

## Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa 20 – 60 Tahun di Wilayah Kerja Blud UPT Puskesmas Pahandut Kota Palangkaraya Tahun 2022

### *The Correlation of Lifestyle and the Incident of Hypertension in Adults 20-60 Years Old in the Work Area of the Blud UPT Puskesmas Pahandut Palangka Raya City in 2022*

Abraham Panarung <sup>1\*</sup>

Mariaty A. Sangkai <sup>2</sup>

Melisa Frisilia <sup>3</sup>

Department of Public Health,  
STIKES Eka Harapan, Palangka  
Raya, Kalimantan Tengah,  
Indonesia

\*email:

[abrahampanarung2@gmail.com](mailto:abrahampanarung2@gmail.com)

#### Abstrak

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Salah satu faktor risiko timbulnya hipertensi adalah gaya hidup yang tidak sehat yang menyerang orang yang berusia dewasa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di wilayah kerja BLUD UPT Puskesmas pahandut kota palangka Raya. Metode yang digunakan adalah accidental sampling. Desain penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel yang diambil sebanyak 79 pasien hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Pahandut. Data penelitian ini diambil dengan menggunakan kuesioner setelah ditabulasi data dianalisis secara univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian nilai signifikansi p-value = 0,000 < α (0,05), Hal ini menunjukkan bahwa ada Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja BLUD UPT Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya. Saran yang diberikan yaitu agar gaya hidup masyarakat dapat terjaga dengan baik, dengan melakukan aktifitas fisik, menjaga pola makan mengurangi kebiasaan merokok dan minum kopi.

#### Kata Kunci:

Gaya Hidup  
Hipertensi  
Dewasa

#### Keywords:

Lifestyle  
Hypertension  
Adult

#### Abstract

Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. One of the risk factors for hypertension is an unhealthy lifestyle that affects adults. The purpose of this study was to determine the correlation of lifestyle and the incident of hypertension in adults in the work area of BLUD UPT Puskesmas Pahandut, Palangka Raya. The method used is accidental sampling. The design of this study uses analytical descriptive research with a cross-sectional approach. The samples taken were from 79 hypertensive patients who visited the Pahandut Health Center. The data of this study were taken using questionnaires. After tabulating, the data were analyzed univariately and bivariately analysis using the Chisquare test. The results of the study showed that the significance value of p-value = 0.000 (0.05). This shows that there is a correlation of lifestyle and the incident of hypertension in adults in the BLUD UPT Pahandut Health Center work area, Palangka Raya City. The advice given is that people's lifestyles can be well maintained by doing physical activity, maintaining a diet to reduce smoking and drinking coffee habits.



© 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.v9i1.5188>.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik  $\geq$  140 mmHg dan tekanan diastolic  $\geq$  90 mmHg pada dua kali pemeriksaan pengukuran tekanan darah dalam jangka waktu 5 menit dengan keadaan relaks. Pada umumnya pasien hipertensi tidak merasakan keluhan atau gejala sehingga banyak penderita yang tidak menyadari bahwa menderita hipertensi (Ningsih, 2017). Hipertensi sering disebut sebagai *the silent killer* karena

hipertensi merupakan pembunuh tersembunyi yang prevalensinya sangat tinggi dan cenderung meningkat di masa yang akan datang, juga karena tingkat keganasannya yang tinggi berupa kecacatan permanen dan kematian mendadak (Supratman, 2019).

Data *World Health Organization* (WHO) mengemukakan Hipertensi ialah salah satu faktor kematian yang utama di dunia mencapai 22% dari total penduduk dunia. Prevalensi tertinggi dengan besar 27% yang berada di

