

# POLA HIDUP SEHAT PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RW 24 DESA PANDAU JAYA KABUPATEN KAMPAR

Maswarni<sup>1</sup>, Hayana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Riau  
STIKes Hangtuah Pekanbaru

Email: [maswarni@umri.ac.id](mailto:maswarni@umri.ac.id), [hayana\\_yana@htp.ac.id](mailto:hayana_yana@htp.ac.id)

**Abstrak**—Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in normal blood pressure which can lead to morbidity and mortality. Hypertension means a very high blood pressure in the blood vessels which are the blood vessels of the heart which pumps blood to all tissues and organs of the body. Several factors that affect health in a healthy lifestyle consist of physical activity, diet, rest and smoking. This study aims to see a healthy lifestyle in hypertensive patients with a sample size of 74 respondents in RW 24 Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar. The sampling technique was non probability sampling cross sectional. Retrieval of research data using a questionnaire with data analysis using frequency distribution. The results of this study can be concluded that the majority of respondents have physical activity that is not active as many as 43 people (58.1%), have a good diet, namely as many as 47 people (63.5%), with insufficient rest needs, namely as much 50 people (67.6%) and 58 people (78.4%) did not smoke. To prevent an increase in blood pressure, what needs to be done is to do physical activity, promote eating patterns, meet rest needs and avoid smoking behavior.

**Kata Kunci**— *Healthy lifestyle, hypertension*

**Abstrak**—Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang dapat mengakibatkan kenaikan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) yang cukup tinggi. Hipertensi berarti tekanan darah di dalam pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi yang merupakan pengangkut darah dari jantung yang memompa darah ke seluruh jaringan dan organ-organ tubuh. Beberapa Faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan di dalam pola hidup sehat terdiri dari aktifitas fisik, pola makan, kebutuhan istirahat dan merokok. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pola hidup sehat pada penderita hipertensi dengan jumlah sample 74 responden di RW 24 Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar. Teknik pengambilan sampel dengan metode cross sectional non probability sampling. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner dan di analisis menggunakan data hasil distribusi frekuensi. Hasil penelitian ini dapat di simpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktifitas fisik yang tidak aktif yaitu sebanyak 43 orang (58,1%), memiliki pola makan yang baik yaitu sebanyak 47 orang (63,5%), memiliki kebutuhan istirahat yang tidak cukup yaitu sebanyak 50 orang (67,6%) serta tidak merokok yaitu sebanyak 58 orang (78,4%). Untuk mencegahnya terjadi peningkatan tekanan darah maka hal yang perlu dilakukan adalah melakukan aktifitas fisik, mengatur pola makan, memenuhi kebutuhan istirahat dan menghindari perilaku merokok

**Kata Kunci**— *Pola hidup sehat, hipertensi*

## I. PENDAHULUAN

Pola hidup sehat adalah suatu keadaan mental, fisik maupun kesejahteraan sosial, dan bukan hanya pada ketiadaan penyakit pada seluruh manusia. Cakupan pola hidup sehat antara lain cek tekanan darah dilakukan setiap satu minggu sekali, teratur minum obat, berhenti merokok, mengurangi kelebihan berat badan, menghindari alkohol, modifikasi diet dan yang mencakup psikis antara lain mengurangi stres, olahraga, dan istirahat.[2]

Gaya hidup dan pola hidup sehat merupakan hal yang saling berhubungan dan berkaitan. Para pakar kesehatan berpendapat bahwa terciptanya pola hidup yang sehat akan bergantung dari gaya atau pola hidup yang dijalani oleh seseorang. Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan

memberi dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Pola hidup dan pola makan modern yang sekarang ini dianut orang ternyata sangat berpotensi rawan mengganggu kesehatan dan menimbulkan penyakit [3]. Mendapatkan pola hidup yang sehat wajib diikuti oleh penderita hipertensi. Dengan melaksanakan pola hidup yang sehat dapat menurunkan tekanan darah, mencegah, atau menunda terjadinya hipertensi, meningkatkan efektivitas obat anti hipertensi, dan menurunkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler.[4]

Selain memodifikasi gaya hidup, upaya yang dapat dilakukan dengan cara melakukan pengontrolan hipertensi, dikarenakan penyakit ini hanya bisa dikontrol tidak untuk disembuhkan. Pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia. Di Indonesia dari sekitar (25,8%) pasien hipertensi hanya (0,7%) yang

terdiagnosis minum obat. Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun (2013) sebagian besar penderita Hipertensi tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah atau mendapatkan pengobatan [5]

Hipertensi juga dikenal sebagai heterogeneous group of disease karena dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur dan kelompok sosial-ekonomi. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko paling berpengaruh sebagai penyebab penyakit kardiovaskular di dunia, yang diderita oleh lebih dari 800 juta orang di seluruh dunia. Lebih kurang 10 - 30% persen penduduk di hampir semua negara mengalami hipertensi. Sebanyak 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit hipertensi. Bahkan diperkirakan kasus hipertensi meningkat sekitar 80% yaitu menjadi 1,6 milyar kasus pada tahun 2025 terutama di negara berkembang, prediksi ini berdasarkan dari jumlah 639 juta kasus pada tahun 2000, serta angka penderita hipertensi saat ini dan pertambahan penduduk saat ini.[6]

Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia dan sebagai penyebab kecacatan di seluruh dunia. Hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, tetapi hipertensi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat dan mematikan. Laporan Komite Nasional Pencegahan, Deteksi, Evaluasi dan Penanganan Hipertensi menyatakan bahwa tekanan darah yang tinggi dapat meningkatkan risiko serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Penyakit hipertensi menimbulkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) yang tinggi. Hipertensi membuka peluang 12 kali lebih besar bagi pada penderitanya untuk menderita stroke dan 6 kali lebih besar untuk mengalamiserangan jantung, serta 5 kali lebih besar kemungkinan meninggal karena gagal jantung (congestive heart failure), dan penderita hipertensi juga berisiko besar mengalami gagal ginjal.[6]

Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi pada usia 18 tahun ke atas. Dari jumlah itu, 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke. Sedangkan sisanya pada jantung, gagal ginjal, dan kebutaan. Data Riskesdas menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia. Berdasarkan survei kesehatan rumah tangga pada tahun 2004 oleh Departemen Kesehatan, prevalensi hipertensi di Indonesia pada orang berusia di atas 35 tahun mencapai 15,6 persen. [6]

Hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, karena jika tidak terkendali akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya. Akibatnya bisa fatal karena sering timbul komplikasi, misalnya stroke (pendarahan otak), penyakit jantung koroner dan gagal ginjal. [7]

Berdasarkan uraian di atas dan tingginya resiko atau angka kejadian hipertensi maka peneliti melakukan penelitian dengan Judul Pola Hidup Sehat pada penderita hipertensi di RW 24 Desa pandau Jaya Kab. Kampar, dengan tujuan meningkatnya pola hidup sehat pada penderita hipertensi dan hasil penelitian ini bisa menjadi informasi tambahan untuk meningkatkan derajat hidup sehat

## II. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan pendekatan deskripsi. Dalam penelitian ini peneliti ingin mendapatkan

gambaran pola hidup sehat pada penderita hipertensi di RW 24 Desa pandau Jaya Kab. Kampar. Populasi merupakan keseluruhan jumlah objek atau subjek yang akan diteliti yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti guna memperoleh kesimpulan dari hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah semua responden di RW 24 Desa pandau Jaya Kab. Kampar. Sampel adalah objek yang diteliti yang merupakan sebagian dari jumlah dari populasi. Sampel dari penelitian ini adalah responden yang mengalami hipertensi di RW 24 Desa pandau Jaya Kab. