

Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Jekan Raya Tahun 2022

The Corelation of Smoking Behavior With Hypertension Incidence at Productive Age in the Work Area of Jekan Raya Public Health Center

Niki Efriandi ^{1*}

Rizki Muji Lestari ²

Dita Wasthu Prasida ³

Department of Publik Health,
STIKES Eka Harap, Palangka
Raya, Kalimantan Tengah,
Indonesia

*email:

nikepeandi123@gmail.com

Abstrak

Merokok merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya hipertensi. Namun, Pada kenyataannya masih banyak masyarakat yang masih merokok dan tidak peduli akan bahaya rokok bagi kesehatannya dan orang-orang di sekitarnya sehingga menjadi pemicu terjadinya berbagai penyakit, salah satunya hipertensi. Tujuan umum penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara Perilaku Merokok dengan penyakit Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Jekan Raya. Desain penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Metode sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel yang diambil sebanyak 33 responden yaitu masyarakat usia produktif yang berada di wilayah kerja Puskesmas Jekan Raya. Data penelitian ini diambil dengan menggunakan lembar observasi dan tensimeter digital, setelah ditabulasi data yang ada dianalisis dengan menggunakan analisis uji chi square dibantu dengan komputer. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jekan Raya didapatkan analisis uji statistic chi square diperoleh nilai $p = 0,643$. Meskipun hasil penelitian tidak ada hubungan tetapi tetap menjaga perilaku hidup bersih dan sehat tanpa asap rokok, karena zat yang terkandung didalam rokok akan berpengaruh bagi kesehatan tubuh dan dapat menjadi faktor penyebab hipertensi.

Kata Kunci:

Perilaku Merokok
Kejadian Hipertensi
Usia Produktif

Keywords:

Smoking Behavior
Hypertension Incidence
Productive Age

Abstract

Smoking is one of the factors that can cause various health problems, one of which is hypertension. However, in reality there are still many people who still smoke and do not care about the dangers of smoking for their health and those around them so that it becomes a trigger for various diseases, one of which is hypertension. Research Objectives of this study was to analyze the relationship between smoking behavior and hypertension in the working area of the Jekan Raya Public Health Center. The design of this study used a cross sectional method. The sampling method used is purposive sampling. Samples were taken as many as 33 respondents, namely people of productive age who are in the work area of the Jekan Raya Health Center. The research data was taken using an observation sheet and a digital sphygmomanometer, after tabulating the existing data were analyzed using a chi square test analysis assisted by a computer. The results showed that there was no significant correlation between smoking behavior and the incidence of hypertension in the work area of the Jekan Raya Health Center. The analysis of the chi square statistical test obtained p value = 0.643. Although the results of the study have no correlation but still maintain a clean and healthy lifestyle without cigarette smoke, because the substances contained in cigarettes will affect the health of the body and can be a factor causing hypertension.



© 2023 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5157>.

PENDAHULUAN

Merokok adalah membakar tembakau kemudian dihisap, baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa.. Merokok menyebabkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya hipertensi. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana peningkatan darah

sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang

membuat hipertensi sebagai silent killer, orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan (Kemenkes RI, 2018). Pada kenyataannya masih banyak masyarakat yang masih merokok dan tidak peduli akan bahaya rokok bagi kesehatannya dan orang-orang di sekitarnya sehingga menjadi pemicu terjadinya berbagai penyakit, salah satunya hipertensi. (Kusumawadani. A.G, 2021:2)

Penyakit hipertensi ini sendiri dapat dipengaruhi oleh cara dan gaya hidup seseorang, salah satunya adalah perilaku merokok. Nikotin yang terkandung didalam rokok dapat menimbulkan perasaan tergantung atau disebut nicotine dependence, Selain itu juga nikotin dalam rokok merangsang pelepasan ketokolamin, dari peningkatan ketokolamin ini menyebabkan iritabilitas miokardial, Peningkatan denyut jantung dan menyebabkan vasokonstriksi (penyempitan) yang mana pada akhirnya meningkatkan tekanan darah dan hormon didalam serum darah yang menyebabkan pembuluh darah vasokonstriksi sehingga menyebabkan kenaikan tekanan darah (Anyelir, P. 2019:10).

Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Dessy Kristina Magai dan Yuliaji Siswanto tahun 2021 terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa Papua di Semarang ($p < 0,0001$). Hal tersebut dikarenakan merokok merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi karena kandungan dalam rokok yang menyebabkan hipertensi. Kemudian pada penelitian oleh Elsa Oktaviani, Tika Noor Prastia dan Eny Dwimawati tahun 2021 yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Puskesmas Bojonggede tahun 2021 menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara merokok dengan kejadian hipertensi pada pra lansia ($p\text{-value}=0,002$). Hal tersebut dikarenakan dikarenakan pra lansia yang memiliki kebiasaan merokok mempunyai kecenderungan risiko sebesar 6,61 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan pra lansia yang tidak

memiliki kebiasaan perilaku merokok dan pada penelitian oleh Putri Anyelir tahun 2019 terdapat hubungan bermakna antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi di kelurahan Neglasari di wilayah kerja UPT Puskesmas Neglasari Kota Bandung ($p=0,008$).

Peran Kesehatan masyarakat sangat mempengaruhi dalam peningkatan Kesehatan masyarakat untuk mencegah terjadinya Penyakit Hipertensi, melalui promosi Kesehatan yang merupakan suatu upaya yang bertujuan untuk memberikan pesan-pesan tentang Kesehatan kepada masyarakat agar masyarakat dapat menerapkan perilaku hidup sehat, Dengan tidak melakukan perilaku merokok. Dengan adanya promosi Kesehatan diharapkan masyarakat dapat memiliki informasi terkait dengan Kesehatan serta upaya pencegahan masalah Kesehatan itu sendiri. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti "Hubungan perilaku merokok dengan kejadian Hipertensi".

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain penelitian yang bersifat survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*, Populasi penelitian adalah Semua masyarakat yang ada di wilayah kerja Puskesmas Jekan Raya, Sampel sebagian masyarakat yang berusia 18-64 tahun didapatkan 33 responden yang diambil dengan menggunakan teknik *purporsive sampling*.

Cara pengumpulan data yaitu menggunakan data primer. Data kemudian dikumpulkan menggunakan lembar observasi yang berisikan karakteristik responden. Data selanjutnya dianalisis untuk melihat distribusi frekuensi semua variabel, dan *crosstab* untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan dependen. analisis data menggunakan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisa univariat merupakan analisis yang menitik beratkan pada penggambaran atau deskripsi data yang telah diperoleh. Menggambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel bebas dan variabel terikat

Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang dijabarkan terbagi menjadi beberapa karakteristik yaitu berdasarkan umur dan jenis kelamin.

Karakteristik responden berdasarkan Umur

Tabel I. karakteristik responden berdasarkan umur

No	Umur	Jumlah	
		Total	Persentase (%)
1	18-44 Tahun	24	73
2	45-64 Tahun	9	27
Jumlah		33	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui Mayoritas responden pada umur 18-44 sebanyak 24 (73%) responden.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel II. karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	
		Total	Persentase (%)
1	Laki-laki	26	79
2	Perempuan	7	21
Jumlah		33	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui untuk jenis kelamin terbanyak yaitu laki-laki dengan 26 (79%) responden.

Variabel independen

Variabel Independen adalah variabel yang mempengaruhi variabel Dependen. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah Perilaku Merokok.

Tabel III. tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Merokok di wilayah kerja Puskesmas Jekan Raya Tahun 2022

No	Perilaku Merokok	Jumlah	
		Total	Persentase (%)
1	Merokok	21	63.6
2	Tidak Merokok	12	36.4
Jumlah		33	100

Berdasarkan Tabel di atas dapat diketahui distribusi frekuensi perilaku merokok dari jumlah responden yang terkumpul 33 responden , terdapat sebanyak 21 orang yang merokok (63,3%).

Variabel dependen

Variabel Dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen. Variabel dalam penelitian ini adalah Kejadian Hipertensi.

Tabel IV. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jekan Raya Tahun 2022

No	Kejadian Hipertensi	Jumlah	
		Total	Persentase (%)
1	Hipertensi	6	18.2
2	Tidak Hipertensi	27	81.8
Jumlah		33	100

Berdasarkan Tabel di atas dapat diketahui distribusi frekuensi kejadian hipertensi dari jumlah responden yang terkumpul 33 responden (100%), yang tidak hipertensi sebanyak 27 responden (81.8).

Analisis Bivariat

Analisis ini bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen. Uji yang digunakan pada analisis bivariat ini adalah uji *chi-square* (2x2) dengan menggunakan derajat kepercayaan 95%.

