HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA: *LITERATURE REVIEW*

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh:
SITI NUR KHALIMAH
1810201109

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2022

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA: *LITERATURE REVIEW*

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Di Universitas ‘Aisyiyah
Yogyakarta

Disusun Oleh:
SITI NUR KHALIMAH
1810201109

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH
YOGYAKARTA
2022

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA: *LITERATURE REVIEW*

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
SITI NUR KHALIMAH
1810201109

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : SURYANI, S.Kep, Ns., M.Med.Ed
05 September 2022 12:24:28

Checksum:: SHA-256: FF0284D2F1E9EE1FADE519D60C7A28840A87941C78E4EBC1229230F607793479 | MD5: A047A648A2B5E62CE56319C0ACF32028

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA: *LITERATURE REVIEW*[1]

Siti Nur Khalimah[2], Suryani[3]

Jl. Siliwangi Jl. Ringroad Barat No.63, Area Sawah, Nogotirto, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55592
sitinurhkalimah@gmail.com, suryani@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Hipertensi didiagnosis ketika diukur pada dua hari yang berbeda menunjukkan hasil tekanan sistolik (angka pertama)140 mmHg dan/atau tekanan diastolik (angka kedua) 90 mmHg. Faktor risiko penyebab hipertensi pada usia dewasa yang dapat dikontrol adalah gaya hidup. **Tujuan**: Diketahui adanya hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa. **Metode**: L*iterature review* dengan menggunakan artikel penelitian yang sudah terpublikasi jurnal. *Keyword* yang digunakan adalah "Gaya Hidup dan Kejadian Hipertensi dan Usia Dewasa". Penelusuran *literature* menggunakan *database PubMed* dan G*oogle Scholar* dari rentang tahun 2017-2021. Seleksi artikel menggunakan PRISMA *flowchart*. **Hasil**: hasil analisa dari 5 jurnal didapatkan bahwa pola makan (20%), konsumsi kopi (20%), aktivitas fisik (40%), obesitas (20%), tingkat stres (20%) ada hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa dengan nilai p <0,05. Sedangkan gaya hidup kebiasaan merokok (100%), kualitas tidur (20%) dan konsumsi alkohol (20%) tidak ada hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa dengan nilai p >0,05. **Simpulan dan saran**: Bahwa gaya hidup pola makan, konsumsi kopi, aktivitas fisik, obesitas, tingkat stres ada hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa. Sedangkan gaya hidup kebiasaan merokok, kualitas tidur dan konsumsi alkohol tidak ada hubungan dengan kejadian hipertensi. Diharapkan usia dewasa agar menjaga gaya hidup sehat sehingga terhindar dari hipertensi.

Kata Kunci : Gaya Hidup, Kejadian Hipertensi, Usia Dewasa
Daftar Pustaka : 53 Daftar Pustaka (2013-2021)
Halaman : xii, 81 Halaman, 11 Tabel, 2 Gambar, 5 Lampiran

---

[1]Judul Skripsi
[2]Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
[3]Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND HYPERTENSION CASES IN ADULTS: A LITERATURE REVIEW[1]

Siti Nur Khalimah[2], Suryani[3]
sitinurhkalimah@gmail.com, suryani@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

Background: Hypertension is the main cause of early mortalitty worldwide. Hypertension was diagnosed when measured on two different days showing a systolic pressure (first number) of 140 mmHg and/or diastolic pressure (second number) of 90 mmHg. The risk factor for hypertension in adulthood that can be controlled is lifestyle. **Objective**: There is a relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in adulthood. **Methods**: Literature review using research articles that have been published in journals was employed in the study. The keywords used "Lifestyle and Hypertension Incidence and Adult Age". The literature search applied the PubMed and Google Scholar databases from the 2017-2021 range. Selection of articles using PRISMA flowchart. **Results**: The results of the analysis of 5 journals found that diet (20%), coffee consumption (20%), physical activity (40%), obesity (20%), stress levels (20%) had a relationship with the incidence of hypertension in adulthood with p value < 0.05. While smoking habits lifestyle (100%), sleep quality (20%) and alcohol consumption (20%) had no relationship with the incidence of hypertension in adulthood with p value > 0.05. **Conclusions and suggestions**: Lifestyle covering eating patterns, coffee consumption, physical activity, obesity, stress levels have a relationship with the incidence of hypertension in adulthood. Meanwhile, smoking lifestyle, sleep quality and alcohol consumption hve no relationship with the incidence of hypertension. It is expected that adults can maintain a healthy lifestyle to avoid hypertension.

Keywords : Lifestyle, Hypertension Incidence, Adult Age
Bibliography : 53 Bibliography (2013-2021)
Pages : xii, 81 Pages, 11 Tables, 2 Figures, 5 Appendices

---

[1]Title
[2]Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta
[3]Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah didalam arteri. Hipertensi didiagnosis ketika diukur pada dua hari yang berbeda. Menunjukkan hasil tekanan sistolik (angka pertama)140 mmHg dan/atau tekanan diastolik (angka kedua) 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrolnya (WHO, 2021). Prevelensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun menurut provinsi di Indonesia sebesar 34,1% ini mengalami peningkatan dibandingkan dengan prevelensi hipertensi pada Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis (Riskesdas, 2018).

