

Faktor Risiko Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Penuh Kota Sungai Penuh

Fadillah Nisa Afrilia¹, Andika Sulistiawan², Nurhusna³

^{1,2,3} Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Jl. Letjend Soeprpto, Kota Jambi, Jambi, Indonesia, 36122

Email: fadillahafri24@gmail.com¹, andika.fkik@gmail.com², nurhusna@unja.ac.id³

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan jumlah kasus tertinggi di Indonesia, yaitu mencapai 34,1 % dihitung dari usia 18 tahun keatas. Hipertensi disebabkan oleh berbagai macam faktor risiko yang terdiri dari faktor yang dapat dikendalikan dan faktor yang tidak dapat dikendalikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran faktor risiko hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Penuh Kota Sungai Penuh. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian studi deskriptif dan menggunakan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 70 orang yaitu penderita hipertensi yang berobat di Puskesmas Sungai Penuh, Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan pengambilan data yang berupa kuesioner yang dianalisis secara statistik menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden pada kelompok usia manula >65 tahun (32,86%), berjenis kelamin perempuan (58,57%), memiliki paparan asap rokok tinggi (84,29%), memiliki pola makan tidak baik (81,43%), memiliki aktivitas fisik rendah (70%), responden dengan berat badan berlebih (64,29%), memiliki faktor keturunan, (60%), dan memiliki tingkat stress sedang (42,43%).

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Hipertensi, Merokok, Pola Makan, Stres.

Risk Factors for Hypertension in The Working Area of The Sungai Penuh Health Center, Sungai Penuh City

Abstract

Hypertension is one of the non-communicable diseases with the highest number of cases in Indonesia, reaching 34.1% calculated from the age of 18 years and over. Hypertension is caused by a wide variety of risk factors consisting of factors that can be controlled and factors that cannot be controlled. This study aims to determine the picture of hypertension risk factors in the Working Area of the Sungai Full Health Center, Sungai Full City. This research is a quantitative research with a descriptive study research design and uses a cross-sectional approach. The sample amounted to 70 people, namely hypertensive patients who sought treatment at the Sungai Full Health Center, Sampling was carried out using purposive sampling techniques with data collection in the form of questionnaires that were analyzed statistically using frequency distribution. The results of the study found that most respondents in the age group of seniors >65 years (32.86%), female (58.57%), have high exposure to cigarette smoke (84.29%), have a poor diet (81.43%), have low physical activity (70%), respondents who were overweight (64.29%), had heredity, (60%), and had moderate stress levels (42.43%).

Keywords: physical activity, hypertension, smoking, diet, stress.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dan termasuk penyakit dengan jumlah kasus tertinggi yang terdapat di Indonesia yaitu mencapai 34,1 % dihitung dari usia 18 tahun keatas. Hipertensi, atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi, adalah kondisi dimana tekanan darah seseorang meningkat di atas batas normal. Seseorang dikatakan hipertensi bila tekanan sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik mencapai ≥ 90 mmHg (Aprillia, 2020).

Menurut WHO (2019), diseluruh dunia terdapat sekitar 1.13 miliar jiwa yang mengidap penyakit hipertensi. Diperkirakan ada 9,4 juta jiwa per tahun yang meninggal disebabkan oleh hipertensi dan komplikasi. 333 juta jiwa dari 1.13 juta jiwa pengidap hipertensi berada di negara maju dan sisanya berada di negara berkembang indonesia merupakan salah satunya dan di indonesia sendiri hipertensi menduduki peringkat ke 2 dari 10 penyakit terbanyak (Laura & Sri Mei Wulandari, 2020).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan 8,3% jika dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis. prevalensi hipertensi terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun(31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%) dan usia 55-64 tahun (55,2%) (Mustofa et al., 2022).

Profil Kesehatan Provinsi Jambi (2020) menyatakan hipertensi menempati peringkat pertama dari 10 daftar penyakit terbanyak di puskesmas Provinsi Jambi. Jumlah penderita hipertensi di Provinsi Jambi mengalami peningkatan setiap tahunnya. Prevalensi kasus hipertensi yang ada di Provinsi Jambi pada tahun 2018 yaitu 13,50% kasus penyakit hipertensi, pada tahun 2019 mengalami peningkatan menjadi 18,50% dan di tahun 2020 juga mengalami kenaikan dengan jumlah presentase yaitu 23,63% (Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, 2019).

Pengukuran tekanan darah merupakan salah satu kegiatan deteksi dini terhadap faktor risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, stroke, jantung dan penyakit pembuluh darah lainnya. Hipertensi merupakan penyakit

dengan berbagai penyebab. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa terdapat berbagai faktor risiko yang berpengaruh terhadap timbulnya hipertensi. Hipertensi dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu faktor yang dapat dikendalikan seperti konsumsi garam, lemak, obesitas, aktivitas fisik dan merokok, serta faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti usia, genetik dan jenis kelamin (Nurhusna et al., 2018).

Kemenkes RI (2019) menyatakan bahwa perilaku berisiko yang menyebabkan terjadinya hipertensi adalah kurang mengonsumsi sayur (95,4%), kurang aktivitas fisik (33,5%), terlalu banyak mengonsumsi makanan asin (29,7%) dan perilaku merokok (24,3%) (Kemenkes RI, 2019).

Salsabila (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa peningkatan kejadian hipertensi tidak dapat terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi, terdapat berbagai faktor yang dapat memicu risiko atau kecenderungan seseorang menderita penyakit hipertensi diantaranya faktor yang tidak dapat di kontrol seperti usia, jenis kelamin, suku atau ras, faktor genetik serta faktor yang dapat dikontrol seperti obesitas, stress, konsumsi garam, merokok, konsumsi alkohol dan sebagainya (Salsabila, 2020).

Berdasarkan survei awal yang didapatkan bahwa data pasien hipertensi yang tercatat pada tahun 2021 di Puskesmas Sungai Penuh sebanyak 891 orang (Puskesmas Sungai Penuh, 2021). Pada tahun 2022 tercatat dari Januari 2022 sampai September 2022 sebanyak 749 kasus pasien hipertensi. (Puskesmas Sungai Penuh, 2022) Data tersebut dilihat dari data urutan 15 penyakit terbesar di Puskesmas Sungai Penuh Tahun 2021-2022. Meningkatnya angka penderita hipertensi yang terjadi di Puskesmas Sungai Penuh tahun 2022 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan angka kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sungai Penuh.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan diperoleh bahwa sebagian masyarakat tampak merokok, jarang melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi makanan tinggi lemak, garam dan gula seperti makanan cepat saji, makanan bersantan, makanan asin dan makanan berminyak.

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran faktor risiko hipertensi di wilayah kerja puskesmas Sungai Penuh Kota Sungai penuh.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain penelitian studi deskriptif, dengan pendekatan *Cross-sectional* yang digunakan untuk mengetahui bagaimana gambaran faktor risiko hipertensi. Penelitian ini dilakukan diwilayah kerja Puskesmas Sungai Penuh Kota Sungai Penuh di poli PTM (Penyakit Tidak Menular) yang berlangsung dari 13 Januari sampai 3 Februari 2023. Populasi dalam penelitian ini merupakan penderita hipertensi dalam 3 bulan terakhir yaitu bulan Juli hingga September 2022 yaitu sebanyak 223 orang. sampel dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan rumus Slovin sebanyak 70 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan memilih individu yang ditemui dan memenuhi kriteria pemilihan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner karakteristik faktor risiko hipertensi berisi gambaran kebiasaan merokok, aktivitas fisik, pola makan dan tingkat stres menggunakan skala *Hamiltion Anxiety Rating Scale* (HARS). Dilakukan analisis data secara statistik menggunakan distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Faktor Risiko Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Penuh Kota Sungai Penuh.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Gambaran Usia Responden di Wilayah Puskesmas Sungai Penuh

Usia	f	%
Dewasa awal (26-35 Tahun)	0	0,00
Dewasa akhir (36-45 Tahun)	19	27,14
Lansia awal (46-55 Tahun)	17	24,29
Lansia akhir (56-65 Tahun)	11	15,71
Manula (>65 Tahun)	23	32,86
Total	70	100,00

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa dari 70 responden didapatkan usia terbanyak yaitu manula pada rentang usia >65 tahun sebanyak 23 responden (32,86%),

sedangkan yang terendah berada pada masa lansia akhir pada rentang usia 56-65 tahun yaitu sebanyak 11 responden (15,71%), tidak ada responden yang berada pada umur dewasa awal pada rentang 26-35 tahun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni (2019) yang menunjukkan bahwa masyarakat yang berusia ≥ 45 tahun memiliki resiko hipertensi 8,4 kali lebih tinggi jika dibandingkan dengan masyarakat yang berusia ≤ 45 tahun.(Nuraeni, 2019)

Usia merupakan faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dimodifikasikan. Hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Pertambahan umur akan menyebabkan adanya perubahan pada fisiologis dalam tubuh seperti penebalan dinding uteri akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, yang menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah dan kekakuan pembuluh darah yang dimulai pada usia 45 tahun. (Widjaya et al., 2019)

Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia maka semakin tinggi pula tingkat risiko terjadinya hipertensi.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Gambaran Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Penuh

Jenis Kelamin	f	%
Perempuan	41	58,57
Laki-Laki	29	41,43
Total	70	100,00

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa dari 70 respoiden didapatkan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 41 responden (58,57%) , sedangkan yang terendah yaitu pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 29 responden (41,43%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, Ekawati, Harokan, dan Murni (2023) yang menyatakan bahwa pada penelitian yang dilakukannya perempuan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan laki-laki. Dengan hasil penelitian bahwa jumlah responden yang jenis kelamin laki-laki sebesar 37,6%, lebih kecil dibandingkan dengan responden yang berjenis kelamin perempuan sebesar 62,4% (Wulandari et al., 2023).

Wenger (2018) mengungkapkan laki-laki pada usia 18-59 tahun memiliki kecenderungan hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Peningkatan prevalensi terjadi pada kelompok perempuan yang sudah menopause dibandingkan dengan laki-laki pada lingkup umur yang sama. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya perbedaan hormon dan gaya hidup antara laki-laki dan perempuan. Perempuan memiliki pola makan dan lifestyle yang lebih sehat dibandingkan laki-laki (Wenger et al., 2018).

Hal ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki resiko terjadinya hipertensi lebih besar dibandingkan laki-laki yang disebabkan oleh adanya perbedaan hormon dan gaya hidup antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Gambaran Faktor Keturunan di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Penuh

Faktor Keturunan	f	%
Ya	42	60,00
Tidak	28	40,00
Total	70	100,00

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa dari 70 responden sebagian besar responden memiliki faktor keturunan hipertensi sebanyak 42 responden (60%) sedangkan yang tidak memiliki faktor keturunan sebanyak 28 responden (40%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Angesti, Triyanti, dan Sartika (2018) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara riwayat hipertensi keluarga dengan hipertensi. Penderita hipertensi yang memiliki riwayat hipertensi keluarga memiliki risiko 3,884 kali terjadi hipertensi pada remaja. Hal tersebut terjadi karena faktor genetik pada keluarga tertentu dapat menyebabkan anggota keluarga tersebut memiliki risiko menderita hipertensi (Angesti et al., 2018).

Gen merupakan unit pembawa sifat (*carrier*) yang dapat diwariskan oleh suatu organisme dari induk kepada keturunannya. Alel adalah suatu faktor yang berfungsi untuk menentukan tampilan suatu sifat dalam dua atau lebih bentuk yang berlainan. Setiap gen disusun dari sepasang alel yang memiliki peran dalam mengendalikan bentuk dan tampilan suatu sifat yang berlainan. Seseorang yang

memiliki riwayat keturunan hipertensi cenderung akan memiliki risiko terkena hipertensi hal itu terjadi karena hipertensi cenderung merupakan penyakit keturunan yang disebabkan oleh adanya gen tersebut (Nainar et al., 2019).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Gambaran Berat Badan Berdasarkan IMT di Wilayah Puskesmas Sungai Penuh

Berat Badan	f	%
Berat badan kurang	2	2,86
Berat badan normal	23	32,85
Kelebihan berat badan (overweight)	22	31,43
Obesitas 1	15	21,43
Obesitas 2	8	11,43
Total	70	100,00

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa dari 70 responden sebagian besar responden dengan berat badan normal sebesar 23 responden (32,85%). Sedangkan yang terendah dengan berat badan kurang sebanyak 2 responden (2,86%). Tetapi sebagian besar responden memiliki berat badan mulai dari Kelebihan berat badan (*overweight*) sebanyak 22 responden (31,43%), obesitas 1 sebanyak 15 responden (21,43%) dan obesitas 2 sebanyak 8 responden (11,43%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartika dan Purnaningsih (2018) yang mengatakan bahwa orang yang mengalami obesitas memiliki risiko 2 kali lebih besar dibandingkan dengan orang dengan berat badan normal (Kartika & Purwaningsih, 2020).

Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanto (2020) yang menunjukkan bahwa dari 106 responden sebagian besar jumlah penderita hipertensi dengan IMT normal yaitu sebanyak 60 responden (56,6%) (Susanto, 2020).

Obesitas atau berat badan berlebih merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi. Obesitas dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dengan keluarnya energi dari dalam tubuh, sehingga menyebabkan terjadinya kelebihan energi yang disimpan tubuh dalam bentuk jaringan lemak. Seseorang yang memiliki berat badan berlebih akan membutuhkan lebih banyak darah untuk bekerja dalam menyuplai makanan dan oksigen ke seluruh jaringan

tubuh. Hal tersebut dapat membuat volume darah yang beredar melalui pembuluh darah akan meningkat, kerja jantung meningkat dan ini juga dapat menyebabkan tekanan darah juga ikut meningkat (Tiara, 2020).

Hal ini menunjukkan bahwa berat badan merupakan salah satu faktor risiko terkena hipertensi.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Gambaran Kebiasaan Merokok di Wilayah Puskesmas Sungai Penuh

Kebiasaan Merokok	f	%
Rendah Paparan Asap Rokok	11	15,71
Tinggi Paparan Asap Rokok	59	84,29
Total	70	100,00

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil bahwa dari 70 responden sebagian besar responden dengan tinggi paparan asap rokok sebesar 59 responden (84,29%). sedangkan yang terendah yaitu pada rendah paparan asap rokok sebesar 11 responden (15,71 %).

Berdasarkan hasil analisis kuesioner pada penelitian ini responden yang memiliki paparan asap rokok tinggi didapatkan sebagian besar responden yang tidak merokok disebabkan karena responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah perempuan (58,57%), tetapi sebagian besar responden mendapatkan paparan asap rokok dari anggota keluarga (82,86%) dan lingkungan tempat kerja (84,29%).

Pada responden yang memiliki paparan asap rokok rendah dilihat dari responden yang tidak merokok (64,29%), tidak mendapatkan paparan asap rokok dari anggota keluarga (17,14%) dan lingkungan kerja (15,71%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dismiantoni, Triswanti, dan Kriswiastiny (2020) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi, yang menunjukkan responden yang memiliki kebiasaan merokok 3,51 kali lebih beresiko mengalami hipertensi (Dismiantoni et al., 2019).

Perokok pasif adalah seseorang yang terkena paparan asap rokok terhadap non-perokok yang terdiri dari campuran hembusan

asap rokok perokok dan adap dari rokok yang dibakar oleh perokok lainnya. Asap rokok merupakan pencemaran yang biasanya mempunyai kuantitas paling banyak. Hal ini dikarenakan besarnya aktivitas merokok di dalam ruangan yang sering dilakukan oleh mereka yang memiliki kebiasaan merokok, serta kandungan karbonmonoksida dapat bertahan selama beberapa jam di dalam ruangan bahkan setelah perokok berhenti merokok. Karbonmonoksida dalam asap rokok akan menggantikan oksigen dalam darah, akibatnya tekanan darah akan meningkat karena jantung dipaksa bekerja lebih keras untuk memasok oksigen ke seluruh organ dan jaringan tubuh (Aryani, 2020).

Kebiasaan merokok dapat menyebabkan terjadinya hipertensi karena merokok mengandung nikotin dan karbon monoksida yang berpengaruh pada tekanan darah. Nikotin dalam tembakau merupakan penyebab meningkatnya tekanan darah segera setelah isapan pertama. Seperti zat-zat kimia lain dalam asap rokok, nikotin diserap oleh pembuluh-pembuluh darah didalam paru-paru dan diedarkan ke aliran darah (Palallo et al., 2019).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Arum (2019) yang mengatakan bawa tidak terdapat hubungan antara faktor risiko kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi dan tidak memiliki tingkat risiko yang bermakna (Arum, 2019).

Hal ini dapat diasumsikan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi yaitu paparan asap rokok yang tinggi. Meskipun responden tidak merokok tetapi adanya anggota keluarga dan lingkungan kerja responden yang merokok, sehingga responden dapat terhirup zat nikotin dan karbon monoksida yang terdapat pada rokok.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Gambaran Aktivitas Fisik di Wilayah Puskesmas Sungai Penuh

Aktivitas Fisik	f	%
Tinggi	21	30,00
Rendah	49	70,00
Total	70	100,00

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil bahwa dari 70 responden sebagian besar responden

dengan aktivitas fisik yang tidak cukup sebesar 49 responden (70%). Sedangkan data terendah pada responden dengan aktivitas fisik cukup sebanyak 21 responden (30%).

Berdasarkan hasil analisis kuesioner pada penelitian ini responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah sebagian besar responden tidak melakukan olah raga secara rutin, melakukan olahraga <3 kali/minggu dan yang melakukan olahraga <30 menit setiap olahraga (72,86%), yang tidak melakukan aktivitas berat dalam melakukan aktivitas sehari-hari (seperti mengangkat/ mendorong beban berat, mencangkul, kontruksi bangunan dan lain-lain) (54,28%), yang tidak melakukan aktivitas ringan (seperti membawa beban ringan, menyapu, mengepel, memasak, mencuci dan lain-lain) (37,14%), responden yang lebih sering duduk dan tidak berkeringat (65,71%) dan responden yang memilih menggunakan sepeda motor saat melakukan aktivitas dari pada melakukan aktivitas berjalan/ bersepeda (48,57%).

Pada responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi dilihat dari responden yang melakukan olahraga secara rutin, melakukan olahraga ≥ 3 kali/minggu, dan melakukan olahraga ≥ 30 menit setiap olahraga (22,14%), yang melakukan aktivitas berat dalam melakukan aktivitas sehari-hari (45,71%), yang tidak melakukan aktivitas ringan (62,86%), responden yang lebih sering bergerak dan berkeringat (34,29%), dan responden yang lebih sering berjalan/bersepeda dari pada menggunakan sepeda motor dalam beraktivitas (51,43%). Hal ini dilihat dari aktivitas sehari-hari responden mulai dari melakukan aktivitas olahraga, aktivitas ringan, hingga aktivitas berat.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Karim dan Onibala (2018) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi (Karim et al., 2018).

Faktor risiko terjadinya hipertensi salah satunya adalah kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah segala sesuatu aktivitas yang menggerakkan seluruh anggota tubuh. Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan seseorang cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi yang menyebabkan otot jantung harus bekerja lebih ekstra setiap

jantung berkontraksi, semakin besar dan semakin sering otot jantung memompa maka semakin besar pula tekanan yang dibebankan kepada arteri sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Marleni, 2020).

Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu meningkatkan efisiensi jantung secara menyeluruh. Seseorang yang aktif dalam melakukan aktivitas fisik umumnya memiliki tekanan darah yang lebih rendah dan jarang sekali terkena hipertensi bila dibandingkan dengan orang yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin rendah pula risiko seseorang terkena hipertensi. Seseorang dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah memiliki kecenderungan sekitar 30-50% berisiko terkena hipertensi (Indonesia & Journal, 2020).

Hal ini menunjukkan semakin rendah tingkat aktivitas fisik seseorang maka semakin tinggi tingkat risiko terjadinya hipertensi.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Gambaran Pola Makan di Wilayah Puskesmas Sungai Penuh

Pola Makan	f	%
Baik	13	18,57
Tidak Baik	57	81,43
Total	70	100,00

Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil bahwa dari 70 responden sebagian besar responden dengan pola makan yang tidak baik sebesar 57 responden (81,43%). Sedangkan data terendah pada responden dengan kebiasaan makan dan minum yang baik sebanyak 13 responden (18,57%).

Berdasarkan hasil analisa kuesioner pada penelitian ini responden yang memiliki pola makan tidak baik yaitu pada sebagian besar responden gemar mengonsumsi makanan asin dan menambahkan garam lebih dari 1¹/₂ sendok teh garam dalam makanan sehari-hari (71,42%), mengonsumsi makanan instan sebanyak $\geq 1-2$ kali/minggu (seperti sarden, mie instan) (61,43%), mengonsumsi makanan berlemak sebanyak ≥ 3 kali dalam seminggu (seperti gorengan, jeroan, telur, ayam dan lain-lain) (92,86%), mengonsumsi kafein (kopi, the, minuman berenergi dan minuman bersoda) sebanyak 2-3 gelas/ hari (52,86%) dan mengonsumsi makanan jadi/jajanan sebanyak 2-3kali/minggu (34,29%).

Pada responden yang memiliki pola makan baik dilihat dari pola makan responden pada sehari-hari seperti tidak mengonsumsi makanan asin dan menambahkan garam lebih dari 1½ sendok teh garam dalam makanan sehari-hari (28,58%), tidak mengonsumsi makanan instan sebanyak ≥1-2 kali/minggu (38,57%), tidak mengonsumsi makanan berlemak sebanyak ≥3 kali dalam seminggu (7,14%), tidak mengonsumsi kafein sebanyak 2-3 gelas/ hari (47,14%) dan tidak mengonsumsi makanan jadi/jajanan sebanyak 2-3kali/minggu (65,71%).Hal ini diliat dari kebiasaan sehari-hari responden dalam konsumsi makanan dan minuman.

Pola makan yang baik pada pasien hipertensi adalah menghindari mengonsumsi makanan pemicu hipertensi. Seperti menghindari mengonsumsi daging sapi, kambing dan ayam selain itu juga dapat menghindari makanan seperti ikan asin, pindang, susu full cream dan tepung susu. Pola makan harus diperhatikan karena pola makan merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan suatu penyakit contohnya seperti penyakit hipertensi yang disebabkan kerana makanan yang tidak sehat seperti makanan yang mengandung natrium dan lemak sehingga, membuat penyumbatan didalam pembuluh darah yang membuat jantung bekerja lebih keras (Ngasu & Fitrizia, 2018).

Mengonsumsi lemak yang berlebihan cenderung akan meningkatkan kolesterol darah sehingga diperlukan pembatasan konsumsi lemak agar kolesterol darah tidak terlalu tinggi. Kadar kolesterol darah yang tinggi dapat mengakibatkan terjadinya endapan kolesterol dalam dinding pembuluh darah. Apabila akumulasi dari endapan kolesterol bertambah maka akan menyumbat pembuluh nadi serta mengganggu peredaran darah.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh B H, Akbar, Langingi, dan Hamzah pada tahun 2021 dan Mustofa, Hasbie, dan Roynaldo pada tahun 2022 dengan hasil yang sama yang menunjukkan bahwa pola makan merupakan salah faktor yang menyebabkan tingginya angka hipertensi yang terjadi (B et al., 2021)(Mustofa et al., 2022).

Hal ini menunjukkan bahwa semakin buruk atau semakin tidak baik pola makan seseorang

maka semakin tinggi tingkat risiko terjadinya hipertensi.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Stres di Wilayah Puskesmas Sungai Penuh

Tingkat Stres	f	%
Tidak Mengalami Stres	6	8,57
Stres Ringan	28	40,00
Stres Sedang	29	42,43
Stres Berat	6	8,57
Stres Berat Sekali	1	1,43
Total	70	100,00

Berdasarkan tabel 8 didapatkan hasil bahwa dari 70 responden sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang sebesar 29 responden (42,43%), sedangkan yang terendah yaitu pada renponden yang mengalami stres berat sekali yaitu sebanyak 1 responden (1,43%).

Berdasarkan analisa kuesioner pada penelitian ini responden yang memiliki tingkat stress sedang sebagian besar responden mengalami gangguan gastrointestinal seperti perut melilit dan perut terasa penuh dan kembung (70%), gangguan tidur seperti sukar memulai tidur dan terbangun pada malam hari (51,43%), gangguan keseimbangan tubuh seperti mudah berkeringat, pusing, sakit kepala dan gangguan somatik seperti nyeri otot, kekakuan pada otot (50%), gangguan sensorik seperti tangan berdenyut, merasa lemah,ketegangan yang dialami seperti lesu, gelisah, dan gangguan berfikir seperti sering bingung,mudah marah (44,29%).

Pada responden yang memiliki tingkat stress ringan sebagian besar responden mengalami perasaan cemas seperti mudah tersinggung ,gangguan kardiovaskular seperti dada berdebar-debar,merasa gelisah (52,86%), gangguan pernapasan seperti merasa napas pendek atau sesak (50%), memiliki perasaan yang berubah-ubah (47,15%), dan gangguan sensorik seperti tangan berdenyut (44,29%).

Pada responden yang memiliki tingkat stress berat sebagian besar responden mengalami gangguan berpikir seperti sulit berkonsentrasi, sering bingung, mudah marah, gangguansomatik seperti nyeri otot dan kekakuan pada otot (22,85%) gangguan tidur seperti sukar memulai tidur, terbangun malam hari, dan tidur tidak pulas (20%), dan gangguan keseimbangan tubuh seperti mulut kering,

mudah berkeringat, dan pusing atau sakit kepala (14,28%). Sedangkan pada responden yang memiliki tingkat stress berat sekali responden mengalami gangguan berpikir seperti daya ingat buruk, sulit berkonsentrasi, sering bingung, dan mudah marah (4,49%), gangguan pernapasan seperti rasa tertekan di dada, perasaan seperti tercekik, merasa napas pendek atau sesak, dan sering menarik napas Panjang (2,86%), serta perasaan cemas seperti firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung dan cemas yang dirasakan tidak lama (1,43%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amira, Suryani, dan Hendrawati (2021) dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut (Amira et al., 2021).

Stress merupakan akibat dari terdapatnya tekanan pada lingkungan sekitar yang pada akhirnya memiliki rangsangan terhadap reaksi tubuh dan psikis serta dapat memicu peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi, pada umumnya reaksi yang ditimbulkan oleh stress yaitu seperti ngos-ngosan, jantung berdebar-debar, dan keringat dingin (Situmorang, 2020).

Stress dapat meningkatkan tekanan darah. Apabila stress berlangsung lama maka dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. kegelisahan, ketakutan, nyeri dan stress emosional dapat menyebabkan peningkatan stimulasi simpatis yang kemudian dapat meningkatkan frekuensi denyut jantung, meningkatkan curah jantung dan meningkatkan tekanan darah sebesar 30mmHg. Stress merupakan keadaan disaat seseorang dituntut untuk melakukan atau merespon tindakan, perasaan yang berlawanan atau perasaan yang bersifat negative dan tidak sesuai dengan apa yang diinginkan oleh orang tersebut sehingga menimbulkan kesejahteraan emosionalnya menjadi terancam. Indikator dalam fisiologis stress yaitu seperti kenaikan tekanan darah, sakit kepala dan kelelahan (Lidia et al., 201Amira, I., 8).

Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasanah (2021) dengan hasil yang menunjukkan bahwa

tidak terdapat hubungan antara tingkat stress dengan tekanan darah (Khasanah, 2021).

Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stress merupakan salah satu faktor risiko hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang didapatkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa gambaran usia yaitu manula pada rentang usia >65 tahun sebanyak 23 responden (32,86%), jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 41 responden (58,57%), faktor keturunan terbanyak yaitu memiliki faktor genetic sebanyak 42 responden (60%), berat badan terbanyak dengan berat badan normal sebanyak 23 responden (32,85%). Untuk responden yang memiliki berat badan berlebih yaitu sebanyak 45 responden (64,29%), pada kebiasaan merokok terbanyak dengan tinggi paparan asap rokok sebesar 59 responden (84,29%), pada aktivitas fisik terbanyak dengan aktivitas fisik yang rendah sebesar 49 responden (70%), pada pola makan terbanyak dengan pola makan yang tidak baik sebesar 57 responden (81,43%) dan pada tingkat stress terbanyak mengalami tingkat stres sedang sebesar 29 responden (42,43%). Dari hasil penelitian ini diharapkan pasien hipertensi agar mampu mengontrol tekanan darahnya secara rutin dan menghindari faktor-faktor risiko/faktor penyebab yang akan memperberat meningkatnya tekanan darah pasien hipertensi. Sedangkan kepada tenaga kesehatan agar dapat memberikan penyuluhan mengenai hipertensi, faktor-faktor penyebab dan cara pola hidup yang sehat dan teratur sehingga terhindar dari hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dan UPD Puskesmas Sungai Penuh Kota Sungai Penuh yang telah membantu dan memfasilitasi selama proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Amira, I., Suryani, & Hendrawati D.A. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurnal*

- Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(1), 21–28. https://ejournal.universitasth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/677
- Angesti, A. N., Triyanti, T., & Sartika, R. A. D. (2018). Riwayat Hipertensi Keluarga Sebagai Faktor Dominan Hipertensi pada Remaja Kelas XI SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2017. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(1), 1–10. <https://doi.org/10.22435/bpk.v46i1.41>
- Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1044–1050. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.459>
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia/article/view/30235>
- Aryani, N. (2020). Hubungan Paparan Asap Rokok Dengan Kejadian Prehipertensi Pada Usia 26-30 Tahun Di Desa Wihni Durin Kecamatan Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah 2019. *Jurnal Darma Agung Husada*, 7(2), 80–86. <https://jurnaldarmaagung.ac.id/index.php/darmaagunghusada/article/download/721/625/>
- B, H., 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>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. (2019). Profil Kesehatan Jambi. *Dk*, 53(9), 1689–1699.
- Dismiantoni, N., Triswanti, N., & Kriswiastiny, R. (2019). Hubungan Merokok Dan Riwayat Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 30–36. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.214>
- Indonesia, J. K., & Journal, T. I. (2020). *Nany Suryani*. X(2), 100–107.
- Karim, N.A., Onibala, F., dan Kallo, & V. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–6. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/19468>
- Kartika, J., & Purwaningsih, E. (2020). Hubungan Obesitas pada Pra Lansia dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Senen Jakarta Pusat Tahun 2017-2018. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 16(1), 35. <https://doi.org/10.24853/jkk.16.1.35-40>
- Kemendes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In *Short Textbook of Preventive and Social Medicine*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5
- Khasanah, T. A. (2021). Hubungan Tingkat Stres dan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 2(1), 72–81. <https://journal.binawan.ac.id/JAKAGI/article/view/240>
- Laura, A. M., & Sri Mei Wulandari, I. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Anggota PROLANIS di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4. <http://cyberchmk.net/ojs/index.php/ners/article/view/785>
- Lidia, R., Musafaah, & Hafifah, I. (2018). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Rawat Inap Cempaka. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/23953>
- Marleni, L. (2020). Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.464>
- Mustofa, F. L., Hasbie, N. F., & Roynaldo, M. D. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar Lampung Selatan. *MAHESA : Malahayati Health Student*

- Journal*, 2(2), 361–370.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.4756>
- Nainar, A. A. A., Nuraeni, E., & Setyawati, D. (2019). Tingkat Kecemasan dan Faktor Genetik dengan Kejadian Hipertensi pada Lanjut Usia Di Posbindu Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 3(1), 119–131.
<https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/article/view/5700>
- Ngasu, K., & Fitrizia, W. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga Di Kampung Tegal Kali Baru Rt 04/04 Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 7 (2)(2), 7–11.
<https://doi.org/10.37048/kesehatan.v7i2.24>
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 1.
<https://doi.org/10.31000/jkft.v4i1.1996>
- Nurhusna, Oktarina, Y., & Sulistiawan, A. (2018). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 1(1), 1–8.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jiituj.v2i1.5654>
- Palallo, U. D., Syafar, M., Amiruddin, R., Indar, & Yani, A. (2019). Effects of adolescent attitudes on forming intention to stop smoking. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering*, 9(1), 1026–1030.
<https://doi.org/10.35940/ijitee.A4634.119119>
- Puskesmas Sungai Penuh. (2021). *Data Urutan 15 Penyakit Terbesar di Kabupaten/Kota Sungai Penuh Tahun 2021*.
- Puskesmas Sungai Penuh. (2022). *Data Urutan 15 Penyakit Terbesar di Kabupaten/Kota Sungai Penuh Tahun 2022*.
- Salsabila, R. (2020). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sabokingking. *Skripsi*.
<https://repository.unsri.ac.id/35338/>
- Situmorang, F. D. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 11.
<https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.417>
- Susanto, A. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kembaran 1 Banyumas. *Jurnal Kesehatan*, 13, 1–19.
<https://ejournal.uhb.ac.id/index.php/VM/article/view/513>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171.
<https://www.neliti.com/id/publications/423343/hubungan-obesitas-dengan-kejadian-hipertensi>
- Wenger, N. K., Arnold, A., Bairey Merz, C. N., Cooper-DeHoff, R. M., Ferdinand, K. C., Fleg, J. L., Gulati, M., Isadinso, I., Itchhaporia, D., Light-McGroary, K. A., Lindley, K. J., Mieres, J. H., Rosser, M. L., Saade, G. R., Walsh, M. N., & Pepine, C. J. (2018). Hypertension Across a Woman's Life Cycle. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(16), 1797–1813.
<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.02.033>
- Widjaya, N., Anwar, F., Laura Sabrina, R., Rizki Puspawati, R., & Wijayanti, E. (2019). Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Kresik dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. *YARSI Medical Journal*, 26(3), 131.
<https://doi.org/10.33476/jky.v26i3.756>
- Wulandari, F. W., Ekawati, D., Harokan, A., & Murni, N. S. (2023). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan kejadian Hipertensi*. 8. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/1005>
- Amira, I., Suryani, & Hendrawati D.A. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(1), 21–28.
<https://ejournal.universitas->

- bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/677
- Angesti, A. N., Triyanti, T., & Sartika, R. A. D. (2018). Riwayat Hipertensi Keluarga Sebagai Faktor Dominan Hipertensi pada Remaja Kelas XI SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2017. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(1), 1–10. <https://doi.org/10.22435/bpk.v46i1.41>
- Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1044–1050. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.459>
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia/article/view/30235>
- Aryani, N. (2020). Hubungan Paparan Asap Rokok Dengan Kejadian Prehipertensi Pada Usia 26-30 Tahun Di Desa Wihni Durin Kecamatan Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah 2019. *Jurnal Darma Agung Husada*, 7(2), 80–86. <https://jurnaldarmaagung.ac.id/index.php/darmaagunghusada/article/download/721/625/>
- B, H., 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>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. (2019). Profil Kesehatan Jambi. *Dk*, 53(9), 1689–1699.
- Dismiantoni, N., Triswanti, N., & Kriswiastiny, R. (2019). Hubungan Merokok Dan Riwayat Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 30–36. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.214>
- Indonesia, J. K., & Journal, T. I. (2020). *Nany Suryani*. X(2), 100–107.
- Karim, N.A., Onibala, F., dan Kallo, & V. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–6. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/19468>
- Kartika, J., & Purwaningsih, E. (2020). Hubungan Obesitas pada Pra Lansia dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Senen Jakarta Pusat Tahun 2017-2018. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 16(1), 35. <https://doi.org/10.24853/jkk.16.1.35-40>
- Kemendes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In *Short Textbook of Preventive and Social Medicine*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5
- Khasanah, T. A. (2021). Hubungan Tingkat Stres dan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 2(1), 72–81. <https://journal.binawan.ac.id/JAKAGI/article/view/240>
- Laura, A. M., & Sri Mei Wulandari, I. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Anggota PROLANIS di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4. <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/ners/article/view/785>
- Lidia, R., Musafaah, & Hafifah, I. (2018). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Rawat Inap Cempaka. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kemas/article/view/23953>
- Marleni, L. (2020). Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.464>
- Mustofa, F. L., Hasbie, N. F., & Roynaldo, M. D. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar Lampung Selatan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 361–370. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.4756>
- Nainar, A. A. A., Nuraeni, E., & Setyawati, D.

- (2019). Tingkat Kecemasan dan Faktor Genetik dengan Kejadian Hipertensi pada Lanjut Usia Di Posbindu Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 3(1), 119–131.
<https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/article/view/5700>
- Ngasu, K., & Fitrizia, W. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga Di Kampung Tegal Kali Baru Rt 04/04 Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 7 (2)(2), 7–11.
<https://doi.org/10.37048/kesehatan.v7i2.24>
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 1.
<https://doi.org/10.31000/jkft.v4i1.1996>
- Nurhusna, Oktarina, Y., & Sulistiawan, A. (2018). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 1(1), 1–8.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jiituj.v2i1.5654>
- Palallo, U. D., Syafar, M., Amiruddin, R., Indar, & Yani, A. (2019). Effects of adolescent attitudes on forming intention to stop smoking. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering*, 9(1), 1026–1030.
<https://doi.org/10.35940/ijitee.A4634.119119>
- Puskesmas Sungai Penuh. (2021). *Data Urutan 15 Penyakit Terbesar di Kabupaten/Kota Sungai Penuh Tahun 2021*.
- Puskesmas Sungai Penuh. (2022). *Data Urutan 15 Penyakit Terbesar di Kabupaten/Kota Sungai Penuh Tahun 2022*.
- Salsabila, R. (2020). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sabokingking. *Skripsi*.
<https://repository.unsri.ac.id/35338/>
- Situmorang, F. D. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 11.
<https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.417>
- Susanto, A. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kembaran 1 Banyumas. *Jurnal Kesehatan*, 13, 1–19.
<https://ejournal.uhb.ac.id/index.php/VM/article/view/513>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171.
<https://www.neliti.com/id/publications/423343/hubungan-obesitas-dengan-kejadian-hipertensi>
- Wenger, N. K., Arnold, A., Bairey Merz, C. N., Cooper-DeHoff, R. M., Ferdinand, K. C., Fleg, J. L., Gulati, M., Isadinso, I., Itchhaporia, D., Light-McGroary, K. A., Lindley, K. J., Mieres, J. H., Rosser, M. L., Saade, G. R., Walsh, M. N., & Pepine, C. J. (2018). Hypertension Across a Woman's Life Cycle. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(16), 1797–1813.
<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.02.033>
- Widjaya, N., Anwar, F., Laura Sabrina, R., Rizki Puspawati, R., & Wijayanti, E. (2019). Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Kresek dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. *YARSI Medical Journal*, 26(3), 131.
<https://doi.org/10.33476/jky.v26i3.756>
- Wulandari, F. W., Ekawati, D., Harokan, A., & Murni, N. S. (2023). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan kejadian Hipertensi*. 8. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/1005>