wilayah Afrika, dan di peringkat ke 2 sebesar 26% berada di wilayah mediterania timur yaitu seperti negara Israel, Yordania, dan Lebanon, dan yang ke 3 berada di wilayah Asia Tenggara sebesar 25% dengan total penduduk, pada peringkat ke 4 sebesar 23% yang berada di wilayah Eropa, dan yang terakhir pada peringkat 5 disusul dengan wilayah amerika sebesar 18%. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) dari hasil penelitian tahun 2018 di Indonesia mendeskripsikan pada usia penduduk >18 tahun sebesar 34.11%. Wilayah tertinggi yang terdampak hipertensi di duduki oleh Kalimantan selatan sebesar 44,13%, kemudian wilayah yang terendah terdampak hipertensi yaitu di wilayah Papua sebesar 22.22%. Dari hasil data Kemenkes Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) 2018 menunjukkan wilayah Kalimantan tengah dengan penderita hipertensi sebesar 34,47 %. Menurut Riset Kesehatan Dasar Kalimantan Tengah (Risikesdas) dari hasil penelitian tahun 2018 di Provinsi kalimantan tengah mendeskripsikan pada usia penduduk >18 tahun sebesar 34.47%. Kabupaten tertinggi yang terdampak hipertensi di duduki oleh Barito Timur sebesar 42,80%, kemudian Kabupaten yang terendah terdampak hipertensi yaitu di Katingan sebesar 28.58%. Berdasarkan data dari Profil kesehatan kota Palangkaraya angka prevalensi hipertensi yang paling tinggi yaitu di daerah Jekan Raya 51,57% serta di daerah Pahandut 44,41% dengan jumlah kasus 3495 di tahun 2020, dan pada tahun 2021 mengalami kenaikan 65,02% dengan jumlah 10721 kasus (Dinkes Kota Palangkaraya, 2020). Berdasarkan survei pendahuluan dengan mewawancarai beberapa orang yang berkunjung ke Puskesmas Pahandut faktor yang membuat cukup tinggi nya kasus hipertensi di wilayah Puskesmas Pahandut yaitu karena lokasinya berdekatan dengan akses perdagangan yaitu pasar yang menyebabkan masyarakat sering mengkonsumsi makanan yang kurang sehat seperti gorengan olahahan ikan asin dan olahan makanan lainnya yang mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat

badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar, penyebab lain juga seperti kurangnya aktifitas fisik seperti berolahraga dan kebiasaan merokok.

Gaya hidup merupakan faktor penting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat dan sangat berkaitan dengan kejadian hipertensi terutama pada usia dewasa. Faktor penyebab terjadinya hipertensi pada usia dewasa dikarenakan gaya hidup yang kurang sehat seperti pola memakan makanan yang terlalu asin dan tinggi lemak seperti gorengan, kurangnya aktivitas fisik seperti berolahraga, dan merokok. Dampak dari penyakit hipertensi mengakibatkan jantung bekerja lebih keras sehingga proses perusakan dinding darah berlangsung dengan lebih cepat. Hipertensi juga meningkatkan risiko penyakit jantung dua kali lipat dan meningkatkan risiko stroke delapan kali dibanding dengan orang yang tidak mengalami hipertensi, selain itu hipertensi juga mengakibatkan terjadinya payah jantung, gangguan pada ginjal dan kebutuaan serta yang paling parah adalah efek jangka panjangnya yang berupa kematian mendadak (Burhan *et al.*, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fadhil, Dkk pada tahun (2018) menyebutkan bahwa gaya hidup merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kejadian hipertensi, dikarenakan masih banyak masyarakat yang belum mengetahui bahayanya gaya hidup dengan kejadian hipertensi (Fadhil, Wendi Muh, 2018).

Karena masih cukup tingginya kasus hipertensi maka Solusi untuk terhindar dari hipertensi yaitu dengan merubah gaya hidup seperti sering mengkonsumsi buah dan sayur, rutin berolahraga, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol dan tidak merokok. Peran sebagai tenaga Kesehatan Masyarakat kepada penderita hipertensi dalam meningkatkan pengetahuan mereka yaitu dengan memberikan edukasi kepada masyarakat dan juga penyebaran informasi melalui media-media, seperti: *leaflet*, spanduk, poster, iklan dll atau melakukan dialog interaktif melalui televisi atau radio. kepada

masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat seperti mengkonsumsi makan yang bergizi dan melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga secara rutin agar tekanan darah tetap stabil dan mencegah atau memperlambat perkembangan hipertensi, bisa juga dilakukan dengan cek kesehatan secara rutin ke pusat kesehatan seperti Posbindu, Posyandu, Puskesmas dan yang lainnya. Oleh Karen itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di wilayah kerja BLUD UPT Puskesmas Pahandut kota Palangkaraya.