Upaya pemerintah untuk mengelola hipertensi dimasyarakat dengan promosi kesehatan, deteksi dini, dan penanganan kasus. Kementrian Kesehatan melalui Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular menyelenggarakan Gerakan Pengukuran Tekanan Darah Secara Mandiri (Kemenkes RI, 2021). Pemerintah mengatur tentang penanggulangan penyakit tidak menular melalui peraturan Menteri Kesehatan (PMK) Republik Indonesia No 71 tahun 2015. Bahwa promosi kesehatan bertujuan untuk mewujudkan PHBS dengan menciptakan dan mentradisikan perilaku CERDIK masyarakat, yaitu: Cek Kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan gizi seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres.

Faktor risiko hipertensi meliputi faktor risiko yang tidak dapat dikontrol dan faktor risiko yang dapat dikontrol. Faktor risiko tidak dapat dikontrol meliputi genetik, usia, jenis kelamin dan ras. Faktor risiko dapat dikontrol berhubungan dengan faktor lingkungan berupa gaya hidup. Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko. 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 berlebih dan stres (Kemenkes RI, 2021). Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi sedangkan terapi nonfarmakologis diantaranya adalah gaya hidup sehat (Baso et al., 2019).

Gaya hidup menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan sosial yang meliputi mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan merokok (Furqani et al., 2019).Gaya hidup sehat meliputi makan makanan seimbang tiga kali sehari yang mengikuti piramida panduan makanan, olahraga sedang dan teratur, tidur 7 hingga 8 jam setiap hari, membatasi konsumsi alkohol hingga jumlah sedang dan pilih anggur merah, hentikan merokok dan pemakaian produk tembakau lain seperti cerutu (LeMone et al., 2015). Gaya hidup merupakan faktor risiko timbulnya hipertensi pada usia dewasa. Faktor dari gaya hidup yang mengakibatkan terjadinya hipertensi seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan pola stres individu. Penelitian tentang gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Desa Sapala kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. Hasil penelitian menunjukkan gaya hidup yang berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah pola makan (*p-value* =0,000), aktivitas fisik (*p-value* =0,01), dan stres (*p-value* =0,01). Pola makan yang buruk dapat

mempengaruhi hipertensi. Kejadian hipertensi lebih banyak terjadi pada responden usia dewasa yang menunjukkan pola makan buruk (76%). Faktor makanan yang menyebabkan penentu tingginya tekanan darah yaitu kelebihan lemak dalam tubuh dan masukan garam yang tinggi (Nor'alia et al., 2019).

Secara global, 28% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas tidak cukup aktif pada tahun 2016 (pria 23% dan wanita 32%). Orang yang kurang aktif memiliki 20% hingga 30% peningkatan risiko kematian dibandingkan dengan orang cukup aktif (WHO, 2020). Kurangnya aktivitas fisik dapat membuat orang cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Marleni et al., 2020). Didukung oleh penelitian oleh Huzaipah, 2018 bahwa hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang berarti antara hipertensi dengan aktivitas fisik dengan *p-value* =0,013. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik ringan berisiko 3,157 kali terkena hipertensi dibandingkan dengan yang melakukan aktivitas fisik sedang dan berat.

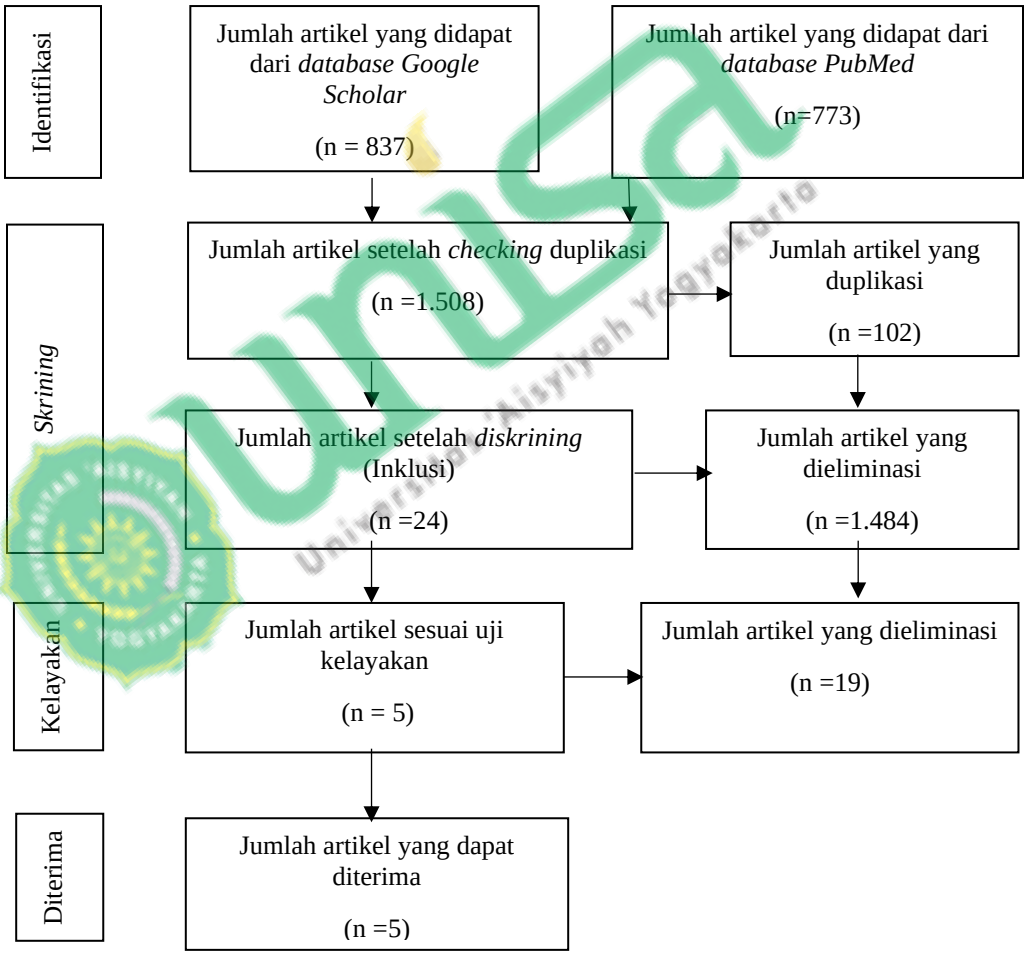
Tembakau membunuh lebih dari 8 juta orang setiap tahun. Lebih dari 7 juta kematian akibat dari penggunaan tembakau langsung. Sekitar 1,2 juta akibat dari non-perokok yang terpapar rokok. Lebih dari 80% dari 1,3 miliar pengguna tembakau didunia tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2021). Prevelensi merokok pada usia 15 tahun ketas di Indonesia sebesar 33,8% lebih tinggi dari hasil Sirkesnas 2016 sebasar 32,8% (Riskesdas, 2018). Rokok mengakibatkan vasokontriksi pembuluh darah diginjal sehingga mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Susi & Ariwibowo, 2019). Didukung dengan hasil peneliti terdahulu bahwa perilaku merokok mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi (0,019) dan nilai OR=8,077. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang merokok berisiko 8,077 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak merokok (Garwahusada & Wirjatmadi, 2020).

