

# Deskripsi Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Taliwang

Erniawati Pujiningsih<sup>1\*</sup> dan Kurniatun<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Ilmu Keperawatan, Universitas Nahdlatul Wathan, Mataram, Indonesia  
\*email: ernia.fikunwmataram@gmail.com

**Abstrak:** Hipertensi merupakan salah satu penyakit penyebab kematian nomor satu di dunia, dan salah satu penyebab timbulnya hipertensi adalah gaya hidup. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui deskripsi atau gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi. Data yang ada di Puskesmas Karang Taliwang Kota Mataram pada tahun 2019 terdapat 3337 penderita hipertensi.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan jumlah populasi 297 orang dan jumlah sampel 30 orang, teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Taliwang Kota Mataram, pada kategori Baik sebanyak 9 orang (30%), Cukup sebanyak 17 orang (56,7%), dan kurang sebanyak 4 orang (13,3%).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar gambaran gaya hidup penderita hipertensi ada dalam kategori cukup sebanyak 17 orang (56,7%). Oleh karena itu diharapkan bagi petugas kesehatan agar lebih meningkatkan mutu pelayanan dan pendidikan kesehatan serta informasi tentang hipertensi.

**Kata kunci:** gaya hidup, hipertensi

## 1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah baik diastolik maupun sistolik secara hilang timbul atau menetap. Hipertensi dapat terjadi secara esensial (primer atau idiopatik) dimana faktor penyebabnya tidak dapat diidentifikasi, atau secara sekunder, akibat dari penyakit tertentu yang diderita. Hipertensi adalah penyebab utama stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Hipertensi primer terjadi sebesar 90 - 95 % kasus dan cenderung bertambah seiring dengan waktu. Faktor risiko meliputi obesitas, stres, gaya hidup santai dan merokok (Robinson, dkk, 2014).

Menurut *Join Nation Committee (JNC) VIII* hipertensi terjadi apabila tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Penyakit hipertensi tahun demi tahun terus mengalami peningkatan, bukan hanya di Indonesia, namun juga di dunia. Sebanyak 1 milyar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini. Jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan meningkat menjadi 1,6 milyar menjelang tahun 2025. Kurang lebih 1030% penduduk dewasa di hampir semua negara mengalami penyakit hipertensi, dan sekitar 50-60% penduduk dewasa dapat dikategorikan sebagai mayoritas utama yang status kesehatannya akan menjadi lebih baik bila dapat dikontrol tekanan darahnya (Adib, 2009).

Prevalensi penyakit Hipertensi di NTB merupakan penyakit terbanyak ketiga sebesar 148,959 kunjungan (Kesehatan Provinsi NTB, 2016). Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko antara lain umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor risiko yang tidak dapat diubah/dikontrol) dan gaya hidup seperti kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stres, penggunaan estrogen (Kemenkes RI, 2014).

Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan

salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan banyak disandang masyarakat. Hipertensi sekarang jadi masalah utama kita semua. Tidak hanya di Indonesia tapi di dunia, karena hipertensi ini merupakan salah satu faktor masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke. (Kemenkes RI, 2018)

Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan selatan 44,1%, sedangkan terendah di Papua sebesar 22,2%. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun 31,6%, umur 45-54 tahun 45,3%, umur 55-64 tahun 55,2%. 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 aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stress.

Data Riskesdas 2018 pada penduduk usia 15 tahun ke atas didapatkan data faktor risiko seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, proporsi kurang aktivitas fisik 35,5%, proporsi merokok 29,3%, proporsi obesitas sentral 31% dan proporsi obesitas umum 21,8%. (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi dipicu oleh beberapa faktor risiko, seperti faktor genetik, obesitas, kelebihan asupan natrium, dislipidemia, kurangnya aktivitas fisik, dan defisiensi vitamin D (Dharmeizar, 2012).

Berdasarkan data kunjungan yang diperoleh dari Puskesmas Karang Taliwang, terdapat 3337 penderita hipertensi pada tahun 2019. Penderita hipertensi mengalami peningkatan pada bulan juli yakni 318 penderita hipertensi. Penderita hipertensi terbanyak di alami oleh jenis kelamin perempuan dan kisaran umur penderita hipertensi berusia 45-54 tahun.

Kesehatan terus menggiatkan program kerja dalam upaya mengendalikan dan mengurangi jumlah penderita hipertensi di Indonesia. Untuk mengendalikannya, Pemerintah melaksanakan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK)

dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas).Harapannya, seluruh komponen bangsa dengan sadar mau membudayakan perilaku hidup sehat dimulai dari keluarga.Germas dilakukan dengan melakukan aktifitas fisik, menerapkan perilaku hidup sehat, konsumsi pangan sehat dan bergizi, melakukan pencegahan dan deteksi dini penyakit, meningkatkan kualitas lingkungan menjadi lebih baik, dan meningkatkan edukasi hidup sehat. Selain itu juga, pemerintah menghimbau masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat dengan perilaku CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress).