## METODOLOGI

Peneliti melakukan penelitian Deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Dalam penelitian ini menganalisis hubungan gaya hidup dengan Kejadian Hipertensi pada usia dewasa 20 – 60 Tahun di wilayah kerja BLUD UPT Puskesmas Pahandut Kota Palangkaraya. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Pahandut bulan april tahun 2022. Sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan rumus desain cross sectional dengan populasi yaitu sebanyak 79 responden. Teknik pengambilan sampel. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja pasien yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh dari hasil wawancara dan angket yang disusun dengan pertanyaan secara terstruktur untuk 2 variabel. Instrument penelitian menggunakan Kuesioner yang di adopsi dari penelitian (Supriati, 2020). Dalam penelitian ini pengolahan data menggunakan perangkat lunak komputer meliputi *Editing, Coding, Entry data* dan *Tabulating* menggunakan *SPSS versi 26*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Responden dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang berkunjung ke BLUD UPT Puskesmas Pahandut. jumlah responden sebanyak 79 responden. Jenis penelitian ini dirancang dalam bentuk penelitian Deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional.

#### Hasil Analisis Univariat

**Tabel I.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	37	46,8
Perempuan	42	53,2
<b>Jumlah</b>	<b>79</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dari 79 responden, yang paling banyak berjenis kelamin perempuan berjumlah 42 orang (53,2%) dan paling sedikit laki-laki berjumlah 37 orang (46,8%).

**Tabel II.** Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
20 - 30 Tahun	36	45,6
>31 Tahun	43	54,4
<b>Jumlah</b>	<b>79</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan Umur dari 79 responden, yang paling banyak berumur >31 Tahun berjumlah 43 orang (54,4%) dan paling sedikit 20-30 Tahun berjumlah 36 orang (45,6%).

**Tabel III.** Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
SD	7	8,9
SMP	11	13,9
SMA	34	43,0
Perguruan Tinggi	27	34,2
<b>Jumlah</b>	<b>79</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan Pendidikan dari 79 responden, yang paling banyak di Pendidikan SMA berjumlah 34

orang (43.0%) dan yang paling sedikit SD berjumlah 7 orang (8,9%).

**Tabel IV.** Karakteristik Responden Berdasarkan pada Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Petani	1	1,3
Pedagang	19	24,1
Tidak Bekerja	36	45,6
PNS/ABRI	23	29,1
<b>Jumlah</b>	<b>79</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan dari 79 responden, yang paling banyak di Tidak Bekerja 36 orang (45,6%) dan yang paling sedikit pekerjaan Petani sebanyak 1 orang (1,3%).

**Tabel V.** Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Sehat pada Usia Dewasa

Gaya Hidup Sehat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	33	41,8
Tidak Baik	46	58,2
<b>Jumlah</b>	<b>79</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui distribusi frekuensi Gaya Hidup Sehat dari 79 responden, yang memiliki Gaya Hidup Baik sebanyak 33 orang (41,8%) dan yang memiliki Gaya Hidup Tidak Baik sebanyak 46 orang (58,2%).

**Tabel VI.** Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa

Kejadian Hipertensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Hipertensi	46	58,2
Tidak Hipertensi	33	41,8
<b>Jumlah</b>	<b>79</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui distribusi frekuensi Kejadian Hipertensi dari 79 responden (100%), yang Tidak Hipertensi sebanyak 33 orang (41.8%) dan yang Hipertensi sebanyak 46 orang (58,2%).

**Hasil Analisis Bivariat**

**Tabel VII.** Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa

Gaya Hidup	Tekanan Darah				Total	Asymp. Sig
	Tidak Hipertensi		Hipertensi			
	f	%	f	%		
Baik	32	97,0	1	3,0	33	100
Tidak Baik	1	3,0	45	97,0	46	100
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>41,8</b>	<b>46</b>	<b>58,2</b>	<b>79</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari total 79 responden, dari responden mempunyai gaya hidup yang tidak baik yaitu 46 responden (58,2%), dari responden mengalami hipertensi yaitu sebanyak 45 responden (97,8%). dari responden yang mempunyai gaya hidup sehat yang baik yaitu sebanyak 33 responden (41,8%) dan sebagian kecil dari responden mengalami tekanan darah tinggi / hipertensi yaitu sebanyak 1 responden (2,2%). Setelah data diolah dengan SPSS dengan uji *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa nilai signifikasi  $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ , Hal ini menunjukkan bahwa ada Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja BLUD UPT Puskesmas Pahandut Kota Palangkaraya Tahun 2022.

**PEMBAHASAN**

**Gambaran Gaya hidup Usia Dewasa**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari total 79 responden sebagian besar responden mempunyai gaya hidup sehat yang tidak baik yaitu sebanyak 46 responden (58,2%) dan hampir setengah dari responden mempunyai gaya hidup sehat yang baik yaitu sebanyak 33 responden (41,8%).

Hal ini sesuai dengan teori Endang & Triyanto (2014). yang menyatakan bahwa kebiasaan dan rutinitas yang merugikan memiliki kekuatan untuk merusak kesehatan seseorang seperti halnya tidak bisa menjaga pola makan yang baik, kurangnya katifitas fisik (olahraga), kebiasaan merokok, minum alkohol merupakan faktor terjadinya penyakit hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian ini tidak ada kesenjangan antara teori dengan fakta hal ini di karenakan hipertensi

dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, berlebihan dan stres. Tapi hal tersebut banyak tidak disadari masyarakat karena kurangnya edukasi dan kurangnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pola hidup sehat akibatnya banyak masyarakat yang terkena hipertensi karena acuh terhadap hal tersebut.

### **Gambaran Kejadian hipertensi Usia dewasa**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari total responden sebanyak 79 responden sebagian besar dari responden mengalami hipertensi yaitu sebanyak 46 responden (58,2%) dan yang tidak menderita hipertensi yaitu sebanyak 33 responden (41,8%).

Hal ini juga sesuai dengan teori (sianturi, 2003 dalam Ade, 2018). bahwa Tingginya angka kejadian hipertensi bisa terjadi karena berbagai faktor pemicu. Faktor pemicu hipertensi digolongkan kedalam 2 golongan yaitu faktor yang tidak dapat di kontrol, seperti keturunan, jenis kelamin, dan umur, dan yang dapat di kontrol seperti kegemukan, gaya hidup, pola makan, aktivitas, kebiasaan merokok, serta alkohol dan garam. Berdasarkan hasil penelitian ini tidak ada kesenjangan antara teori dengan fakta hal ini di karenakan tingginya angka hipertensi banyak dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak baik seperti merokok, minum alkohol, jarang olahraga, terlalu sering mengkonsumsi garam dan lain-lain tetapi masih ada juga sebagian orang yang masih menerapkan gaya hidup yang tidak baik tersebut hal inilah yang dapat memicu tingginya angka hipertensi. Maka dari itu diperlukan pola hidup yang sehat untuk menurunkan tekanan darah seseorang dengan cara membatasi konsumsi garam, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, membatasi kafein dan istirahat secara teratur. Dengan menerapkan kebiasaan yang positif maka sedikit demi sedikit hipertensi dapat dicegah.

### **Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari total 79 responden sebagian besar dari responden mempunyai gaya hidup sehat yang tidak baik yaitu sebanyak 46 responden (58,2%), dan sebagian besar dari responden mengalami hipertensi yaitu sebanyak 45 responden (97,8%). Sedangkan dari responden yang, mempunyai gaya hidup sehat yang baik yaitu sebanyak 33 responden (48,8%) dan sebagian kecil dari responden mengalami tekanan darah tinggi / hipertensi yaitu sebanyak 1 responden (2,2%). Setelah data diolah dengan SPSS dengan uji *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ , Hal ini menunjukkan bahwa ada Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangkaraya Tahun 2022.

Gaya hidup sehat merupakan perilaku seseorang yang berhubungan dengan upaya dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan (Anies, 2016). Ketidak baikan gaya hidup sehat mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia yang meliputi aktifitas fisik ,pola makan,kebiasaan merokok dan kebiasaan minum kopi. Menurut Hanafi (2016) menyebutkan bahwa faktor resiko dari Gaya hidup yang mengakibatkan terjadinya hipertensi, seperti pola makan, aktifitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi kopi, dan pola stress individu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mouliza & Sarumpaet, 2016) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup (aktifitas fisik, merokok, kebiasaan makan, dan stress) dengan kejadian hipertensi di Desa Payak Bujok Tunong Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa. Pada responden dengan gaya hidup sehat yang baik cenderung mempunyai tekanan darah yang normal. Adapun pada responden yang mempunyai gaya hidup sehat yang baik dan mengalami hipertensi itu bisa disebabkan karena faktor lain seperti genetik, stress, dan ras. Berdasarkan penelitian faktor lain penyebab hipertensi selain gaya hidup sehat yang

tidak baik yaitu tingkat pendidikan dan pekerjaan. Menurut Notoatmodjo (2012) pendidikan juga berpengaruh terhadap kejadian hipertensi karena tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang, semakin banyak informasi dapat menambah pengetahuan seseorang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang di miliknya.

Berdasarkan hasil penelitian ini tidak ada kesenjangan antara teori dengan fakta hal ini di karenakan penderita hipertensi yang tidak ditangani secara serius dapat mengakibatkan komplikasi seperti gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Penyakit hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan mengelola stress. Jika seseorang tidak bisa mengendalikan gaya hidup yang tidak sehat maka akan mengalami berbagai macam penyakit tidak menular seperti hipertensi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyimpulkan bahwa: Gambaran karakteristik penderita hipertensi di wilayah puskesmas Pahandut kota Palangkaraya paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 42 orang (53,2%), berumur >31 Tahun berjumlah 43 orang (54,4%), berpendidikan SMA berjumlah 34 orang (43.0%), dan yang Tidak Bekerja 36 orang (45,6%); Gaya Hidup pada responden di wilayah puskesmas Pahandut kota Palangkaraya di dapatkan hasil Gaya Hidup yang tidak baik lebih banyak dibandingkan dengan Gaya Hidup yang baik; Kejadian Hipertensi pada responden di wilayah puskesmas Pahandut kota Palangkaraya lebih banyak yang Hipertensi apabila dibandingkan dengan responden yang tidak Hipertensi; Ada hubungan yang signifikansi antara Gaya Hidup dengan kejadian Hipertensi di wilayah puskesmas Pahandut kota Palangka Raya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh sebab itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat: Bapak DR. dr. Andryansyah Arifin MPH. selaku Ketua Yayasan Eka Harap Palangka Raya; Ibu Maria Adelheid Ensia, S.Pd., M.Kes. Selaku Ketua STIKES Eka Harap Palangka Raya; Ibu Rizki Muji Lestari, SST., M.Kes selaku Ketua Penguji; Ibu Melisa Frisilia, S.Kep., M.Kes. Selaku Ketua Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKES Eka Harap Palangka Raya dan selaku Pembimbing II; Ibu Mariaty A. Sangkai, SPd, M.Kes. Selaku Pembimbing I; H. Riduan, SKM., Selaku Kepala BLUD UPT Puskesmas Pahandut Kota Palangkaraya beserta Staf; Kepada kedua orang tua peneliti, terima kasih atas dukungan serta doa; Seluruh rekan-rekan dan sahabat saya yang telah memberi dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

## REFERENSI

- Burhan. 2020. Hubungan Gaya Hidup Terhadap Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Layang Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*: 01(03), pp. 188–197.
- Dinkes Kota Palangkaraya. 2020. Profil Kesehatan Kota Palangkaraya.
- Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Ningsih. 2017. Pengaruh Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Berbasis Teori Caring (Di Puskesmas Bandarkedungmulyo Kabupaten Jombang Tahun 2017). STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.
- Supratman. 2019. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (20-44 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Dalam Pontianak Timur. *Foreign Affairs*: 91(5), pp. 1689–1699. Available at:

<file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>.

Supriati. 2020. *Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Propinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020.*

WHO. 2013 . *A Global Brief on Hypertension: Global Public Health Crisis.* Switzerland: World Health Organization (WHO).