Lingkungan pekerjaan berpotensi sebagai stressor kerja. Stres terkait pekerjaan adalah respons yang mungkin dimiliki orang ketika dihadapkan dengan tuntutan dan tekanan kerja yang tidak sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan mereka dan yang menantang kemampuan mereka untuk mengatasinya (WHO, 2020). Stres termasuk dalam faktor yang mengakibatkan hipertensi. Ketika sesesorang dalam keadaan stres, hormon adrenalin akan dilepaskan lalu mulai menaikkan tekanan darah dengan cara kontraksi arteri (vasokontriksi) serta menaikkan detak jantung. Jika stres berlanjut tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang itu akan mengalami hipertensi (Suparta & Rasmi, 2018). Didukung dengan penelitian terdahulu bahwa kejadian hipertensi lebih banyak terjadi pada responden yang mengalami stres dengan hasil uji statistik *p-value*=0,000 yang berarti $p<\alpha(0,05)$, hal ini membuktikan bahwa ada hubungan stres dengan kejadian hipertensi usia dewasa muda di Wilayah Puskesmas Sumbersari Kota Metro tahun 2020, dengan nilai OR 5,857 artinya responden dengan stres mempunyai peluang 5,8 kali terkena hipertensi jika dibandingkan dengan responden yang tidak stres (Putri et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian *literature review* tentang hubungan gaya hidup (pola makan, aktivitas fisik, merokok dan stres) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah l*iterature review* dengan menggunakan artikel penelitian yang sudah terpublikasi jurnal. Strategi pencarian *literature* menggunakan format PICOST. *Keyword* yang digunakan adalah "Gaya Hidup dan Kejadian Hipertensi dan Usia Dewasa". Penelusuran *literature* menggunakan *database PubMed* dan *Google Scholar* dari rentang tahun 2017-2021. Penilaian kualitas literature menggunakan *JBI Critical Appraisal* dengan *study cross sectional*. Seleksi artikel menggunakan PRISMA *flowchart*. Hasil penelusuran didapatkan 1.610 jurnal. Setelah *checking* duplikasi didapatkan 102 jurnal yang sama, sehingga tersisa 1.508 jurnal. Dari 1.508 jurnal sebanyak 1.484 jurnal dieliminasi tidak sesuai kriteria inklusi dan ekslusi tersisa 24 jurnal. Dari 24 jurnal yang memenuhi syarat uji kelayakan didapatkan 5 jurnal dan 19 jurnal tidak layak. Artikel yang diterima untuk dianalisis sebanyak 5 jurnal. Penelusuran literatur dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1
Diagram PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Hasil Rangkuman *Literature Review*.

Tabel 1
Rangkuman Analisa Jurnal

No	Judul/Penulis/Tahun	Negara	Bahasa	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Metode Pengumpulan Data	Populasi dan Sampel	Hasil
1	Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol/ Wendi Muh. Fadhli/2018	Indonesia	Indonesia	Untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol	Kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*	- Kuesioner - Pengukuran tekanan darah menggunakan tensi meter	- Populasi 156 orang berusia dewasa muda - Sampel 82 responden	Hasil penelitian menunjukan bahwa gaya hidup (makanan bergaram) mempunyai hubungan dengan nilai p=0,016 (*p value* <0,05) dengan kejadian hipertensi. Gaya hidup (konsumsi kopi) dengan nilai p=0,453 (*p value* >0,05), gaya hidup (merokok) p=303 (*p value* >0.05), dan gaya hidup (aktifitas fisik) p=0,245 (*p value* >0,05), yang berarti tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi. Simpulan bahwa gaya hidup (makanan bergaram) mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi, sedangkan gaya hidup (konsumsi kopi, merokok, dan aktiftas fisik) tidak mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa

								Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol.
2	Hubungan Life Style Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa (20-44 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Tahun 2017/ Siti Fatmawati, Drs. H. Junaid, Karma Ibrahim/ 2017	Indonesia	Indonesia	Untuk mengetahui Hubungan Life Style Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa (20-44 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari	Analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*	- Kuesioner - Pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensi meter	- Populasi 419 - Sampel 58 responden	Hasil menunjukkan faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah kebiasaan minum kopi (p=0,012), Sedangkan faktor yang tidak berhubungan adalah kebiasaan merokok (p=0,666), pola makan (p=0,509), kualitas tidur (p=1,000) dan aktivitas fisik (p=0,293).
3	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Dewasa Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak/ Makhyarotil Ashfiya, Jaka Pradika, Suhaimi Fauzan/ 2018	Indonesia	Indonesia	Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak	Penelitian kuantitatif dengan metode observasional analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*	- Kuesioner - Pemeriksaan tekanan darah dengan menggunakan tensi meter	- Populasi 74 orang - Sampel 74 orang	Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah aktivitas fisik (p=0,001) dan obesitas (p=0,012), Sedangkan faktor yang tidak berhubungan adalah jenis kelamin (p=0,916), usia (p=0,501), perilaku merokok (p=0,686).
4	Profil Gaya Hidup dan Tekanan Darah Penduduk Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Tipo Palu Tahun 2018/ Ahmad Irhamsyah Saputra, Indriani/ 2018	Indonesia	Indonesia	Untuk mendeskripsikan profil gaya hidup penduduk dewasa di wilayah kerja Tipo Palu Sukses Tahun 2018 berdasarkan aktivitas fisik, kebiasaan merokok, gambaran tekanan darah, dan mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan	Penelitian deskriptif dan analitik dengan desain *cross sectional*	- Kuesioner IPAQ yang telah dimodifikasi, kuesioner mengenai kebiasaan merokok - alat pengukuran tekanan darah yaitu sphygmomanometer dan Stetoskop	- Populasi dan subjek dalam penelitian ini adalah penduduk dewasa yang berusia 18 s.d. 40 sesuai kriteria inklusi - Sampel 260 Orang	1. tingkat aktivitas fisik penduduk dewasa di wilayah kerja Tipo Palu dominan adalah aktivitas fisik tinggi (57,3%), sedang (38,1%) dan rendah (4,6%). 2. menurut kebiasaan merokok adalah kategori tidak merokok (55,4%), kemudian perokok ringan (33,8%), perokok sedang (7,3%) dan perokok berat (3,5%).

				merokok dengan tekanan darah.				3. Distribusi tekanan darah adalah Normoten (75,5%), Hipertensi (22,3%) dan Hipotensi (1,2%). 4. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah (p = 0,000) 5. Tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan tekanan darah (p = 0,325). Penduduk dewasa di wilayah kerja Puskesmas Tipo Kota Palu sebagian besar memiliki aktivitas fisik yang tinggi dan tidak merokok. Penderita hipotensi dan hipertensi lebih banyak terjadi pada mereka yang memiliki aktivitas fisik rendah sampai sedang, dan tidak ada hubungan dengan kebiasaan merokok.
5	Hubungan Konsumsi Alkohol, Kebiasaan Merokok dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif/ Elsa Panji Sukma, Sri Yuliawati, Retno Hestiningsih, Praba Ginandjar/ 2019	Indonesia	Indonesia	Untuk mengetahui hubungan konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Ngemplak Simongan Semarang	Observasional analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*	- Kuesioner - Tensi meter	- Sampel 92 Orang	Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan 70,7%, tidak mengkonsumsi alkohol 98,9%, tidak merokok 79,3%, tingkat stres tinggi 38,0%. Dari hasil uji hubungan dapat menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi alkohol dan kebiasaan merokok, sedangkan tingkat stres berhubungan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif.

Berdasarkan tabel 1 hasil penelusuran *literature review* menggunakan dua database *Google Scholar* dan *PubMed* didapatkan 5 jurnal nasional menggunakan Bahasa Indonesia. Tujuan penelitian dari 5 jurnal yaitu, 2 jurnal untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi, 1 jurnal untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi, 1 jurnal untuk mendeskripsikan profil gaya hidup berdasarkan aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan gambaran tekanan darah dan mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan merokok dengan tekanan darah, 1 jurnal untuk mengetahui hubungan konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. Dari ke 5 jurnal menggunakan jenis penelitian *cross sectional*. Metode pengumpulan data dari ke 5 jurnal didapatkan semua jurnal menggunakan kuesioner dan pengukuran tekanan darah menggunakan tensi meter.