## 2. Metode Penelitian

### Desain Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian maka penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif, penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara obyektif (Notoatmodjo S, 2005).

### Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang berada dalam wilayah penelitian (Arikunto, 2006).Adapun populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Karang Taliwang Kota Mataram.Besar populasi dalam penelitian ini adalah 297 orang.

### Jumlah Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo S, 2005).Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Taliwang Mataram. Karena penelitian ini masuk ke dalam metode *deskriptif* maka besar sampel yang diperoleh adalah 10% dari populasi yakni berjumlah 29,7 orang dan di bulatkan menjadi 30 orang.

### Teknik Pengambilan Sampel

Sampling adalah cara atau teknik-teknik tertentu yang digunakan dalam mengambil sampel penelitian, sehingga sampel tersebut sedapat mungkin mewakili populasinya (Notoadmojo, 2005).

Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* yaitu teknik mengambil sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu.(Arikunto, 2006).

## 3. Hasil dan Pembahasan

- a. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dari 30 responden dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Perempuan	18	60%
Laki-laki	12	40%
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan lebih dominan dibandingkan responden yang berjenis kelamin laki-laki yakni sebanyak 18 Responden (60%) dan yang paling rendah adalah responden laki-laki sebanyak 12 (40%).

- b. Distribusi responden berdasarkan usia dari 30 responden dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan usia

Usia	Jumlah	Presentase (%)
36-45 Tahun	7	23,3%
46-55 Tahun	4	13,3%
56-65 Tahun	5	16,7%
>65 Tahun	14	46,7%
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa Usia >65 tahun lebih mendominasi yakni sebanyak 14 responden (46,7%), diikuti oleh Usia 36-45 tahun yakni sebanyak 7 responden (23,3%), dan selanjutnya Usia 56-65 tahun yakni sebanyak 5 responden (16,7%), dan yang terakhir Usia 46-55 tahun sebanyak 4 responden (13,3%).

- c. Distribusi responden berdasarkan agama dari 30 responden dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan agama

Kategori Agama	Jumlah	Presentase (%)
Muslim	30	100%
Non muslim	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas bahwa dapat diketahui bahwa semua responden beragama islam yakni sebanyak 30 Responden (100%) dan tidak ada yang menganut agama lain.

- d. Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan dari 30 responden dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4 Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tingkat Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Sekolah	3	26,7%
Sekolah Dasar	18	43,3%
SMP	2	6,7%
SMA	6	20%
Perguruan Tinggi	1	3,3%
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden dengan jumlah yang paling tinggi adalah responden yang berpendidikan Sekolah Dasar sebanyak 13 Responden (43,3%) dan yang paling rendah adalah responden yang berpendidikan samapi perguruan tinggi sebanyak 1 responden (3,3%).

- e. Distribusi responden berdasarkan lama menderita dari 30 responden dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5 Distribusi responden berdasarkan lama menderita

Kategori Lama menderita	Jumlah	Presentase (%)
1-5 Tahun	22	73,3%
6-10 Tahun	8	26,7%
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kategori lama menderita penyakit Hipertensi tertinggi yakni 1-5 tahun sebanyak 22 responden (73,3%), dan terendah 6-10 Tahun sebanyak 8 responden (26,7%).

- f. Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Taliwang Mataram Tahun 2020.

Tabel 6 Distribusi Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Taliwang Mataram tahun 2020

Gaya Hidup Penderita Hipertensi	Jumlah	Presentase (%)
Baik	9	30
Cukup	17	56,7
Kurang	4	13,3
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil gambaran gaya hidup Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Karang taliwang, yaitu yang

gambaran gaya hidupnya Baik sebanyak 9 orang (30%), Cukup sebanyak 17 Orang (56,7%), Dan Kurang sebanyak 4 Orang (13,3%).

### Identifikasi Gambaran Karakteristik Responden

Hasil penelitian yang di dapatkan ini dilihat dari jenis kelamin.Didapatkan bahwa sebagian besar Responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 (60%) orang, dan laki-laki sebanyak 12 (40%) orang. Menurut Pakar Hipertensi dan Pendiri InaShdr, Dr.Arieska Ann Soenarto, SpJP, FIHA menyatakan perempuan lebih rentan terkena hipertensi dibandingkan dengan laki-laki, ini disebabkan karena saat memasuki menopause, penurunan hormone estrogen yang dialami perempuan akan meningkatkan resiko hipertensi, sedangkan laki-laki penurunan hormone testosterone tak memberi dampak berarti pada resiko hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan bahwa Usia >65 tahun lebih banyak menderita hipertensi yaitu sebanyak 14 (46,7%). Sesuai dengan teori, hilangnya elastisitasjaringan dan arterosklerosis serta pelebaranpembuluh darah adalah faktor penyebabhipertensi pada usia tua (Sutanto, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian ini, dilihat dari segi Agama semua responden menganut agama islam yakni 30 responden (100%). Dilihat dari kategori tingkat pendidikan, jumlah tertinggi yakni pendidikan Sekolah Dasar sebanyak 18 responden (43,4%) dan terendah Perguruan Tinggi yakni 1 responden (3,3%). Hal ini sejalan dengan peneitian yang dilakukan oleh I Gusti Ketut Gede Ngurah (2014) dengan judul “Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas 1 Denpasar Selatan”Tingkat pendidikan responden mempengaruhi tingkat pengetahuannya. Semakin tinggi pengetahuannya, semakin banyak informasiyang diketahui salah satunya mengenai hipertensi. Pengetahuan yang di dapat tentang hipertensi juga perlu dilaksanakanehingga dapat mencegah terjadinyahipertensi, karena selain tingkat pendidikanyang tinggi juga perlu melakukan gayahidup yang sehat.

Berdasarkan hasil penelitian dengan kategori lama menderita, responden yang menderita 1-5 tahun lebih dominan yakni sebanyak 22 responden (73,3%), sedangkan yang menderita dari 6-10 sebanyak 8 responden (26,7%).

### Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi

Gaya hidup adalah perilaku seseorang yang ditunjukkan dalam aktivitas,minat, dan opininya. Menurut Kotler (2002) gayahidup menggambarkan“keseluruhan diri seseorang” dalam berinteraksi. Berdasarkan identifikasi gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Taliwang Kota Mataram. Yang berada pada kategori Baik (30%), kategori Cukup (56,7%), dan kategori Kurang (13,3%). Adapun gaya hidup yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dilihat dari beberapa diantaranya : faktor sosial, faktor emosi, faktor pemenuhan kebutuhan tubuh, faktor spiritual dan promosi gaya hidup sehat.

Hasil penelitian gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi sebagian besar berada dalam kategori Cukup yaitu sebanyak 17 responden (56,7%). Responden pada penelitian ini sebagian besar berjenis

kelamin perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti University of Basel di Switzerland yang mengungkapkan bahwa tidak ada yang salah dengan keadaan perempuan yang lebih emosional dari laki-laki. Hal tersebut memang wajar, sebab ada perbedaan struktur otak antara anak perempuan dan laki-laki. Sehingga emosi perempuan lebih labil daripada laki-laki.

Faktor emosi, adalah faktor yang datang dari dalam diri individu. Hal penting dari kesehatan emosi adalah kemampuan individu untuk memahami emosinya dan mengetahui cara penyelesaian bila masalah timbul, mampu mengatur situasi stres dan bisa melakukan aktifitas sehari-hari dengan menyenangkan. Faktor emosi berpengaruh terhadap faktor sosial, di karenakan apabila seseorang tidak memiliki hubungan yang baik dengan sesama ini akan menyebabkan terjadinya kesenjangan sosial dan akan berdampak buruk terhadap kesehatan pribadi, karena tidak terpenuhinya hasrat berhubungan baik dan berinteraksi dengan sesama. Hal ini berpengaruh terhadap keadaan spiritualnya, menurut Hamid (2009) karakteristik spiritual diantaranya, meliputi hubungan manusia dengan diri sendiri, hubungan manusia dengan alam sekitar, hubungan manusia dengan orang lain, dan hubungan manusia dengan Tuhan. Untuk mampu mencapai kesehatan spiritual, manusia harus mampu menjaga hubungan tersebut.

Faktor pemenuhan kebutuhan tubuh, adalah terpenuhinya kebutuhan dasar tubuh sesuai kebutuhannya. Mengetahui kapan tubuh memerlukan istirahat, makan, bermain dan lain sebagainya. Menurut Muhammadun (2010), istirahat yang tidak cukup, mengakibatkan gangguan fisik dan mental, ini memicu terjadinya hipertensi. Istirahat yang cukup adalah kebutuhan dasar manusia untuk mempertahankan kesehatannya.

Promosi gaya hidup sehat, merupakan pengarah yang memperkenalkan gaya hidup sehat. Perilaku atau gaya hidup sehat tersebut meliputi: makan yang bergizi dan sesuai kebutuhan, tidur cukup, menghindari minuman alkohol dan rokok, berat badan normal serta latihan jasmani secara teratur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh I Gusti Ketut Gede Ngurah (2014) Pada penelitiannya didapatkan gaya hidup responden sehat. Hal ini dapat dilihat dari penderita hipertensi yang tidak memiliki kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol, hal ini disebabkan karena sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, sedangkan kebiasaan merokok pada umumnya laki-laki. Dari segi aktivitas fisik pada penelitian ini di dapatkan hasil Cukup sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh I Gusti Ketut Gede Ngurah (2014) Dari segi aktivitas fisik pada penelitiannya di dapatkan gaya hidup responden tidak sehat. Hal ini disebabkan oleh usia responden yang rata-rata >65 tahun sehingga aktivitas fisik menjadi berkurang. Menurut Apriyanti (2002) Kegiatan fisik penting untuk mengendalikan tekanan darah tinggi sebab membuat jantung lebih kuat. Jantung mampu memompa lebih banyak darah dengan lebih sedikit usaha. Makin ringan kerja jantung untuk memompa darah, makin sedikit tekanan terhadap arteri.

Gaya hidup dapat memicu terjadinya hipertensi. Ini dikarenakan gaya hidup yang menggambarkan pola

perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan sosial yang meliputi kebiasaan tidur, mengonsumsi makanan yang tidak sehat, merokok, atau minum-minuman beralkohol (Lisnawati, 2011).

Perubahan gaya hidup yang bisa dilakukan adalah mengatur pola makan, olahraga secara teratur, dan menghindari konsumsi alkohol, atau rokok. Adapun beberapa jenis diet yakni diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan lemak terbatas, diet tinggi serat, dan diet kalori. Diet yang diterapkan bisa disesuaikan dengan kondisi hipertensi dengan mengatur pola makan yang tepat tekanan darah bisa turun lebih cepat

Dalam Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi, di sebutkan bahwa pengendalian faktor resiko hipertensi dapat dilakukan dengan merubah pola hidup sehat guna untuk mencegah dan mengontrol hipertensi meliputi : gizi seimbang dan pembatasan gula, lemak dan lemak, mempertahankan berat badan, gaya hidup aktif/olahraga teratur, stop merokok dan membatasi konsumsi alkohol. (Kemenkes RI, 2013)

## 4. Kesimpulan

Dari hasil penelitian terhadap Gambaran Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Taliwang Kota Mataram dapat diambil kesimpulan :

1. Berdasarkan karakteristik responden dilihat dari Jenis kelamin 30 responden sebagian besar adalah responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 18 responden (60%). Berdasarkan usia, dari 30 responden sebagian besar adalah responden yang berusia >65 tahun yakni 14 responden (46,7%). Berdasarkan agama, agama islam sebanyak 30 responden (100%). Berdasarkan pendidikan, sebagian besar pendidikannya dari 30 responden yakni tingkat pendidikan Sekolah Dasar 18 responden (60%). Menurut kategori lama menderita, dari 30 responden kategori lama menderita 1-5 tahun yaitu sebanyak 22 responden (73,3%).
2. Berdasarkan Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Taliwang Kota Mataram tahun 2020 didapatkan bahwa kategori Baik sebanyak 9 responden (30%), Cukup sebanyak 17 responden (56,7%) dan Kurang sebanyak 4 responden (13,3%).

## Daftar Pustaka

- Adib, M., 2009. *Cara mudah memahami dan menghindari Hipertensi, Jantung, dan Stroke*. Yogyakarta : Dianloka Printika.
- Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta Aspiani, R.Y. (2016). *Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC & NOC*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Depkes, RI. (2014). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan.

- Departemen Kesehatan RI. 2008. *Profil kesehatan Indonesia 2007*. Jakarta : Depkes RI Jakarta
- Kementrian kesehatan RI, 2018.*Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementrian Kesehatan RI, 2013.*Riset Kesehatan Dasar 2013 RISKESDAS 2013*. [diakses dari <http://depkes.go.id>]
- Kushariyadi, 2010.*Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, 2008. *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*, Edisi 3. Jakarta. Salemba Medika
- Nursalam, 2003.*Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Thesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Pudiastuti, Dewi Ratna. 2013. *Penyakit-penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Pusparani, I.D. 2016. “*Gambaran Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Ciangsana Kecamatan Gunung Putri Kabupaten Bogor*”.*Skripsi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.
- Robinson, J.M.,&Saputra , L (2014). *Buku Ajar Visual Nursing Medikal Bedah (jilid 1)*.Jakarta : Binarupa Aksara.
- Rahmadhoni, S. (2019).“*Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Karang Pule Periode Juli 2019*”. *Karya Tulis Ilmiah*. Mataram: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.