

**HUBUNGAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN PERILAKU PENATALAKSANAAN
HIPERTENSI NON FARMAKOLOGI
PADA MASYARAKAT PENGIDAP HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA UPTD PUSKESMAS SUMBERJAYA TAHUN 2022**

Nadia Snidia Devi¹, Ade Saprudin², Yana Hendriana³

¹Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKes Kuningan

^{2,3}Dosen Prodi S1 Keperawatan STIKes Kuningan

nindiasindia@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang banyak di derita oleh lansia, berdasarkan data dari DINKES, Majalengka merupakan salah satu kabupaten dengan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi yaitu mencapai 38,8% pada tahun 2020 dan 42,30%. Di Kecamatan Sumberjaya mengalami peningkatan yang sebelumnya 42,20% menjadi 42,50%. Upaya mengatasi hipertensi dapat dilakukan berbagai cara salah satunya dengan pemberian terapi non farmakologis seperti modifikasi gaya hidup sehat, mengurangi berat badan dan diet rendah lemak. Jenis penelitian ini adalah analitik dengan *cross-sectional*. Populasi berjumlah 95 orang dengan teknik *total sampling*. Analisis statistik dilakukan secara univariat dan bivariat dengan metode *chi-square*. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Hasil analisis chi Square didapatkan nilai p 0,001. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel pola hidup sehat dengan perilaku penatalaksanaan hipertensi non farmakologi pada masyarakat pengidap hipertensi di wilayah kerja UPTD puskesmas sumberjaya tahun 2022. Masyarakat pengidap hipertensi untuk mengurangi makanan pemicu hipertensi seperti makanan yang mengandung banyak garam dan lemak.

Kata kunci: Pola Hidup Sehat, Hipertensi, Non Farmakologi.

Abstract

Hypertension is one of the most common diseases suffered by the elderly, based on data from the health office, Majalengka is one of the districts with a fairly high prevalence of hypertension, reaching 38.8% in 2020 and 42.30%. in sumberjaya district, the previous increase was 42.20% to 42.50%. efforts to overcome hypertension can be done in various ways, one of which is the provision of non-pharmacological therapies such as modification of a healthy lifestyle, reducing body weight and a low – fat diet. This type of research is analytic with cross sectional. The population is 95 people with total sampling technique. Statistical analysis was performed univariate and bivariate with the chi square method. Data collection by using a questionnaire. The results of the chi square analysis obtained a p value of 0.001. There is a significant relationship between healthy lifestyle variables and non – pharmacological hypertension management behavior in people with hypertension in the work area of UPTD Puskesmas Sumberjaya in 2022. People with hypertension trigger foods such as foods that contain lost of salt and fat.

Keywords: Healthy Lifestyle, Hypertension, Non Pharmacology.

PENDAHULUAN

Menurut catatan Badan Kesehatan Dunia/*World Health Organization* (WHO) pada tahun 2011, satu milyar orang didunia menderita hipertensi, Dua pertiga diantaranya berada di Negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang, Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif, umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan seiring bertambahnya umur (Triyanto, 2014). Kejadian hipertensi pada lanjut usia akan meningkatkan terjadinya penyakit berbahaya penyebab kematian, seperti penyakit jantung koroner dan stroke (Indah, 2014).

Menurut WHO tahun 2015 sekitar 1,3 miliar orang di dunia menyandang hipertensi. Menurut Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia diatas 18 tahun sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi di Jawa Timur menurut Riskesdas 2018 berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia diatas 18 tahun sebesar 36,32% (Depkes RI, 2018). Prevalensi hipertensi pada umur diatas 18 tahun didiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4% sedangkan yang minum obat hipertensi sebesar 9,5%. Sehingga terdapat 0,1% penduduk yang tidak pernah didiagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan tetapi minum obat 2 hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada usia lebih dari 18 tahun sebesar 34,11% prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,13% diikuti Jawa Barat sebesar 39,60% Kalimantan Timur sebesar 39,30% dan Kalimantan Barat sebesar 29,4%. Berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia lebih dari 18 tahun prevalensi hipertensi yang terjadi di Bali sebesar 29,7%.(Riskesdas, 2018).

Kabupaten Majalengka merupakan salah satu kabupaten yang berada di

wilayah timur provinsi Jawa Barat dengan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi, yaitu mencapai 38,8% di tahun 2018. Selain itu, di tahun 2020 hipertensi menjadi penyakit dengan proporsi kasus tertinggi bila dibandingkan dengan penyakit tidak menular lainnya, yaitu sebesar 42,30%. Termasuk dikecamatan Sumberjaya mengalami peningkatan sebesar 30%. Sebelumnya yaitu hanya 42,20% sekarang menjadi 42,50%. Oleh karena itu, penyakit hipertensi menjadi salah satu prioritas utama dalam standar pelayanan minimal di kabupaten Majalengka, (DINKES, 2020).

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Kesehatan merupakan hal penting yang akan mendukung segala aktivitas berjalan dengan lancar. Tak hanya itu, menjaga pola hidup sehat bisa membuat seseorang terhindar dari segala macam penyakit dan virus. Itulah mengapa, penting untuk menjaga pola hidup sehat. Adapun gaya hidup yang diperhatikan, mulai makanan, minuman, nutrisi hingga rutinitas berolahraga. Penerapan pola hidup sehat itu selalu berhubungan dengan faktor makanan jadi, penting untuk menjauhi pola makan tidak sehat, yang bisa menyebabkan tubuh menjadi terkontaminasi berbagai penyakit. Maka dari itu, pastikan makanan yang di konsumsi adalah makanan yang sehat dan higienis. (Nugroho, 2020).

Selain aspek makanan sehat dan bergizi, menjaga kondisi tubuh supaya tetap bugar juga penting. Caranya dengan olahraga secara teratur dan menghindari tubuh kelelahan. Untuk bisa menerapkan pola hidup sehat memang bukan perkara mudah. Mengubah kebiasaan memang tak hanya bermodal niat saja, tetapi juga perlu mencoba langkah-langkah pola hidup sehat. Diperlukan konsistensi untuk bisa melakukan cara hidup sehat. (Nugroho,2020).

Terapi non farmakologi adalah pengobatan tanpa obat bagi penderita hipertensi diantaranya dilakukan dengan cara diet sehat. Diet adalah perencanaan makan sesuai dengan aturan yang benar.

Diet yang benar yaitu tetap mengonsumsi makanan dengan komposisi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang seimbang. Penderita hipertensi dianjurkan untuk mengurangi asupan garam karena berdasarkan penelitian menunjukkan adanya hubungan antara asupan garam dengan penurunan tekanan darah, yaitu apabila asupan garam dibatasi maka tekanan darah akan menurun. Penelitian lain menunjukkan pengurangan asupan garam dalam jumlah sedang dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 5 mmHg dan diastolik 3 mmHg. Diet untuk pasien hipertensi disebut diet rendah garam atau biasa disingkat dengan Diet RG. Diet rendah garam mempunyai tujuan untuk membantu menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Diet rendah garam ada tiga macam, salah satunya Diet rendah garam III. Diet rendah garam III diberikan kepada pasien dengan hipertensi ringan dan edema dengan pembatasan natrium 19 1000-1200 mg per hari. Pada pengolahan makanannya boleh menggunakan 4 gram garam dapur atau setara dengan 1 sendok teh (Rahmatika, 2018).

Selama ini, untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan berbagai upaya yaitu dapat dilakukan pengendalian tekanan darah dengan cara pemberian terapi non farmakologis berupa: modifikasi gaya hidup, mengurangi berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, teknik relaksasi, menghentikan kebiasaan merokok, mengurangi makanan yang asin dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 orang penderita hipertensi di puskesmas kecamatan sumberjaya pada tanggal 6 januari 2022 dengan metode menyebarkan kuesioner, diperoleh data bahwa 25% menerapkan pola hidup sehat, dan 75% tidak menerapkan pola hidup sehat 55%.

Dari total responden meyakini bahwa terapi non farmakologi lebih efektif dibandingkan dengan terapi farmakologi, sehingga mereka lebih sering melakukan pengobatan non medis seperti diet sehat, olahraga, menjaga pola makan dan mereka selalu menerapkan pola hidup bersih dan sehat, sisanya yakni 45% lebih meyakini terapi farmakologi dengan cara mengonsumsi obat-obatan medis. Dilihat dari hasil studi pendahuluan peneliti tertarik untuk meneliti hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan perilaku penatalaksanaan hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja upkd puskesmas sumberjaya.

METODE

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian kuantitatif Jenis penelitian analitik dengan *cross sectional*. Populasi berjumlah 95 dengan teknik *total sampling*. Analisis statistik dilakukan secara univariat dan bivariat dengan metode *chi square*. Pengumpulan data dengan cara menyebarkan kuesioner kepada responden.

HASIL

1. Analisis Univariat

Analisa ini dimaksudkan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel-variabel yang diteliti.

a. Gambaran Distribusi Pola Hidup Sehat.

Tabel 5.1 Gambaran Pola Hidup Sehat Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sumberjaya Tahun 2022.

No	Pola Hidup Sehat	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak patuh	34	35,8
2.	Patuh	61	64,2
Jumlah		95	100

Sumber:Hasil Penelitian Tahun 2022.

Berdasarkan pada tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa dari 95 responden sebagian besar patuh terhadap pola hidup sehat yaitu 64,2%.

b. Gambaran Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi Non Farmakologi.

Tabel 5.2 gambaran Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi Non Farmakologi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sumberjaya Tahun 2022.

No	Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi Non Farmakologi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Rendah	50	52,6
2.	Sedang	26	27,4
3.	Tinggi	19	20,0
Jumlah		95	100

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2022.

Berdasarkan tabel 5.2 diatas menunjukkan bahwa dari 95 responden sebagian besar perilaku penatalaksanaan hipertensi non farmakologi kategori rendah yaitu 52,6%.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan perilaku penatalaksanaan hipertensi non farmakologi pada masyarakat pengidap hipertensi di wilayah kerja uptd puskesmas sumberjaya dengan menggunakan *chi square* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5.4 Hubungan Pola Hidup Sehat Dengan Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi Non Farmakologi Pada Masyarakat Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sumberjaya Tahun 2022.

Pola Hidup Sehat	Perasaan <i>Insecure</i>								<i>P Value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tidak Patuh	12	35,2	8	23,6	14	41,2	34	100	0,000
Patuh	38	62,2	18	29,6	5	8,2	61	100	
Jumlah	50	52,6	26	27,4	19	20	95	100	

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2022.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 61 responden dengan pola hidup patuh sebagian besar perilaku penatalaksanaan hipertensi non farmakologi termasuk perilaku rendah yaitu 62,2%, sedangkan dari 34 responden dengan pola hidup sehat tidak patuh paling banyak perilaku penatalaksanaan hipertensi non farmakologi termasuk perilaku tinggi yaitu 41,2%, hasil uji statistik menunjukkan $p\text{ value} = 0,001$ ($0,001 < 0,5$).

PEMBAHASAN

1. Pola Hidup Sehat Pada Masyarakat Pengidap Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Sumberjaya.

Hasil penelitian diketahui bahwa pola hidup sehat pada masyarakat pengidap hipertensi di wilayah kerja uptd puskesmas sumberjaya yang termasuk kedalam kategori patuh sebanyak 64,2% responden dan yang termasuk kategori tidak patuh

sebanyak 35,8%. Dari hasil penelitian diatas mayoritas responden patuh dalam polanya. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Harun (2016) dengan judul hubungan pengetahuan terhadap kepatuhan menjalankan pola hidup sehat pada pasien pasca intervensi koroner perkutan di rsup dr hasan sadikin bandung didapatkan hasil bahwa pengetahuan terhadap kepatuhan menjalani pola hidup sehat pada pasien pasca intervensi koroner dengan jumlah terbanyak masuk dalam kategori patuh yaitu berjumlah 50%.

Hasil penelitian tersebut tidak sejalan sesuai dengan pola hidup pasien hipertensi rumah sakit umum daerah wamena jayawijaya, kebanyakan dari responden mengaku tidak patuh dalam mengontrol pola makan yaitu sebanyak 55,6% Responden mengaku melanggar pantangan seperti di saat berada di rumah kanduri, hal

ini lumrah dalam menghargai kebaikan yang punya rumah. Adapun jenis makanan tersebut adalah makan makanan yang berlemak tinggi (kolesterol tinggi) atau mengandung garam tinggi, kari kambing, makanan asinan dan kopi. Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dapat juga timbul karena adanya faktor keturunan, pengaruh makanan minuman dan stres. Makanan yang asin, mengandung lemak, santan dan minyak (kolesterol) merupakan pemicu mengerasnya pembuluh darah. Untuk itu, sebaiknya hindari makanan berlemak. (Halitopo, 2019).

Berdasarkan pengamatan lanjutan dengan metode wawancara kepada responden peneliti berasumsi mereka kurang paham tentang pengetahuan mengenai perilaku hidup sehat, pencegahan dan perilaku yang baik bagi penderita hipertensi. Mereka juga masih mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan penderita hipertensi seperti makanan yang mengandung garam berlebih, tidak suka makan sayur dan jarang sekali berolahraga. Pola hidup sehat pada masyarakat penderita hipertensi di Desa Sumberjaya memang ada sebagian responden yang tidak menunjukan perilaku yang sehat kurangnya beraktifitas hal tersebut menunjukan bahwa akan terjadi perilaku pola hidup yang tidak sehat.

2. Gambaran Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi Non Farmakologi Pada Masyarakat Pengidap Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Sumberjaya.

Perilaku penatalaksanaan hipertensi non farmakologi pada masyarakat pengidap hipertensi di wilayah kerja uptd puskesmas sumberjaya yang termasuk kedalam kategori rendah sebanyak 52,6%, yang termasuk kedalam kategori sedang sebanyak 27,4% dan yang termasuk ke dalam kategori tinggi sebanyak 20,0%. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada masyarakat pengidap hipertensi di wilayah kerja uptd puskesmas sumberjaya sebagian besar

termasuk dalam kategori rendah 52,6%. Responden penderita hipertensi rata-rata mereka tidak tahu adanya upaya non farmakologi untuk menurunkan hipertensi dan mereka beranggapan bahwa penyakit hipertensi hanya bisa disembuhkan dengan cara berobat ke dokter dan mengonsumsi obat dari dokter saja tidak bisa dengan cara lain. Dari hal tersebut peneliti berasumsi bahwa pengetahuan responden mengenai perilaku penatalaksanaan hipertensinya rendah.

Insidensi hipertensi meningkat seiring dengan penambahan umur. Pasien yang berumur di atas 60 tahun, 50 ± 60 % mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Hal ini merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usianya. Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang munculnya oleh karena interaksi berbagai faktor. Dengan bertambahnya umur, maka tekanan darah juga akan meningkat. Setelah umur 45 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan oleh karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku, (Sitorus, 2018).

Terapi non Farmakologis pada pasien hipertensi bisa menjadi alternatif dalam penurunan tekanan darah dengan pilihan berbagai metode seperti diet DASH, penurunan berat badan, diet asupan sodium, Mindfulness-based stress-reduction program (MBSRP), pengurangan konsumsi alkohol, Isometric Handgrip Training, Aktivitas Fisik, Aerobik dan Immersed Ergocycle (Sepeda Statis) dan refleksi kaki. Semua metode diatas telah dilakukan penelitian dan terbukti bisa menurunkan tekanan darah secara bervariasi. Iqbal DKK (2022). Terapi non farmakologi mempunyai efek relaksasi untuk tubuh dan mampu menurunkan kadar natrium dalam darah sehingga mampu mengendalikan tekanan darah.

3. Hubungan Pola Hidup Sehat Dengan Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi Non Farmakologi Pada Masyarakat Pengidap Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Sumberjaya.

Hasil uji statistik *chi square* dengan nilai $p=0,001<0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan perilaku penatalaksanaan hipertensi non farmakologi pada masyarakat pengidap hipertensi di wilayah kerja uptd puskesmas sumberjaya tahun 2022. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden perilaku penatalaksanaan hipertensi non farmakologi termasuk dalam kategori rendah sebesar 52,6%, dan diketahui bahwa sebagian besar pola hidup sehat pada masyarakat pengidap hipertensi di wilayah kerja uptd puskesmas sumberjaya yang termasuk kedalam kategori patuh sebanyak 64,2%.

Dari hasil dari pengamatan lanjutan yang dilakukan oleh peneliti dengan metode wawancara, peneliti berasumsi bahwa pendidikan menjadi faktor lain yang mempengaruhi perilaku responden. Dari total 95 responden sebagian besar sebanyak 60% berlatar belakang pendidikan tamatan SD kurang paham tentang pengetahuan pola hidup sehat dan pengobatan alternatif non farmakologi. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah pengetahuan responden tentang penatalaksanaan hipertensi maka semakin tidak patuh pola hidupnya.

Didapatkan penderita hipertensi sebagian besar diderita akibat kesibukan bekerja sehingga tidak memperhatikan pola makan yang baik untuk tubuhnya. Hal tersebut sesuai dengan teori menurut Nur'aini (2017) menyebutkan bahwa hipertensi atau peningkatan tekanan darah dapat dipicu dari hal pekerjaan karena banyaknya beban pekerjaan yang dirasakan dan tingkat stress serta cemas yang dirasakan seseorang dalam memikirkan hal tersebut. Penderita hipertensi sebagian besar bekerja karena mereka cenderung lebih tidak memperhatikan pola makannya dan beban pekerjaan sehingga memicu

peningkatan tekanan darah. Dari penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan rendah, sehingga dalam menjalani pola hidup sehat harus memerlukan informasi dan motivasi dari luar terutama petugas kesehatan, Nisak DKK (2022). Modifikasi gaya hidup merupakan cara teraman dan termurah dalam mengatasi hipertensi, antara lain dengan meningkatkan aktivitas fisik aerobik (30-45 menit/hari), mengurangi asupan garam (menjadi hanya 6 gram perhari), mempertahankan asupan kalium (90 mmol/hari), berhenti merokok, dan mengurangi asupan lemak jenuh dan kolesterol dalam makanan. Gaya hidup yang tidak aktif merupakan faktor risiko utama bagi penyakit jantung dan kardiovaskular. Menurut Persatuan Jantung Amerika, kekerapan orang yang kurang aktif dan tidak begitu sigap dari segi fisik menghidap hipertensi antara 30 hingga 50 persen lebih tinggi. Tambahan lagi, beberapa kajian klinikal menunjukkan bahwa senam dapat mengurangi tekanan darah tinggi di kalangan penderita, (Halitipo, 2019).

Olahraga atau melakukan aktifitas fisik secara teratur di anjurkan kepada penderita hipertensi karena olahraga terbukti dapat merombak lemak yang berbahaya. Olahraga juga dapat menghindari terjadinya penimbunan lemak di dinding pembuluh darah. Apabila penderita hipertensi jarang melakukan olahraga maka penimbunan lemak di dinding pembuluh darah tidak dapat dihindari, akibatnya terjadi peningkatan tekanan darah. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang. Semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik maka semakin kecil risiko mengalami penyakit hipertensi. Seseorang dengan aktivitas fisik ringan, memiliki kecenderungan sekitar 30%-50% mengalami hipertensi dibandingkan dengan seseorang aktivitas sedang atau berat. (Maswarni, 2021).

SIMPULAN

1. Pola hidup sehat pada penderita hipertensi di wilayah kerja upgd puskesmas sumberjaya sebagian besar mengalami pola hidup yang patuh yaitu sebanyak (64,2%).
2. Perilaku penatalaksanaan hipertensi nonfarmakologi pada masyarakat penderita hipertensi di wilayah kerja upgd puskesmas sumberjaya sebagian besar memiliki perilaku penatalaksanaan yang rendah yaitu sebanyak (52,6%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan perilaku penatalaksanaan hipertensi non farmakologi pada masyarakat pengidap hipertensi di wilayah kerja upgd puskesmas sumberjaya tahun 2022. Dengan nilai $p = 0,001$.

SARAN

1. Bagi Masyarakat Pengidap Hipertensi
Diharapkan masyarakat dapat menghindari makanan pemicu hipertensi seperti makanan yang mengandung banyak garam, mengandung lemak, santan dan minyak (kolesterol).
2. Bagi Puskesmas
Diharapkan petugas kesehatan mampu membina masyarakat secara langsung melalui kegiatan puskesmas dan melakukan penyuluhan kepada masyarakat hipertensi untuk mengikuti program prolans di puskesmas.
3. Bagi Program Studi S1 Keperawatan Kuningan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan keperawatan, evaluasi terhadap mahasiswa dan referensi diperpustakaan dalam proses pembelajaran keperawatan khususnya Keperawatan Gerontik.

DAFTAR PUSTAKA

Ainurrafiq, Risnah, Azhar, M.U., 2019. Terapi Non Farmakologi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi *Systematic*

Review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia. 2, 192 – 199.

Angraeni, N., 2020. Distribusi Penderita Hipertensi Berdasarkan Faktor Risiko Di Puskesmas Tanete Kecamatan Bulukumpa Kabupaten Bulukumba Periode Juli 2019 – juni 2019. *Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.*

Badriah, D.L., 2019. *Metologi Penelitian Ilmu – Ilmu Kesehatan.* Bandung: MULTAZAM.

Damayantie, N., Heryani, E., Muazir. 2018. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi Oleh Penderita Di Wilayah Kerja Puskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan.* 5, 224-232.

Fitriana, N.S. 2021. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diit Pada Klien Hipertensi Di Wilayah kerja puskesmas pacitan. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya.*

Halitopo, Y. 2019. Pola Hidup Pasien Hipertensi Rumah Sakit Umum Daerah Wamena Jayawijaya. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua.* 2, 96 – 100.

Harun, H., Ibrahim, K., Rafiyah, I. 2016. Hubungan Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Menjalankan Pola Hidup Sehat Pada Pasien Pasca Intervensi Koroner Perkutat Di RSUP DR. Hasan Sadikin Bandung. *Departemen Keperawatan Medikal Bedah.* Vol. 14, 1 – 8.

- Hodgkinson, J.A., Lee, M-M., Milner, S., Bradburn, P., Stevens, R., Hobbs, F.R., et al. 2020. Accuracy of blood-pressure monitors owned by patients with hypertension (ACCURATE study): a cross-sectional, observational study in central England. *Br J Gen Pract*, 1, 548–54.
- Idaiani, S., Wahyuni H.S., 2016. Hubungan Gangguan Mental Emosional Dengan Hipertensi Pada Penduduk Indonesia. *National Basic Health Research*, 26, 137 – 144.
- Iqbal, M.F., Handayani, S., 2022. Terapi Non Farmakologi Pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (Jukmas)*. 6, 41 – 51.
- Jennifer, B.M.S.W., Pelatih Transformasi & Cinta. Wawancara Pakar. 2 September 2020.
- Lidia, I. 2021. Hipertensi Meenurut WHO, Faktor Risiko Dan Pencegahannya.
- Maswarni, Hayana. 2021. Hubungan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Dengan Pengontrolan Tekanan Darah Terhadap Aktifitas Fisik Di Rw 024 Desa Pandau Jaya Kab. Kampar. *Menara Ilmu*. Vol. XV, 1693 – 2617.
- Nur'aini, E.Y., Nisak, R., 2022. Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Penderita Hipertensi Di Desa Ngompro Kecamatan Pangkur Kabupaten Ngawi. *Jurnal Akper Ngawi*. 9, 8 – 18.
- Nuraeni, E., 2019. Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 4 Nomor 1
- Notoatmodjo, S., 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Padwal, R., Campbell, N.R.C., Weber, M.A, Lackland, D., Shimbo, D., Zhang, X-H., et al. 2019. The Accuracy in Measurement of Blood Pressure (AIM-BP) collaborative: Background and rationale. *The Journal of Clinical Hypertension*, 12, 1780–3.
- Pinokowski, P., Voors, A.A., Anker, S.D., Bueno, H., Cleland, J.G.F., Coats, A.J.S., et al. 2016. ESC guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. *Eur Heart J*, 37:2166,2179
- Rahmah, D., 2021. Penatalaksanaan Hipertensi Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia. Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular.
- Sihombing, R, M., Pratama, R, E. 2018. Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan. *Nursing Current*. Vol.6, 50 – 60.
- Sitorus, R. S., 2018. Hubungan Pola Hidup Dengan Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Lingkungan III Sei Putih Timur II Wilayah Kerja Puskesmas Rantang Medan. *Jurnal Keperawatan Priority*
- Smeltzer, Susan. 2016. *KEPERAWATAN MEDIKAL – BEDAH Brunner & Suddarth*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Sujarweni, Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian Keperawatan*.

Yogyakarta: GAVA
MEDIA.

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung.

Sumantra, I.G., Kumaat, L.T., Bawotong, J. 2017. Hubungan Dukungan Informatika Dan Emosional Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *E-jurnal keperawatan*.

World Health Organizatin. Diakes pada 2022. *Healthy*