Metode pengumpulan data dari 5 jurnal didapatkan 3 jurnal menggunakan *random sampling*, 2 jurnal tidak menjelaskan terkait metode pengumpulan data. Hasil analisis jurnal pertama terdapat 82 responden, jurnal kedua terdapat 58 responden, jurnal ketiga terdapat 74 responden, jurnal keempat terdapat 260 responden, jurnal kelima terdapat 92 responden. Hasil dari ke 5 jurnal didapatkan bahwa 2 jurnal membahas tentang gaya hidup pola makan, terdapat 1 jurnal ada hubungan dan 1 jurnal tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi. Ada 5 jurnal membahas tentang gaya hidup kebiasaan merokok tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi. Ada 4 jurnal membahas tentang gaya hidup aktivitas fisik, terdapat 2 jurnal ada hubungan dan terdapat 2 jurnal tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. 1 jurnal membahas tentang gaya hidup stres berhubungan dengan kejadian hipertensi. Ada 2 jurnal membahas tentang konsumsi kopi, terdapat 1 jurnal ada hubungan dan 1 jurnal tidak ada hubungan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi. Ada 1 jurnal membahas gaya hidup kualitas tidur tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi. Ada 1 jurnal membahas tentang gaya hidup obesitas berhubungan dengan kejadian hipertensi. Dan 1 jurnal membahas tentang gaya hidup konsumsi alkohol tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi.

2. Disribusi Frekuensi Komponen 5 Jurnal
   a. Data Karakteristik Responden

Tabel 2
Karakteristik dari 5 Junal

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia Sebagian Besar Dewasa Muda	2	40
Usia Sebagian Besar Dewasa Pertengahan	2	40
Tidak Menyebutkan	1	20
Jenis Kelamin Sebagian Besar Perempuan	3	60
Jenis Kelamin Perempuan=Laki-laki	1	20
Tidak Menyebutkan	1	20
Pendidikan Terakhir Sebagian Besar SMA	2	40
Tidak Menyebutkan	3	60
Pekerjaan Sebagian Besar Tidak Bekerja	1	20
Tidak Menyebutkan	4	80
Riwayat Keluarga Sebagian Besar Ada	1	20
Tidak Menyebutkan	4	80
Total	5	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa dari ke 5 jurnal dengan karakteristik responden secara umum berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan dan riwayat keluarga yang mengalami hipertensi didominasi pada usia dewasa muda sebanyak 2 jurnal (40%), usia dewasa pertengahan sebanyak 2 jurnal (40%) dan tidak menyebutkan sebanyak 1 jurnal (20%). Karakteristik berdasarkan jenis kelamin usia dewasa yang mengalami hipertensi didominasi oleh perempuan sebanyak 3 jurnal (60%), usia dewasa yang mengalami hipertensi rata-rata didominasi oleh perempuan=laki-laki sebanyak 1 jurnal (20%) dan yang tidak menyebutkan karakteristik jenis kelamin sebanyak 1 jurnal (20%). Karakteristik responden berdasarkan riwayat pendidikan terakhir didominasi dengan riwayat pendidikan SMA sebanyak 2 jurnal (40%) dan tidak menyebutkan pendidikan terakhir sebanyak 3 jurnal (60%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan didominasi dengan tidak bekerja sebanyak 1 jurnal (20%), dan tidak menyebutkan karakteristik pekerjaan responden sebanyak 4 jurnal (80%). Sedangkan karakteristik responden berdasarkan riwayat keluarga hanya terdapat 1 jurnal (20%) dan 4 jurnal (80%) tidak menyebutkan karakteristik responden berdasarkan riwayat keluarga.

b. Kejadian Hipertensi

Tabel 3
Kejadian Hipertensi

Hipertensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sebagian Besar Tidak Hipertensi	2	40
Sebagian Besar Hipertensi	2	40
Tidak Menyebutkan	1	20
Total	5	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa dari ke 5 jurnal, kejadian hipertensi pada usia dewasa didominasi dengan tidak hipertensi sebanyak 2 jurnal (40%) dan hipertens sebanyak 2 jurnal (40%) dan terdapat 1 junal (20%) tidak membahas kejadian hipertensi.

c. Gaya Hidup

Tabel 4
Gaya Hidup

Gaya Hidup	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pola Makan	2	40
Tidak Menyebutkan	3	60
Konsumsi Kopi	2	40
Tidak Menyebutkan	3	60
Kebiasaan Merokok	5	100
Tidak Menyebutkan	0	0
Aktivitas Fisik	4	80
Tidak Menyebutkan	1	20
Kualitas Tidur	1	20
Tidak Menyebutkan	4	80
Obesitas	1	20
Tidak Menyebutkan	4	80
Konsumsi Alkohol	1	20
Tidak Menyebutkan	4	80
Tingkat Stres	1	20
Tidak Menyebutkan	4	80
Total	5	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa ada 2 jurnal (40%) yang membahas tentang gaya hidup berdasarkan pola makan. Ada 2 jurnal (40%) yang membahas tentang gaya hidup berdasarkan konsumsi kopi. Ada 5 jurnal (100%) yang membahas tentang gaya hidup merokok. Ada 4 jurnal (80%) yang membahas tentang gaya hidup berdasarkan aktivitas fisik. Ada 1 jurnal (20%) yang membahas tentang gaya hidup berdasarkan kualitas tidur. Ada 1 jurnal (20%) yang membahas tentang gaya hidup berdasarkan obesitas. Ada 1 jurnal (20%) membahas tentang gaya hidup konsumsi alkohol. Ada 1 jurnal (20%) yang membahas tentang gaya hidup berdasarkan tingkat stres.

d. Instrumen Penelitian

Berdasarkan hasil analisa dari ke 5 jurnal penelitian didapatkan bahwa instrumen atau alat ukur yang digunakan untuk mengetahui gaya hidup yaitu 5 jurnal (100%) menggunakan kuesioner. Instrumen untuk pengukuran tekanan darah yaitu terdapat 5 jurnal (100%) menggunakan sphygmomanometer.

