03, No. 2  
Juli 2022

ISSN online:  
2716-2699

Korespondensi \*

Dosen PSIK STIK - IJ

eMail:

[niswasalamung@gmail.com](mailto:niswasalamung@gmail.com)



## ABSTAK

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan tekanan darah pada dinding arteri meningkat yang sistoliknyanya sekita 140 mmHg atau lebih dan diastoliknyanya 90 mmHg atau lebih. Hipertensi disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, seperti: makanan lemak tinggi dan garam, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan merokok. Hipertensi terjadi seiring dengan bertambahnya usia yang mengakibatkan tekanan darah pada lansia menjadi meningkat karena dinding arteri mengalami penebalan dan mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga menyebabkan pembuluh darah berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gaya hidup penderita hipertensi pada lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan deskriptif. Populasi penelitian 385 orang dan sampel sebanyak 39 orang dengan kriteria inklusi lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sabang, lansia yang menandatangani *informed consent* dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi responden yang sedang sakit. Tehknik pengambilan sampel *probability sampling* dengan metode *Simple Random Sampling*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis makanan baik sebanyak 7,7%, jenis makanan cukup sebanyak 66,7%, jenis makanan kurang sebanyak 25,6. Kebiasaan olahraga cukup sebanyak 53,8%, kebiasaan olahraga kurang sebanyak 46,2%. Kebiasaan merokok dari 39 orang responden terdapat 19 orang yang melakukan kebiasaan merokok, perokok ringan sebanyak 31,6%, perokok sedang sebanyak 63,2% dan perokok berat sebanyak 5,3%. **Kesimpulan:** Jenis makanan yang dikonsumsi penderita hipertensi pada lansia cukup, kebiasaan olahraga yang dilakukan penderita hipertensi pada lansia dalam kategori cukup, dan kebiasaan merokok penderita hipertensi pada lansia termasuk kategori perokok sedang.

**Kata Kunci:** Gaya Hidup, Hipertensi, Lansia

## ABSTRACT

**Background:** Hypertension is an increase in blood pressure in the arterial walls with a systolic of around 140 mmHg or more and a diastolic of 90 mmHg or more. Hypertension is caused by an unhealthy lifestyle, such as: high fat and salt foods, lack of physical activity, stress, and smoking. Hypertension occurs with increasing age which causes blood pressure in the elderly to increase because the arterial walls are thickened and result in a buildup of collagen substances in the muscle layer, causing the blood vessels to gradually narrow and become stiff. This study aims to identify the lifestyle of patients with hypertension in the elderly. **Methods:** This study used descriptive. The study population was 385 people and a sample of 39 people with the inclusion criteria of the elderly suffering from hypertension in the work area of the Sabang Health Center, the elderly who signed the informed consent and were willing to be respondents. Exclusion criteria for respondents who are sick. The sampling technique is probability sampling using the Simple Random Sampling method. **Results:** The results showed that the type of good food was 7.7%, the type of food was sufficient as much as 66.7%, the type of food was less as much as 25.6. Moderate exercise habits as much as 53.8%, less exercise habits as much as 46.2%. The smoking habit of 39 respondents there were 19 people who smoked, 31.6% light smokers, 63.2% moderate smokers and 5.3% heavy smokers. **Conclusion:** The type of food consumed by hypertension sufferers in the elderly is sufficient, exercise habits carried out by patients with hypertension in the elderly are in the sufficient category, and the smoking habits of patients with hypertension in the elderly are in the category of moderate smokers.

**Keywords:** Lifestyle, Hypertension, Elderly

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan tekanan darah pada dinding arteri meningkat yang sistoliknyanya sekitar 140 mmHg atau lebih dan diastoliknyanya 90 mmHg atau lebih. Faktor risiko penyebab hipertensi yang tidak dapat diubah yaitu jenis kelamin, genetik, dan usia. Peningkatan hipertensi berkaitan dengan bertambahnya usia. Hipertensi pada lansia terjadi karena proses penuaan, yaitu menurunnya fungsi kerja tubuh, sehingga menyebabkan penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katub jantung yang membuat kaku katub, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Nuranif, 2016).

Faktor lain penyebab hipertensi pada lansia yaitu gaya hidup. Gaya hidup merupakan faktor penting yang sangat berpengaruh dalam kehidupan masyarakat. Gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik untuk menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Proverawati, 2012). Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya pada makan berlemak dan tinggi garam, kurangnya aktifitas fisik, stress dan merokok (Meylan, 2014).

Menurut *World Health Organization* pada tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,3 miliar orang didunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang akan terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes 2019). Menurut Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 Indonesia menduduki urutan ke 5 negara

dengan hipertensi terbanyak. prevalensi penyakit hipertensi menurut diagnosis dokter pada pada lansia dengan kelompok umur 55-64 tahun (18,31%), umur 65-74 (23,31%), dan 75 tahun keatas (24,04%). Prevalensi penyakit hipertensi di Sulawesi Tengah semakin mengalami peningkatan. Berdasarkan data dari dinas Provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2019 dari hasil observasi presentasi penduduk yang mendapatkan pelayanan kesehatan Hipertensi untuk Provinsi Sulawesi Tengah (51,2%). Prevalensi penyakit hipertensi Kabupaten Donggala menduduki urutan ke 6 (32,7%) (Dinkes Sulteng, 2019).

Dari 10 penyakit dengan jumlah kasus tertinggi di Puskesmas Sabang Kecamatan Dampelas Kabupaten Donggala yaitu Hipertensi (385 kasus), Kolestrol (338 Kasus), Gastritis (173 Kasus), ISPA (112 Kasus), Asam urat (89 kasus), Rematik (89 kasus), Alergi (68 kasus), Diabetes mellitus (68 kasus), Hipotensi (33 kasus), dan Anemia (12 kasus) dan hipertensi menduduki peringkat pertama. Berdasarkan data dari Puskesmas Sabang ada 13 Desa dan jumlah kasus hipertensi pada lansia tahun 2021 sebanyak 385 jiwa. Desa Kambayang 21 orang, Desa Talaga 20 orang, Desa Sabang 28 orang, Desa Sioyong 22 orang, Desa Pani'i 29 orang, Desa ponggerang 30 orang, Desa Malonas 32 orang, Desa Rerang 35 orang, Desa Parisan Agung 32 orang, Desa Karya mukti 41, Desa Long 21, Desa Budi mukti 43 orang, dan Desa Lembah mukti 31 orang (Data Puskesmas Sabang).

Hipertensi terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Dengan bertambahnya mengakibatkan tekanan darah pada lansia menjadi meningkat, karena dinding arteri mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga menyebabkan pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku sehingga tekanan darah pada lansia akan cenderung tinggi (Burhan 2020). Hipertensi juga dapat mengakibatkan pembuluh darah di otak menyempit, pecah, atau bocor. Hipertensi juga memicu gumpalan darah di sepanjang pembuluh darah menuju otak, sehingga menghalangi aliran darah dan menyebabkan stroke. Penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh Gaya hidup yang tidak sehat. Ada beberapa hal yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, diantaranya mengkonsumsi makanan yang berlemak dan tinggi garam, tidak melakukan aktifitas fisik serta tidak berolahraga secara teratur, tidak dapat mengendalikan stres dan adanya kebiasaan merokok (Meylan, 2014).

Faktor dari kebiasaan makan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, yaitu dengan sering mengonsumsi makanan yang berlemak, makanan yang tinggi garam, dan makanan- makanan diawetkan karena mengandung natrium yang banyak. Berdasarkan penelitian Arif dan Hartinah (2013) bahwa dengan banyaknya mengonsumsi makanan berlemak dan mengonsumsi makanan yang tinggi asupan natriumnya dapat menyebabkan tekanan darah meningkat.

Faktor gaya hidup seperti aktivitas yang kurang dan memiliki kebiasaan berisiko terjadinya hipertensi, karena dengan orang tidak melakukan aktivitas fisik akan memiliki detak jantung cepat dan otot jantung harus bekerja keras untuk setiap kontraksi jantung. Berdasarkan penelitian abdurrachim dkk (2013). Aktivitas fisik berupa olahraga dapat mempengaruhi tekanan darah dengan hasil semakin sering melakukan aktivitas fisik maka tekanan darah menjadi normal. Kebiasaan merokok dapat menyebabkan denyut jantung dan oksigen yang disuplai ke otot jantung mengalami peningkatan karena rokok mengandung nikotin yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Sari 2017). Berdasarkan penelitian Anggara (2013) terdapat 52,9 % responden hipertensi mempunyai kebiasaan merokok dan 12,2 % responden mempunyai kebiasaan merokok.

Masalah hipertensi bisa diatasi dengan perubahan gaya hidup. Dengan menerapkan gaya hidup yang sehat bisa membantu menurunkan tekanan darah menjadi normal, dan membantu menurunkan risiko serangan jantung. Kebiasaan gaya hidup sehat pada penderita hipertensi yaitu dengan membatasi asupan garam yang berlebih, hindari makanan olahan atau makanan yang diawetkan, sering berolahraga, hindari makanan yang berlemak, berhenti merokok dan jauhi asap rokok, mengendalikan stress, hindari minuman yang mengandung alkohol dan kafein (Sari, 2017).

Dari data tersebut peneliti ingin melakukan penelitian tentang Gaya Hidup Pasien Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sabang Kecamatan Dampelas Kabupaten Donggala.

## METODE

Jenis penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia. Fenomena itu bisa berupa bentuk, aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan dan perbedaan antara fenomena yang satu dengan fenomena yang lainnya

## POPULASI DAN SAMPEL

Populasi penelitian ini berjumlah 385 orang lansia yang memiliki penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sabang kecamatan Dampelas kabupaten Donggala. Sampel dalam penelitian ini 39 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *probability sampling*, yaitu setiap populasi mempunyai hak yang sama untuk dijadikan sebagai responden bagi penelitian. Dengan metode *Simple Random Sampling* yaitu jenis probabilitas

probabilitas yang paling sederhana. Untuk menghitung jumlah sampel pada 13 Desa di Wilayah Kerja Puskesmas Sabang Kecamatan Dampelas Kabupaten Donggala. Kriteria pengambilan sampel Kriteria Inklusi: Lansia yang menderita hipertensi diwilayah kerja puskesmas sabang, Pasien hipertensi yang bersedia menjadi responden. Kriteria Eksklusi: Responden yang sedang sakit, Responden tidak berada dirumah.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisa Univariat

#### a. Jenis Makanan

Pada penelitian ini digambarkan jenis makanan yang telah dikonsumsi responden dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Dapat dilihat pada tabel 4.5.

Tabel.1. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis makanan responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sabang Kecamatan Dampelas Kabupaten Donggala

No	Jenis Makanan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik	3	7,7
2	Cukup	26	66,7
3	Kurang	10	25,6
	<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.5. dari 39 responden diketahui bahwa dari jenis makanan yang di konsumsi responden baik sebanyak 7,7%, jenis makanan yang di konsumsi responden cukup sebanyak 66,7%, dan jenis makanan yang di konsumsi responden sebanyak 25,6%.

#### b. Kebiasaan Olahraga

Pada penelitian ini digambarkan kebiasaan olahraga responden yang dapat dilihat pada tabel. 4.1:

Tabel. 2 Distribusi frekuensi berdasarkan berdasarkan kebiasaan olahraga responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sabang Kecamatan Dampelas Kabupaten Donggala

No	Kebiasaan Olah Raga	Frekuensi	Presentase (%)
1	Cukup	21	53,8
2	Kurang	18	46,2
3	Total	39	100,0
	<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2. dari 39 responden diketahui bahwa dari kebiasaan olahraga cukup sebanyak 53,8%, dan kebiasaan olahraga kurang sebanyak 46,2%.

#### c. Kebiasaan merokok

Merokok dalam penelitian ini terbagi menjadi merokok dan tidak merokok. Dapat dilihat pada tabel 3 Tabel.3 Distribusi frekuensi berdasarkan kebiasaan merokok responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sabang Kecamatan Dampelas Kabupaten Donggala

No	Kebiasaan Merokok	Frekuensi	Presentase (%)
1	Ya	19	48,7
2	Tidak	20	51,3
	<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.7. dari 39 responden diketahui bahwa frekuensi responden yang merokok sebanyak 48,7% dan frekuensi responden yang tidak merokok sebanyak 20 orang yaitu (51,3%).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini akan dibahas berdasarkan variabel penelitian yang di teliti yaitu, jenis makanan, kebiasaan olahraga, dan kebiasaan merokok

### 1. Jenis Makanan

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 39 orang responden terdapat responden penderita hipertensi lansia yang mengkonsumsi jenis makanan baik sebanyak 7,7%, penderita hipertensi lansia mengkonsumsi jenis makan cukup 66,7%, dan responden penderita hipertensi lansia yang mengkonsumsi jenis makanan kurang sebanyak 25,6%.

Menurut asumsi peneliti sebagian responden baik dalam mengonsumsi jenis makanan, karena diketahui responden tidak pernah mengonsumsi makanan yang tinggi garam, makanan yang bersantan maupun yang diawetkan karena dengan mengonsumsi makanan tinggi garam dan berlemak akan memicu terjadinya hipertensi.

Sebagian besar responden cukup mengonsumsi makanan yang berlemak dan tinggi garam, dan sebagian besar tidak mengonsumsi makanan yang berlemak dan tinggi garam, di ketahui karena sebagian responden jarang memasak makanan yang bersantan, meskipun pernah mengonsumsi makanan berlemak dan tinggi garam sekali-sekali. di ketahui bahwa sebagian responden dan sebagian responden juga masih ada yang sering mengonsumsi jenis makanan yang kurang baik untuk penderita hipertensi, karena responden sering makan makanan yang berlemak dan tinggi garam seperti sayur santan, ikan asin.

Diketahui bahwa responden yang mengonsumsi jenis makanan baik dan cukup telah memahami bahwa dengan seringnya mengonsumsi jenis makanan yang tinggi garam, makanan bersantan, makanan diawetkan dapat memicu terjadinya hipertensi, karena sebagian besar mereka sering mendapatkan informasi dari petugas kesehatan saat mengikuti posyandu lansia dan sosial media tentang pengendalian dan pencegahan penyakit hipertensi.

Untuk responden yang mengonsumsi jenis makanan kurang karena responden sering mengonsumsi makanan yang tinggi garam, berlemak dan diawetkan, sebagian responden belum paham tentang makanan-makanan penyebab hipertensi dikarenakan responden kurangnya mendapatkan informasi tentang hipertensi dan jarang mengikuti posyandu lansia

Menurut teori, Calvin Erin, 2008 dalam Anisa. perubahan gaya hidup tidak merampas kebahagiaan dalam kehidupan seseorang, begitupun sebaliknya pola makan yang salah atau mengonsumsi jenis makanan yang salah akan mengganggu kondisi kesehatan seseorang.

Menurut penelitian Kadir, 2019 diperoleh data responden dengan pola makan baik sebanyak 63,6% dan dan pola makan buruk sebanyak 36,4%. Hal tersebut cukup membuktikan bahwa dengan pola makan utamanya makanan berlemak yang  $\geq 3$  kali dalam sehari dapat menyebabkan hipertensi. makanan yang berlemak didapatkan dari konsumsi daging, makanan yang bersantan, dan makanan cepat saji (goreng-gorengan).

### 2. Kebiasaan Olahraga

Hasil penelitian dari 39 responden menunjukkan bahwa sebanyak 53,8% responden yang melakukan kebiasaan olahraga atau aktivitas fisik cukup, dan 46,2% responden yang melakukan kebiasaan olahraga atau aktivitas fisik kurang.

Menurut asumsi peneliti sebagian besar responden Cukup melakukan kebiasaan olahraga atau aktivitas fisik, diketahui bahwa reponden sebagian besar memiliki pekerjaan petani sehingga responden sering melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki ketempat kerja, dengan melakukan aktivitas mencangkul di sawah, ada juga lansia yang kadang-kadang melakukan senam lansia pada saat posyandu di adakan, sering melakukan aktivitas membersihkan rumah. Sedangkan untuk responden yang kurang melakukan kebiasaan olahraga atau aktivitas fisik alasannya karena tidak ada kesempatan untuk berolahraga dan lebih berdiam dirumah menonton tv.

Menurut teori price & lang, 2006 dalam pusparani 2016. Orang dengan kebiasaan olahraga atau aktivitas yang kurang cenderung memiliki frekuensi denyut nadi yang lebih tinggi, karena otot jantung memompa lebih keras dan sering. Hal tersebut akan menyebabkan meningkatnya tekanan pada dinding arteri. Menurut teori Tremly, 2006 dalam pusparani 2016. Kebiasaan olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan menyebabkan jantung bekerja lebih efisien, denyut jantung berkurang dan menurunkan tekanan darah.

Menurut penelitian Taufiq (2020), yang berjudul hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia diwilayah kerja puskesmas meo-meo kota bau-bau di peroleh hasil dari hasil 130 responden terdapat 112 responden (86,2%) yang memiliki kebiasaan olahraga cukup dan 18 responden (%) yang memiliki kebiasaan olahraga kurang

### 3. Kebiasaan Merokok

Hasil penelitian dari 39 responden yang mayoritas penderita hipertensi bukan perokok sebanyak 51,3%, yang perokok sebanyak 48,7%, dengan kategori perokok ringan sebanyak 31,6%, perokok sedang sebanyak 63,2% dan perokok berat sebanyak 5,3%.

Menurut asumsi peneliti sebagian besar responden tidak merokok. Hal ini disebabkan karena mereka mengetahui dampak yang timbul apabila memiliki kebiasaan merokok yaitu berdampak pada kesehatan. Dalam rokok terdapat zat-zat kimia yang dapat memicu terjadinya berbagai penyakit seperti gangguan pernapasan, jantung, hipertensi, dan sangat berbahaya juga apa bila perokok pasif menghirup asap rokok. Diketahui juga bahwa mayoritas yang tidak merokok adalah yang berjenis kelamin perempuan. Sebagian responden juga memiliki kebiasaan merokok. Diketahui alasan responden

Hal ini didukung oleh teori Bustan, (2007) dalam Juliasyah. (2018) semakin awal seseorang merokok semakin sulit untuk berhenti merokok. Rokok juga mempunyai *dose-response effect*, artinya semakin muda usia merokok akan semakin besar pengaruhnya. Kebiasaan menghisap rokok tembakau bertahun-tahun berpengaruh terhadap kesehatan kesehatan fungsi otak dan psikis. Salah satu kandungan rokok yaitu nikotin, memiliki efek otak antara lain menyebabkan ketergantungan dan toksisitas pada fungsi kognitif.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang berjudul gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi di wilayah rt 17 kelurahan baqa samarinda seberang di peroleh hasil dari hasil 45 responden terdapat 26 responden (58%) yang tidak merokok dan 19 responden (42%) melakukan kebiasaan merokok. (Aminudin, 2019).

Menurut penelitian Yunita darma dkk (2014), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara merokok dengan hipertensi di RSUD Labuang Baji Makassar, merokok berpengaruh terhadap hipertensi karena nikotin berpengaruh pada dinding pembuluh darah sehingga menyebabkan terjadinya hipertensi.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Gambaran Gaya Hidup Pasien Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sabang Kecamatan Dampelas Kabupaten Donggala, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran Jenis Makanan pasien hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sabang Kecamatan Dampelas Kabupaten Donggala tentang Gaya Hidup Pasien Hipertensi Pada Lansia sebagian besar cukup
2. Gambaran Kebiasaan Olahraga pasien hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sabang Kecamatan Dampelas Kabupaten Donggala tentang Gaya Hidup Pasien Hipertensi Pada Lansia sebagian besar cukup
3. Gambaran Kebiasaan Merokok pasien hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sabang Kecamatan Dampelas Kabupaten Donggala tentang Gaya Hidup Pasien Hipertensi Pada Lansia yang merokok yaitu 19 orang (48,7%) dan sebagian besar termasuk dalam kategori perokok sedang yaitu 12 orang (63,2%).

### SARAN

Diharapkan bagi petugas puskesmas sabang agar lebih di tingkatkan melakukan penyuluhan kepada masyarakat wilayah kerja puskesmas sabang untuk menambah ilmu pengetahuan tentang pengendalian berbagai penyakit khususnya penyakit hipertensi. Penelitian ini sebagai bahan acuan untuk pengalaman bagi peneliti untuk pengembangan pengetahuan bahwa penelitian berfungsi menambah wawasan untuk lebih meningkatkan lagi apa yang di dapatkan peneliti selama penelitian berlangsung, sehingga peneliti mengetahui bagaimana gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrachim. R., Hariyawati. i., suryani. N. 2013. Hubungan Asupan Natrium, Frekuensi dan Durasi Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Lansia Dipanti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera dan Bina Laras Budi Luhur Kota Banjar Baru Kalimantan Selatan. *Jurnal Gizi Indonesia*, Vo.39, No.1 [https://ejournal.persagi.org/index.php/Gizi\\_Indon/article/view/209](https://ejournal.persagi.org/index.php/Gizi_Indon/article/view/209) Diakses pada tanggal 13 juli 2021
- Aminuddin. M., Inkasari. T., Nopriyanto. D. 2019. Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah RT 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, Vo.2, No.1 <https://ejournals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK/article/view/3464> Diakses pada tanggal 1 September 2021
- Anisah. C., & Soleha. U. 2018. Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan-Madura. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol.7, No.1 <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/view/447> Diakses pada tanggal 8 September 2021
- Alfeus M. 2018. *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang:Penerbit Wineka Media
- Anggara. D., Prayitno. M. 2013. Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Dipuskesmas Telaga Murni Cikarang Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol.5, No.1, <http://fmipa.umri.ac.id/wp-content/uploads/2016/06/ELFIKA-FAKTOR-2-YG-B.D-PD-TENSI.pdf>. di akses pada tanggal 13 juli 2021
- Arif. D., Hartatinah. D. 2013. Faktor Faktor Yang Berhubungan dengan kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol.4, No.2, <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/205> di akses pada tanggal 13 juli 2021
- Burhan Y. 2020. Hubungan Gaya Hidup Terhadap Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas layang Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, (Online), Vol.1, No.3, <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/188> diakses pada tanggal 1 juni 2021
- Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah. 2019. *Profil Kesehatan Sulawesi Tengah Kota Palu*. <https://dinkes.sultengprov.go.id/wp-content/uploads/2018/06/profil-Dinkes-Sulteng-TA.-2019.pdf> . Diakses pada tanggal 30 April 2021
- Indah A. 2016. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Pelayanan Kesehatan Puskesmas Medan Johor. Sumatera Utara, *Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*.
- Irvan B. 2014. Gambaran Gaya Hidup Pasien Hipertensi Didesa Bo'e Kecamatan Pamona Selatan Kabupaten Poso. Palu, *Skripsi Fakultas Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya*.
- Jatmika. D., Maulana. M. 2015. Perilaku Merokok Pada Penderita hipertensi Di Desa Sidokarto Kecamatan Godean Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesmas*, Vol.9, No.1. <http://journal.uad.ac.id/index.php/KesMas/article/view/1552> di akses pada tanggal 11 juli 2021
- Juliansyah. E & Rizal. A. 2018. Faktor Umur, Pendidikan dan Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok Di Wilayah Kerja puskesmas sungai Durian Kabupaten Sintang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.17, No.1. <https://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/article/view/1853> di akses pada tanggal 7 September 2021
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Laporan Nasional RISKESDAS, 2018. [www.litbang.depkes.go.id](http://www.litbang.depkes.go.id). Pdf. Di akses pada tanggal 1 mei 2021.
- Kementerian kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Hipertensi Penyakit Paling Diidap Masyarakat*. (Online). <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html> diakses pada tanggal 2 mei 2021.
- Meylan S. Bidjuni H. Reginus. 2014. *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di PuskesmasE Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara*. *Jurnal Keperawatan* 2(1):2 <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/4055> diakses pada tanggal 4 juni 2021
- Notoatmodjo. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Penerbit PT Rineka Cipta
- Nuranif, A.H., & Kusuma, H. 2016. *Asuhan Keperawatan Praktis Berdasarkan Penerapan Diagnosa Nanda, Nic, Noc dalam Berbagai Kasus*. Yogyakarta: Penerbit Mediacion.
- Nuraini, B. 2015. Hubungan Gaya Hidup Terhadap Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Layang Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, (Online), Vol.1, No.3, <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/jsk/article/download/244/194pdf>. Diakses pada tanggal 25 Mei 2021
- Obella, Z. 2015. Pengaruh Perilaku Individu Terhadap Hidup Sehat. *Jurnal Majority*,Vol.4,no.7, <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1458> Diakses pada tanggal 4 juni 2021
- Panggabean, P., Sirait, E., Rasiman. N.B., Subardin., Wartana, I.K., Pelima, R.V. 2017. *Pedoman Penulisan Proposal Skripsi STIK Indonesia Jaya Palu*. Tidak di publikasikan.
- Profil Kesehatan Puskesmas Sabang. 2020. Puskesmas Sabang Kecamatan Dampelas Kabupaten Donggala
- Proverawati dan Rahmawati. 2012. Upaya Penderita Hipertensi Untuk Mempertahankan Pola Hidup Sehat. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, Vol.2, No.2: <https://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/0062> Diakses pada tanggal 25 Mei 2021
- Pudiastuti. 2015. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil UIN Alauddin Makassar Makassar. *Skripsi Fakultas Kedokteran dan ilmu kesehatan UIN Alauddin Makassar*

- Proverawati dan Rahmawati. 2012. Upaya Penderita Hipertensi Untuk Mempertahankan Pola Hidup Sehat. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, Vol.2, No.2: <https://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/0062> Diakses pada tanggal 25 Mei 2021
- Pudiasuti. 2015. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil UIN Alauddin Makassar. Makassar, *Skripsi Fakultas Kedokteran dan ilmu kesehatan UIN Alauddin Makassar*.
- Ridwan & Nurwanti. 2013. Gambaran Sikap Keluarga Terhadap Lansia dengan Hipertensi Didesa tirtonirmolo kasihan bantul. Yogyakarta, *Karya Tulis Ilmiah Fakultas Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta*.
- Sari I. 2017. *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika
- Setyanto W. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia DiDesa Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Jombang. *Skripsi STIK Insan Cendekia Medika Jombang*.
- Sumatra, H. 2020. Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-hari Dengan Derajat Hipertensi Pada lansia Di Kota Batu. Malang. *Skripsi Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Taufiq. M, DKK. 2020. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo Kabupaten Bau-Bau. *Jurnal Industri Kreatif*, Vol. 4 No.1 <http://ojs3.lppm-uis.org/index.php/JIK/article/view/55> Di akses pada tanggal 8 September 2021.