Tabel V. Tabulasi Silang hubungan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Jekan Raya

No	Perilaku Merokok	Kejadian Hipertensi				Total	Exact Sig. (2-Sided)	
		Hipertensi		Tidak Hipertensi				
		f	%	f	%			
1	Merokok	3	9,2	18	54,5	21	63,7	0,643
2	Tidak Merokok	3	9,2	9	27,1	12	36,3	
Total		6	18,4	27	81,6	33	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 33 responden menunjukkan bahwa responden dengan perilaku merokok sebanyak 21 orang (63,7%) yang menderita hipertensi sebanyak 3 orang (9,2%) dan tidak menderita hipertensi sebanyak 18 orang (54,5%). Dari 12 orang (36,3%) responden tidak merokok yang menderita hipertensi sebanyak 3 orang (9,2%) dan responden tidak merokok yang tidak menderita hipertensi sebanyak 9 orang (27,1%).

Berdasarkan hasil analisis uji statistic chi square diperoleh nilai $p = 0,643 > 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Jekan Raya.

1. Perilaku Merokok

Hasil penelitian pada 33 responden didapatkan 21 (63,6%) orang dengan perilaku merokok dan 12 (36,4%) orang dengan perilaku tidak merokok, didapatkan mayoritas responden yaitu merokok.

Perilaku merokok adalah aktivitas seseorang yang merupakan responden orang tersebut terhadap rangsangan dari luar yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk merokok dan dapat diamati secara langsung. Sedangkan menurut Istiqomah merokok adalah membakar tembakau kemudian dihisap, baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa. Temperatur sebatang rokok yang tengah dibakar adalah 90° Celcius untuk

ujung rokok yang dibakar, dan 30° Celcius untuk ujung rokok yang terselip di antara bibir perokok (Anggreanny, N. 2019:11).

Usia 18-44 tahun merupakan kelompok usia produktif. Namun, pada usia tersebut umumnya seseorang kurang memperhatikan gaya hidup dan kesehatannya. Salah satu gaya hidup yang tidak sehat adalah perilaku merokok. Tingginya perilaku merokok disebabkan perilaku merokok sejak dibangku sekolah, ajakan dari teman (pergaulan), meniru orang rumah yang sudah merokok terlebih dahulu, dan ingin mencoba-coba yang akhirnya membuat mereka menjadi kecanduan merokok (Sriani, Fakhriadi, dan Rosadi. 2016).

Dari hasil penelitian didapatkan tidak ada kesenjangan antara teori dan fakta, mayoritas responden yaitu merokok dan mayoritas responden yang merokok adalah jenis kelamin laki-laki. Hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya sekarang merokok merupakan menjadi salah satu gaya hidup, terutama bagi laki-laki. Akibatnya konsumsi rokok di masyarakat menjadi semakin bertambah karena banyak dorongan yang membuat masyarakat merokok, selain menjadi gaya hidup bagi anak muda, juga kebutuhan bagi masyarakat pada saat kerja, sehingga mayoritas pengguna rokok adalah laki-laki. Kecenderungan merokok juga memberikan dampak masalah bagi kesehatan sehingga menjadi salah satu faktor timbulnya penyakit, sehingga hendaknya untuk mengurangi perilaku merokok di masyarakat agar mengurangi terjadinya masalah yang berdampak bagi kesehatan akibat kandungan zat pada rokok, sehingga tidak berdampak bagi kesehatan di masa muda ataupun masa tua nantinya. Hal ini sejalan dengan penelitian sriani, indah k, fakhriadi, rudi dan rosadi, dian (2016) dan penelitian Runturambi N.Y, Kaunang P.J.W, dan Nelwan E.J (2019) yang menyatakan mayoritas responden laki-laki usia produktif dengan perilaku merokok

dibandingkan dengan responden yang tidak merokok.

2. Kejadian Hipertensi

Hasil penelitian pada 33 responden didapatkan 6 (18,2%) orang dengan hipertensi dan 27 (81,8%) responden tidak mengalami hipertensi, didapatkan mayoritas responden yaitu tidak hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis kronis di mana tekanan darah di arteri meningkat, yang mengharuskan jantung bekerja lebih keras dari biasanya untuk mengalirkan darah melalui pembuluh darah (RU, 2015). 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.

Dari hasil penelitian didapatkan adanya kesenjangan antara teori dan fakta pada kejadian hipertensi yang didapatkan adalah mayoritas responden tidak hipertensi. hal tersebut dipengaruhi oleh faktor usia responden mayoritas masih usia produktif. Faktor usia responden menjadi salah satu faktor kejadian hipertensi yang sedikit, karena rata-rata responden usia produktif mempunyai daya tahan tubuh yang masih kuat, aktivitas fisik setiap hari, sehingga persentase terkena hipertensi di usia produktif sangat kecil. Aktivitas fisik setiap hari merupakan salah satu upaya pencegahan terhadap penyakit tidak menular seperti hipertensi dan rata-rata pada usia produktif melakukan aktivitas fisik setiap hari, baik bekerja ataupun olahraga. Begitupun pada usia produktif daya tahan tubuh masih kuat sehingga untuk beberapa faktor gaya hidup seperti makanan yang masuk ke dalam tubuh yang dapat mengakibatkan hipertensi masih bisa di toleransi oleh tubuh sehingga tidak menimbulkan hipertensi. meskipun kecil persentase terkena hipertensi pada usia produktif, hendaknya tetap melakukan upaya pencegahan terhadap hipertensi, terutama

melakukan aktivitas fisik setiap hari, baik bekerja atau olahraga dan menjaga pola makan agar mengurangi risiko terjadi hipertensi, baik pada usia produktif ataupun pada di masa tua nanti. Hal ini sejalan dengan penelitian ariwibowo, dwi david dan susi pada laki-laki usia 18 tahun ke atas pada 102 reponden didapatkan mayoritas responden tidak hipertensi dan hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna. dan penelitian Uguy M.J, Nelwan E.J, dan Sekplin A.S.S (2018) dari 96 responden didapatkan mayoritas responden tidak hipertensi yaitu 62 reponden, lebih banyak dibandingkan yang hipertensi.

3. Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dengan analisis uji statistic chi square diperoleh nilai exact sig.= 0,643 > 0,05 maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Jekan Raya. Menurut Istiqomah merokok adalah membakar tembakau kemudian dihisap, baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa. Temperatur sebatang rokok yang tengah dibakar adalah 90° Celcius untuk ujung rokok yang dibakar, dan 30° Celcius untuk ujung rokok yang terselip di antara bibir perokok (Anggreanny, N. 2019:11).

Nikotin yang terkandung di dalam rokok mengganggu sistem saraf simpatis dengan akibat meningkatkan kebutuhan oksigen miokard. Selain menyebabkan ketagihan merokok. nikotin juga merangsang pelepasan adrenalin, meningkatkan frekuensi denyut jantung, tekanan darah dan kebutuhan oksigen jantung serta menyebabkan gangguan irama jantung sehingga memicu terkena hipertensi tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak merokok (Anggreanny, N. 2019:11).

Merokok merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi. Nikotin dalam rokok

merupakan penyebab meningkatnya tekanan darah segera setelah hisapan pertama. Seperti zat-zat kimia lain dalam asap rokok, nikotin diserap oleh pembuluh-pembuluh darah amat kecil di dalam paru-paru dan diedarkan ke aliran darah. Hanya dalam beberapa detik nikotin sudah mencapai otak. Otak bereaksi terhadap nikotin dengan memberi sinyal pada kelenjar adrenal untuk melepaskan epinefrin (adrenalin). Hormon yang kuat ini akan menyempitkan pembuluh darah dan memaksa jantung untuk bekerja lebih berat karena tekanan yang lebih tinggi serta peran karbonmonoksida yang dapat menggantikan oksigen dalam darah dan memaksa jantung memenuhi kebutuhan oksigen tubuh. Dengan mengisap sebatang rokok akan memberi pengaruh besar terhadap naiknya tekanan darah. Hal ini dikarenakan asap rokok mengandung kurang lebih 4000 bahan kimia yang 200 diantaranya beracun dan 43 jenis lainnya dapat menyebabkan kanker bagi tubuh (Sriani, Fakhriadi, dan Rosadi. 2016).

Dari hasil penelitian terdapat kesenjangan antara Teori dan Fakta yang didapatkan, mayoritas responden merokok tetapi tidak hipertensi. hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama karakteristik responden. Responden mayoritas merokok merupakan responden mayoritas jenis kelamin laki-laki, dimana perilaku merokok cenderung dilakukan oleh laki-laki dibandingkan dengan perempuan. Mayoritas responden tidak hipertensi karena mayoritas responden usia produktif. pada usia produktif responden cenderung banyak melakukan aktivitas fisik yang menjadi salah satu upaya pencegahan terhadap hipertensi dan pada usia produktif daya tahan tubuh terhadap penyakit masih kuat sehingga persentase terkena hipertensi pada usia produktif kecil.

Hal ini sejalan dengan penelitian susi dan david dwi ariowo (2019) didapatkan hubungan tidak

bermakna antara kebiasaan merokok terhadap kejadian hipertensi essensial.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Mulyani, Arifin, dan Marwansyah (2014) didapatkan tidak adanya hubungan antara perilaku merokok dengan hipertensi dengan demikian kejadian hipertensi pada responden diantaranya dimungkinkan oleh faktor resiko yang tidak bisa dikontrol yaitu jenis kelamin, usia dan faktor genetic, serta oleh faktor resiko yang dapat dikontrol antara lain obesitas dan kebiasaan konsumsi garam berlebih.

Namun, hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian dwi retnaningsih dkk pada 50 responden dengan hasil analisa bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi. Hal tersebut dikarenakan oleh banyak faktor sehingga tidak sejalan dengan hasil peneliti. Karakteristik responden yang berbeda menjadi salah satu faktor, dimana pada penelitian yang dilakukan responden yang diambil usia produktif sehingga pada penelitian ini responden persentase terkena hipertensi kecil, karena pada usia produktif cenderung banyak melakukan aktivitas fisik yang menjadi salah satu upaya pencegahan terhadap hipertensi meskipun mayoritas responden merokok. Meskipun hasil penelitian tidak sejalan tetapi hendaknya tetap mengurangi untuk perilaku merokok karena zat yang terkandung didalam rokok akan berpengaruh bagi kesehatan tubuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 33 responden usia produktif yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Jekan Raya, tahun 2022 dapat disimpulkan bahwa: Perilaku merokok pada responden usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Jekan Raya, sebagian besar adalah termasuk banyak dari 33 responden didapatkan 21 (63,6%) reponden merokok; Kejadian Hipertensi

pada responden usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Jekan Raya, sebagian besar dari 33 responden yang diteliti didapatkan 27 (81,8%) orang tidak hipertensi; Tidak ada Hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jekan Raya didapatkan analisis uji statistic *chi square* diperoleh nilai $Asymp.sig = 0,643 > 0,05$, hal tersebut terjadi dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi terutama jumlah sampel yang diteliti, umur responden, dan jenis kelamin responden.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada: Maria Adelheid Ensia, S.Pd, M.Kes. Selaku Ketua STIKES Eka Harap Palangka Raya; Lensi Natalia Tambunan, SST, M.Kes Selaku Ketua Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKES Eka Harap Palangka Raya; Rizki Muji Lestari, SST, M.Kes selaku Pembimbing I; Dita Wasthu Prasida, SKM, M.Kes (Epid) Selaku Pembimbing 2; Fitriani Ningsih, SST, M.Kes selaku ketua penguji; Seluruh Dosen Program Studi SI Kesehatan Masyarakat yang sudah memberikan saya ilmu; Kepada Cecep Supiatna, SST dan staf Puskesmas Jekan Raya; Kepada Orang tua saya yang tak henti-hentinya selalu mendoakan dan memotivasi untuk senantiasa bersemangat dan tak mengenal putus asa; Kepada Teman-teman satu almamater dan seperjuangan khususnya kelas SI Kesehatan Masyarakat angkatan 2018 STIKes Eka Harap Palangka Raya.

REFERENSI

- Amanda, D. & Martini, S. 2018. Hubungan Karakteristik dan Obesitas Sentral dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Berkala Epidemiologi*.
- Black, J. M. & Hawks, J. H. 2009. Medical-Surgical Nursing Clinical Management for Vehicular Control. *Transportation Research*.
- Bustan, M. N. 2000. Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. *Rineka Cipta, Jakarta*.

- Istiqomah. 2010. Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Tentang Perubahan Fisik pada Masa Pubertas dengan Gambaran diri Remaja Putra di SLTP Negeri 29 Semarang. *Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Kadir. 2015. *Statistika Terapan: Konsep, Contoh, dan Analisa Data dengan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. PT Rajagrafindo Persada.
- Kemenkes RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699*.
- Kemenkes RI. 2019. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI, 1–5*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kemenkes. 2015. Profil Kesehatan RI 2015. In *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2015.pdf>
- Ketaren. 2005. *Minyak dan Lemak Pangan*. niversitas Indonesia Press.
- Lili, T. 2007. *Seratus Jawaban Tentang Hipertensi*. GRAMEDIA.
- RU, I. 2015. *Modifiable Risk factors of Hypertension and Socio-demographic Profile in Oghara*. *Annals of Medical Health Science Research*.