Tabel 5
Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kuesioner	5	100
Tidak Menyebutkan	0	0
Pengukuran Tekanan Darah (Sphymomanometer)	5	100
Tidak Menyebutkan	0	0
Total	5	100

Sumber: Data primer, 2022

e. Uji Statistik

Tabel 6
Jenis Uji Statistik Yang Digunakan

Jenis Uji Statistik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Uji Chi Square	4	80
Uji Spearman	1	20
Total	5	100

Sumber: Data primer, 2022

Berdasarkan tabel 6 dapat dijelaskan bahwa dari ke 5 jurnal , jenis uji statistik yang digunakan didominasi oleh uji *chi square* sebanyak 4 jurnal (80%), dan 1 jurnal (20%) menggunakan uji *spearman*.

f. Hasil Uraian Uji Statistik Untuk Melihat Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa.

Berdasarkan ke 5 jurnal yang sudah dianalisis diketahui hasil uji statistik untuk melihat adanya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa yaitu penelitian yang dilakukan oleh Fadhli (2018), memaparkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* bahwa ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup konsumsi makanan bergaram p= 0,016 (*p value* <0,05) dengan kejadian hipertensi. Tidak ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup konsumsi kopi p= 0,453 (*p value* >0,05), kebiasaan merokok p= 0,303 (*p value* >0,05), aktivitas fisik nilai p= 0,249 (*p value* >0,05) dengan kejadian hipertensi.

Penelitian Fatmawati, Junaid dan Ibrahim (2017), memaparkan hasil uji statistik menggunakan *uji chi square* bahwa tidak ada hubungan antara gaya hidup kebiasaan merokok p= 0,666 (*p value* >0,05), Tidak ada hubungan antara gaya hidup pola makan p=0,509 (*p value*>0,05), kualitas tidur p=1,000 (*p value* >0,05). aktivitas fisik p= 0,293 (*p value*>0,05) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa. Ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup minum kopi dengan kejadian hipertensi p= 0,012 (*p value* <0,05).

Penelitian yang dilakukan oleh Ashfiya, Pradika dan Fauzan (2018), memaparkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup aktivitas fisik p=0,001 (*p value* < 0,05), obesitas p= 0,012 (*p value* < 0,05) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa. Tidak ada hubungan antara gaya hidup perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa p= 0,686 (*p value* >0,05).

Penelitian yang dilakukan oleh saputra dan Indriani (2018), memaparkan hasil uji statistik menggunakan uji *spearman* bahwa ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penduduk dewasa dengan nilai r= -0,313 dan nilai p= 0,000 (*p value*< 0,05). Tidak ada hubungan antara gaya hidup kebiasaan merokok dengan tekanan darah penduduk dewasa dengan nilai r= -0,061 dan nilai p= 0,325 (*p value*> 0,05).

Penelitian yang dilakukan oleh Sukma, Yuliawati Hestiningsih dan Ginandjar (2019), memaparkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* bahwa tidak ada hubungan antara gaya hidup konsumsi alkohol dengan nilai p= 1,000 (*p value* >0,05), kebiasaan merokok dengan nilai p= 0,359 (*p value* >0,05) dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. Ada hubungan antara gaya hidup tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia produktif dengan nilai p= 000 (*p value* <0,05).

Dapat disimpulkan bahwa rata-rata ada hubungan sama dengan tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi sebanyak 1 jurnal (20%). Rata-rata ada hubungan sama dengan tidak ada hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi sebanyak 1 jurnal (20%). Rata-rata tidak ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi sebanyak 5 jurnal (100%). Rata-rata ada hubungan dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi sebanyak 2 jurnal (40%). Rata- rata tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi sebanyak 1 jurnal (20%). Rata-rata ada hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi sebanyak 1 jurnal (20%). Rata-rata tidak ada hubungan konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi sebanyak 1 jurnal (20%). Rata-rata ada hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi sebanyak 1 jurnal (20%).

B. Pembahasan

1. Gaya Hidup

Gaya hidup pada pasien hipertensi berdasarkan tabel 4 memperlihatkan dari ke 5 jurnal penelitian yang telah dianalisis didapatkan hasil, bahwa gaya hidup responden meliputi pola makan sebanyak 2 jurnal (40%) dengan hasil rata-rata pola makan responden pada kategori berisiko 1 dan berisiko rendah 1. Konsumsi kopi sebanyak 2 jurnal (40%) dengan hasil rata-rata dalam kategori berisiko. Kebiasaan merokok sebanyak 5 jurnal (100%) dengan hasil rata-rata responden dalam kategori berisiko 1, tidak berisiko 1 dan tidak merokok 3. Aktivitas fisik sebanyak 4 jurnal (80%) dengan hasil rata-rata aktivitas fisik pada kategori berisiko 1, aktivitas fisik rendah 1, aktivitas fisik tinggi 1 dan aktivitas fisik berat 1. Kualitas tidur sebanyak 1 jurnal (20%) dengan rata-rata dalam kategori kualitas tidur buruk. Obesitas sebanyak 1 jurnal (20%) dengan rata-rata responden dalam kategori obesitas. Konsumsi alkohol sebanyak 1 jurnal (20%) dengan rata-rata responden dalam kategori tidak mengkonsumsi alkohol. Tingkat stres sebanyak 1 jurnal (20%) dengan rata-rata dalam kategori stres tinggi.

Hal ini dukung oleh penelitian yang dilakukan Aminuddin et al (2019), bahwa mayoritas responden dari 45 sampel penelitian, didapatkan hasil responden yang sering mengkonsumsi kopi sebanyak 27 responden (60%), yang memiliki kebiasaan aktivitas fisik kurang sebanyak 23 responden (51%) dan yang mengalami keadaan stres sedang sebanyak 32 responden (71%). Ini menunjukkan bahwa mayoritas penderita hipertensi adalah sering mengkonsumsi kopi/ kafein, kurang melakukan aktivitas fisik dan mengalami stres sedang. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Nor'alia, Lestari dan Rachmawati (2019), bahwa gaya hidup pada pasien hipetensi menunjukkan pola makan yang buruk sebanyak 42 responden (53,8%), dan aktivitas fisik responden sedang berjumlah 41 orang (56,4%), frekuensi stres sebanyak 24 responden (42,2%). hasil uji statistik menunjukkan bahwa gaya hidup yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara adalah pola makan (*p value* 0,000), aktivitas fisik (*p value* 0,01) dan stres (*p value* 0,01).

Gaya hidup menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan sosial yang meliputi mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, merokok dan minum alkohol berlebih (Furqani et al., 2019). Terdapat teori yang menjelaskan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat membuat orang yang cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin besar

tekanan yang dibebankan pada arteri maka tekanan darah akan meningkat (Marleni et al., 2020). Merokok dapat menyebabkan hipertensi akibat zat-zat kimia yang terkandung di dalam tembakau. Zat kimia tersebut dapat merusak lapisan dalam dinding arteri, sehingga arteri lebih rentan terjadi penumpukan plak atau aterosklerosis (Nafila & Rusmariana, 2021). Konsumsi kopi menyebabkan hipertensi, kopi dapat mempengaruhi tekanan darah karena kandungan polifenol, kalium dan kafein. Polifenol bersifat menurunkan tekanan darah dan kafein bersifat meningkatkan tekanan darah (Fatmawati et al., 2017). Pola makan konsumsi garam berlebih dapat mempengaruhi viskositas darah dan memperberat kerja ginjal yang mengeluarkan renin angiotensin yang dapat meningkatkan tekanan darah, kegemukan dapat meningkatkan LDL yang buruk untuk tubuh manusia pencetus aterosklerosis, stres merangsang sistem saraf simpatis mengeluarkan adrenalin yang berpengaruh terhadap kerja jantung, alkohol dapat merusak hepar dan sifat alkohol mengikat air mempengaruhi viskositas darah mempengaruhi tekanan darah (Hariyanto & Sulistyowati, 2015).

Peneliti berpendapat bahwa gaya hidup pada penderita hipertensi sangat dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat meliputi pola makan yang berisiko, aktivitas fisik yang kurang, konsumsi kopi/ kafein, kebiasaan merokok, kualitas tidur yang buruk, obesitas dan tingkat stres yang tinggi. Perlu dilakukan perubahan gaya hidup pada pasien hipertensi dengan melakukan gaya hidup yang sehat dan melakukan diet DASH. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan makan makanan seimbang tiga kali sehari yang mengikuti piramida panduan makanan, olahraga sedang dan teratur, tidur 7 hingga 8 jam setiap hari, membatasi konsumsi alkohol hingga jumlah sedang dan pilih anggur merah, hentikan merokok dan pemakaian produk tembakau lain seperti cerutu (LeMone et al., 2015).

2. Kejadian Hipertensi

Hasil review dari 5 jurnal menunjukkan bahwa kejadian hipertensi didominasi oleh hipertensi sebanyak 2 jurnal (40%) dan tidak hipertensi sebanyak 2 jurnal (40%). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Said et al., 2018 memaparkan bahwa rata-rata responden pada penelitian dari 94 responden yang mengalami hipertensi sebanyak 58 orang (61,7%) dan yang tidak menderita hipertensi sebanyak 36 responden (38,3%). Penelitian lain memaparkan bahwa hasil responden di Dusun Sendang Anyar dan Tambakrame yang menderita hipertensi (48,50%) lebih kecil dari pada responden yang tidak mengalami hipertensi (51,50%) (Jannah & Ernawaty, 2018).

Faktor yang mempengaruhi hipertensi meliputi faktor yang tidak dapat dikontrol seperti usia, jenis kelamin, ras dan genetik. Faktor hipertensi yang dapat dikontrol meliputi gaya hidup dan faktor lain yang mempengaruhi hipertensi seperti urbanisasi dan geologis. Hipertensi dapat dicegah melalui pengendalian dari faktor yang dapat dikontrol yaitu gaya hidup oleh setiap penderita hipertensi atau oleh orang dengan risiko terkena hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko. 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 berlebih dan stres (Kemenkes RI, 2019).

3. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi

Hasil analisis *literature review* dari 5 jurnal didapatkan 1 jurnal (20%) pola makan tidak ada hubungan dengan kejadian hipertensi dan 1 jurnal (20%) ada hubungan dengan nilai *p value* <0,05. Terdapat 1 jurnal (20%) tidak ada hubungan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi dan 1 jurnal (20%) ada hubungan dengan nilai *p value* <0,05. Terdapat 5 jurnal (100%) tidak ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p value* >0,05. Terdapat 2 jurnal (40%) tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dan 2 jurnal (40%) ada hubungan dengan nilai *p value* <0,05. Terdapat 1 jurnal (20%) tidak ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p value* >0,05. Terdapat 1 jurnal (20%) ada hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p value* <0,05. Terdapat 1 jurnal (20%) tidak ada hubungan konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p value* >0,05. Terdapat 1 jurnal (20%) ada hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p value* <0,05.

Dapat disimpulkan bahwa hasil dari ke 5 jurnal menunjukkan gaya hidup pola makan (20%), konsumsi kopi (20%), aktivitas fisik (40%), obesitas (20%), tingkat stres (20%) ada hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa dengan nilai p <0,05. Sedangkan gaya hidup kebiasaan merokok (100%), kualitas tidur (20%) dan konsumsi alkohol (20%) tidak ada hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa dengan nilai p >0,05. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Liawati & Sidik, 2021 tentang Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa di Kelurahan Subang Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Suka Bumi Kota Suka Bumi. Memaparkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa dengan nilai *p value* 0,00.

KESIMPULAN

Berdasarkan *literature review* dari 5 jurnal didapatkan bahwa gaya hidup pola makan, konsumsi kopi, aktivitas fisik, obesitas dan tingkat stres mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa. Sedangkan gaya hidup kebiasaan merokok, kualitas tidur dan konsumsi alkohol tidak mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa. Dari faktor-faktor penyebab hipertensi pada usia dewasa, gaya hidup merupakan faktor penyebab terjadinya hipertensi yang dapat dikontrol oleh usia dewasa. Dengan melakukan gaya hidup sehat maka dapat mengurangi kejadian hipertensi pada usia dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

Aminuddin, M., Inkasari, T., & Nopriyanto, D. (2019). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi di Wilayah RT 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang. *Jurnal Pasak Bumi Kalimantan*, *2*(1), 11.

Baso, F., Berek, P. A. L., & Riwoerohi, E. D. F. (2019). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Atambua Selatan. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, *1*(02), 51–60. https://doi.org/10.32938/jsk.v1i02.252

Fatmawati, S., Junaid, D. H., & Ibrahim, K. (2017). Hubungan Life style Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa (20-44 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Tahun 2017. *Jimkesmas*, *2*(6), 1–10.

Furqani, N., Rahmawati, C., & Melianti. (2019). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Pagesangan Periode Juli 2019. *Lumbung Farmasi ; Jurnal Ilmu Kefarmasian*, *1*, 34–40.

Garwahusada, E., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan Jenis Kelamin, Perilaku Merokok, Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Pegawai Kantor. *Media Gizi Indonesia*, *15*(1), 60–65. https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/view/12314/9068

Hariyanto, A., & Sulistyowati, R. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah 1*. Ar-Ruzz Media.

Huzaipah, A. A. (2018). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (26-45 Tahun) di Rumah Sakit Umum Daerah Arifin Achmad Provinsi Riau Tahun 2018* [Universitas Sumatera Utara]. https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/29939

Jannah, L. M., & Ernawaty, E. (2018). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Desa Bumiayu Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, *6*(2), 157. https://doi.org/10.20473/jbe.v6i22018.157-165

Kemenkes RI. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Kemenkes RI. https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html

Kemenkes RI. (2021). *Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke*. Kementerian Kesehatan RI. https://www.kemkes.go.id/article/view/21050600005/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke.html

LeMone, P., Burke, karen M., & Bauldoff, G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (5th ed.). Buku Kedokteran EGC.

Liawati, N., & Sidik, T. L. M. (2021). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi. *Jurnal Lentera*, *4*(2), 8.

Marleni, L., Syafei, A., & Sari, M. T. P. (2020). Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi di Puskesmas Kota Palembang. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, *15*(1), 66–72. https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.464

Nafila, K., & Rusmariana, A. (2021). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda : Literature Review. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1). https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.899

Nor'alia, Lestari, D. R., & Rachmawati, K. (2019). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. *Nerspedia*, 77–86.

Putri, D. U. P., Prasetyo, M. I., & Djamil, A. (2020). Hubungan Obesitas, Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah Puskesmas Sumbersari Kota Metro. *Malahayati Nursing Journal*, *2*(4), 758–769.

Riskesdas. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018 Kesehatan. In *Kementerian Kesehatan RI*. http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil Riskesdas 2018.pdf

Said, A. M., Yusnita, & Aja, N. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Umur 45-55 Tahun di Puskesmas Kalumata Kota Ternate*. 25–32.

Suparta, & Rasmi. (2018). Hubungan Genetik Dan Stress Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, *7*(2), 117–125.

Susi, & Ariwibowo, D. D. (2019). Hubungan antara kebiasaan merokok terhadap kejadian hipertensi essensial pada laki-laki usia di atas 18 tahun di RW 06, Kelurahan Medan Satria, Kecamatan Medan Satria, Kota Bekasi. *Tarumanagara Medical Journal*, *1*(2), 434–441. https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/3854

WHO. (2020a). *Occupational health: Stress at the workplace*. WHO.

WHO. (2020b). *Physical Activity*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

WHO. (2021a). *Hypertension*. Who. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension

WHO. (2021b). *Tobacco*. WHO. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco