

## **Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi**

Nunung Liawati<sup>1</sup>, Tri Lusiani Maharani Sidik<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> STIKES Kota Sukabumi

Email: <sup>1</sup>[nunungliawati1601@gmail.com](mailto:nunungliawati1601@gmail.com), <sup>2</sup>[trislusianim112@gmail.com](mailto:trislusianim112@gmail.com)

### **Abstrak**

Hipertensi adalah penyakit yang bisa menyebabkan komplikasi pada organ tubuh yang lain, dan akan lebih berbahaya apabila penderitanya tergolong usia dewasa. Dari 15 Puskesmas yang ada di Sukabumi, Puskesmas Sukabumi menempati jumlah tinggi untuk kejadian hipertensi pada usia dewasa yaitu 706 atau 16,3%. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa.

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah *systole* 140 mmHg atau lebih tinggi dan tekanan darah *diastole* 90 mmHg atau lebih tinggi. Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi yaitu gaya hidup.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi sebesar 8.403 orang dengan jumlah sampel 383 orang. Cara pengambilan sampel menggunakan *Cluster Random Sampling*. Hasil uji validitas variabel gaya hidup pada 20 item dinyatakan valid dengan reliabilitas 0,787. Analisis statistik menggunakan *Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup sehat sebesar 52,5% kejadian hipertensi tidak hipertensi 50,4%. Terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa karena memiliki nilai *p-value* 0.00.

Kesimpulan penelitian yaitu terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Kelurahan Subangjaya.

**Kata kunci** : Hipertensi, gaya hidup, usia dewasa

### **Abstract**

*Hypertension is a disease that can cause complications towards other organs, and it will be more dangerous if the sufferer is classified as an adult. From 15 health centers in Sukabumi, Sukabumi Health Center occupies high number of hypertension cases at adult age about 706 or 16.3%. The purpose of this study is to determine the correlation between lifestyle and hypertension at adult age.*

*Hypertension is a condition when blood pressure systole is 140 mmHg or higher and diastolic blood pressure is 90 mmHg or higher. One of the factors that influence the incidence of hypertension is lifestyle.*

*This study used the type of correlational research with cross sectional approach. The population was 8,403 people with 383 people as the sample. Cluster Random Sampling was conducted to take the samples. The result of validity test of the lifestyle variable on 20 items was valid since the reliability was 0.787. The statistical analysis used Chi Square.*

*The results showed that healthy lifestyles was 52.5%, the incidence of non-hypertensive hypertension was 50.4%. There was correlation between lifestyle and the incidence of hypertension at adult age because it has p-value of 0.00.*

**Keyword** : Hypertension, lifestyle, adult age

## Pendahuluan

Pembangunan kesehatan adalah bagian dari pembangunan nasional yang diselenggarakan untuk meningkatkan derajat kesehatan yang setinggi tingginya pada seluruh lapisan masyarakat, agar setiap penduduk mendapatkan hak-hak kesehatannya. Sebagaimana dalam Undang-undang Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan, pada Pasal 5 ayat 2 di tegaskan bahwa setiap orang mempunyai hak dalam memperoleh pelayanan kesehatan yang aman, bermutu dan terjangkau (Depkes RI, 2015).

*World Health Organization* (WHO) tahun 2015, hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di Kawasan Asia Timur-Selatan. sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita Hipertensi. Angka prevalensi hipertensi Indonesia berdasarkan RISKESDAS (2013) jumlah penderita hipertensi di Indonesia mencapai 25% dari jumlah total penduduk Indonesia. Sedangkan angka prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2016 yaitu sekitar 790.382 orang kasus hipertensi.

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg yang terjadi pada seseorang (Ignatanavicus, dalam Ujdianti 2010).

Banyak faktor yang berperan dalam kejadian hipertensi salah satunya adalah gaya hidup. Sepertipemilihan makanan yang berlemak, kebiasaan aktivitas yang tidak sehat, merokok, minum kopi, dan alkohol adalah beberapa hal yang diyakini sebagai faktor yang berperan terhadap hipertensi (Akhmadi, 2009).

Dari 15 Puskesmas yang tersebar di Kota Sukabumi, Puskesmas Sukabumi menjadi salah satu Puskesmas dengan kejadian hipertensi tertinggi yaitu sebanyak 706 kasus.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 orang usia dewasa di Kelurahan Subangjaya wilayah kerja Puskesmas Sukabumi, diperoleh hasil bahwa 8 dari 10 orang usia dewasa memiliki gaya hidup yang tidak sesuai yang dapat merujuk pada terjadinya hipertensi seperti makan makanan yang mengandung garam berlebih, seperti ikan asin, kurangnya makan sayur dan buah, merokok, dan kurangnya aktivitas fisik.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka penting untuk dilakukan penelitian dengan judul “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi”

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Kotler dan Keller, 2012).

Gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Indikator gaya hidup sehat antara lain : perilaku tidak merokok, pola makan sehat dan seimbang, aktivitas fisik yang teratur dan istirahat yang cukup ( Depkes RI, 2010).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Kemenkes RI, 2014).

## Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang menguji apakah dua variabel atau lebih mempunyai hubungan atau tidak antara variabel yang diteliti (Surjaweni, 2014). Pendekatan penelitian ini dengan pendekatan *Cross Sectional*, dimana data yang menyangkut variabel bebas atau resiko dan

variabel terikat atau variabel akibat, akan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua usia dewasa yang ada di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi yang berjumlah 8.413 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Cluster Random Sampling* dan yang terpilih RT 7 dengan jumlah 128 orang, RT 1 dengan jumlah 140 orang, dan RT 4 dengan jumlah 115 orang, untuk jumlah RT yang terakhir karena melebihi sampel yang dibutuhkan 1 maka di ambil semua.

Berdasarkan jenis data, sumber data, dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, instrument yang digunakan untuk variabel gaya hidup adalah jenis kuesioner tertutup yang mengacu pada *skala Guttman*. Alat ukur yang digunakan pada tekanan darah adalah dengan mengukur tekanan darah responden dengan menggunakan tensimeter dan selanjutnya nilai hasil masing-masing individu dikategorikan ke standar kriteria objektif yang mengacu pada klasifikasi tekanan menurut Triyanto (2014).

Setelah melalui pengolahan data yang meliputi Editing, Processing, dan Skoring selanjutnya. Data dianalisis secara univariat dilakukan terhadap tiap variabel dengan rumus median, sementara analisis bivariat dilakukan dengan uji statistik *Chi-Square* menggunakan program SPSS, dengan tingkat signifikan  $p=0,05$  (taraf kepercayaan 95%).

## Hasil

### 1. Gambaran Karakteristik Responden

**Tabel 1**

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Usia Dewasa Berdasarkan Jenis

No	Jenis Kelamin	N	Persen
1	Laki-laki	189	49,3
2	Perempuan	194	50,7
	Jumlah	383	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden usia dewasa di Kelurahan Subangjaya sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 194 orang (50,7%) dan sebagian kecil responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 189 orang (49,3%).

**Tabel 2**

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Usia Dewasa Berdasarkan Umur

No	Umur	N	Persen
1	21-40 Tahun	231	60,3
2	41-59 Tahun	152	39,7
	Jumlah	383	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah responden usia dewasa di Kelurahan Subangjaya sebagian besar berumur 21-40 tahun yaitu sebanyak 231 orang (60,3%) dan sebagian kecil responden berumur 41-59 tahun sebanyak 152 orang (39,7%).

**Tabel 3**

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Usia Dewasa Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	N	Persen
1	Bekerja	206	53,8
2	Tidak Bekerja	177	46,2
	Jumlah	383	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa jumlah responden usia dewasa di Kelurahan Subangjaya sebagian besar memiliki pekerjaan sebanyak 206 orang (53,8%), dan sebagian kecil responden usia dewasa tidak bekerja sebanyak 177 orang (46,2%).

**Tabel 4**  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Usia Dewasa Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	N	Persen
1	SD	163	42,6
2	SMP	63	16,4
3	SMA	133	34,7
4	Perguruan Tinggi	24	6,3
Jumlah		383	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa jumlah responden usia dewasa di Kelurahan Subangjaya sebagian besar berpendidikan SD sebanyak 163 orang (42,6%), dan sebagian kecil responden usia dewasa berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 24 orang (6,3%).

**Tabel 5**  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Usia Dewasa Berdasarkan Sumber Informasi

No	Sumber Informasi	N	Persen
1	Media Elektronik	132	34,5
2	Petugas Kesehatan	251	65,5
Jumlah		383	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa jumlah responden usia dewasa di Kelurahan Subangjaya sebagian besar mendapatkan informasi dari petugas kesehatan sebanyak 251 orang (65,5%), dan sebagian kecil responden usia dewasa mendapatkan informasi dari media elektronik sebanyak 132 orang (34,5%).

## 2. Analisa Univariat Variabel Gaya Hidup

**Tabel 6**  
Distribusi Frekuensi Gambaran Gaya Hidup Usia Dewasa

No	Gaya Hidup	N	Persen
1	Sehat	201	52,5
2	Tidak Sehat	182	47,5
Jumlah		383	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 383 responden sebagian besar responden mempunyai kebiasaan gaya hidup sehat yaitu sebanyak 201 orang (52,5%) dan sebagian kecil responden mempunyai kebiasaan gaya hidup tidak sehat yaitu sebanyak 182 orang (47,5%).

**Tabel 7**  
Distribusi Frekuensi Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa

No	Kejadian Hipertensi	N	Persen
1	Hipertensi	190	49,6
2	Tidak Hipertensi	193	50,4
Jumlah		383	100

Tabel 7 menunjukkan bahwa jumlah responden Usia Dewasa sebagian besar tidak hipertensi sebanyak 193 orang (50,4%) dan sebagian kecil hipertensi sebanyak 190 orang (49,6%)

### 3. Analisis Bivariat

**Tabel 8**

Distribusi Frekuensi Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi

Gaya Hidup	Kejadian Hipertensi				Total	%	p-Value
	Hipertensi	%	Tidak Hipertensi	%			
Sehat	29	14.4	172	85.6	201	100	0.000
Tidak Sehat	161	88.5	21	11.5	182	100	
	<b>190</b>	<b>49.6</b>	<b>193</b>	<b>50.4</b>	<b>383</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 383 responden yang dijadikan sampel, responden yang memiliki gaya hidup yang sehat sebagian besar tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 172 orang (85,6%) dan sebagian kecil mengalami hipertensi yaitu sebanyak 29 orang (14,4%). Sedangkan responden yang memiliki gaya hidup tidak sehat, sebagian besar mengalami hipertensi yaitu sebanyak 161 orang (88,5%) dan sebagian kecil tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak (11,5%).

Peneliti melakukan analisis *Chi Square* dan menunjukkan bahwa hasil nilai *P value* =0,000 yang artinya *P value* < 0,05 sehingga menunjukkan bahwa *H<sub>0</sub>* ditolak atau Ada Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi.

### Pembahasan

#### 1. Gambaran Gaya Hidup Usia Dewasa

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 383 responden sebagian besar responden mempunyai kebiasaan gaya hidup sehat yaitu sebanyak 238 orang (62,1%) dan sebagian kecil responden mempunyai kebiasaan gaya hidup tidak sehat yaitu sebanyak 145 orang (37,9%). Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan Arfianto (2017) dan penelitian Meylen, dkk (2014).

Gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Indikator gaya hidup sehat antara lain : perilaku tidak merokok, pola makan sehat dan seimbang, aktivitas fisik yang teratur dan istirahat yang cukup ( Depkes RI, 2010).

Hasil penelitian di lapangan bahwa gaya hidup sehat dapat dipengaruhi oleh pola makan responden, dengan mengurangi konsumsi natrium (ikan asin, keripik), makanan yang berlemak tinggi (ati, ampela, otak), dan memperbanyak makan sayur buah minimal 3x dalam seminggu. Hal ini sejalan dengan teori Becker (dalam Benih, 2014) menu seimbang yang dimaksud adalah menu seimbang dalam arti kualitas dan kuantitas. Kualitas berarti mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh. Sementara kuantitas berarti asupan gizi tidak kurang juga tidak berlebihan.

Kebiasaan merokok dan pola istirahat yang cukup juga menentukan kebiasaan gaya hidup seseorang, seperti yang diketahui bahwa merokok memiliki dampak negatif bagi kesehatan. Merokok berdampak pada kekakuan arteri, kekakuan arteri dapat meningkatkan tekanan darah, maka kebiasaan merokok harus dihindari. Hasil dilapangan juga menunjukkan sebagian besar responden tidak merokok dan istirahat lebih dari 6 jam perhari. Pola istirahat yang baik dan cukup akan membuat badan terasa segar dan dapat melakukan aktivitas dengan semestinya. Hal ini sejalan dengan teori yang di kemukakan Potter & Perry (2005) yaitu fungsi tidur untuk menyimpan persediaan energi tubuh, manusia memerlukan istirahat antara 6-8 jam setiap harinya, tanpa kebutuhan tidur dan istirahat yang cukup, konsentrasi dan pengambilan keputusan akan menurun.

Pola aktivitas juga berpengaruh terhadap kesehatan seseorang, jika olahraga dilakukan secara teratur hormon endofrin akan dilepaskan yang dapat menimbulkan relaksasi otot sehingga tekanan darah tidak meningkat. Hasil penelitian dilapangan menunjukkan masih banyak responden yang sadar bahwa pentingnya menjaga kesehatan tubuh dengan cara berolahraga secara rutin seperti jogging, senam. Sama halnya dengan menu makan seimbang yang di kemukakan Becker (dalam Benih, 2014) olahraga pun mencakup kualitas dan kuantitas, yakni kualitas mencakup gerakan sementara kuantitas mencakup frekuensi dan waktu yang digunakan olahraga. Kedua aspek ini bergantung dari usia dan status kesehatan yang bersangkutan. Hal ini di dukung oleh tabel 4.2 yang menunjukkan bahwa jumlah responden usia dewasa di Kelurahan Subangjaya sebagian besar berumur 21-40 tahun yaitu sebanyak 231 orang (60,3%).

Pemilihan makanan, kebiasaan merokok, kebiasaan melakukan aktivitas fisik, dan pola istirahat itu sendiri juga berpengaruh terhadap faktor yang mempengaruhi perilaku sehat seperti akses informasi yang didapat. Hal ini didukung oleh tabel 4.5 menunjukkan sebagian besar bahwa jumlah responden usia dewasa di Kelurahan Subangjaya sebagian besar mendapatkan informasi dari petugas kesehatan sebanyak 251 orang (65,5%). Hal ini sejalan dengan teori Karr (dalam Notoatmodjo, 2014), akses informasi adalah tersedianya informasi-informasi terkait tindakan yang akan diambil seseorang. Informasi yang cukup dapat menghasilkan pengetahuan terkait bagaimana mencegah suatu penyakit, sehingga individu dapat mengenali permasalahan yang ada. Hal ini mendorong untuk berperilaku sehat.

## **2. Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa**

Tabel 7 menunjukkan bahwa jumlah responden Usia Dewasa sebagian besar tidak hipertensi sebanyak 193 orang (50,4%) dan sebagian kecil hipertensi sebanyak 190 orang (49,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Magenda (2017).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Kemenkes RI, 2014).

Hasil penelitian dilapangan menunjukkan sebagian besar usia dewasa di Kelurahan Subangjaya tidak mengalami hipertensi, hasil ini dimungkinkan dipengaruhi oleh faktor gaya hidup. Hal ini didukung oleh tabel 6 yang menunjukkan bahwa sebanyak 201 orang mempunyai kebiasaan gaya hidup sehat. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Sunanto (2009) bahwa cara bijaksana dalam mengendalikan hipertensi yaitu dengan menerapkan gaya hidup sehat.

## **3. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi**

Hasil uji korelasi Chi Square Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi di dapatkan hasil nilai  $P\ value = 0,000$  yaitu berarti  $H_0$  ditolak karena  $P\ value < 0,05$  yang berarti Ada Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi. Hal ini sejalan dengan penelitian Solehatul Mahmudah, dkk (2015) dan penelitian Jannah & Ernawaty (2018) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 383 responden yang dijadikan sampel, responden yang memiliki gaya hidup yang sehat sebagian besar tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 172 orang (85,6%) dan sebagian kecil

mengalami hipertensi yaitu sebanyak 29 orang (14,4%). Sedangkan responden yang memiliki gaya hidup tidak sehat, sebagian besar mengalami hipertensi yaitu sebanyak 161 orang (88,5%) dan sebagian kecil tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak (11,5%).

Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi, dan ini sesuai dengan teori menurut Sunanto (2009) bahwa gaya hidup merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi, dan cara bijaksana dalam mengendalikan hipertensi yaitu dengan menerapkan gaya hidup sehat.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Subangjaya wilayah kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi. Semakin sehat gaya hidup yang dilakukan maka semakin terhindar dari resiko terjadinya hipertensi.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi sebagai berikut :

1. Sebagian besar gaya hidup usia dewasa di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi memiliki kebiasaan gaya hidup yang sehat.
2. Sebagian besar usia dewasa di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi tidak mengalami hipertensi.
3. Ada Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi.

### **Referensi**

Budhiana, Johan. (2019). *Modul Analisa Data Aplikasi Dengan SPSS 16.0*. Sukabumi : Stikes Sukabumi.

Dinas Kesehatan Kota Sukabumi.(2018). *Laporan Tahunan Kota Sukabumi*

Eriana & Ina. (2017). "Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil". Makasar: Skripsi UIN Alauddin Makasar.

Fadhli, W.M. (2018). Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. *Jurnal KESMAS*, vol.7. no.6. h 2.

Haryono. R & Setianingsih. S (2013). *Awas Musuh-musuh Anda Setelah Usia 40 Tahun*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.

Jannah, L.M & Ernawaty. (2018). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Desa Bumiayu Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, vol.6. no.2.

Kardiyudiani, N.K & Susanti, B.A. (2019). *Keperawatan Medikal Bedah 1*. Yogyakarta : Pustaka Baru.

Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) (2018). Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. ([http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materirakorpop\\_2018/Hasil\\_Riskesdas2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materirakorpop_2018/Hasil_Riskesdas2018.pdf)).

Profil Kesehatan Indonesia .(2017). Jakarta : Kementrian Kesehatan RI. (<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>). Diakses pada 25 Februari 2019.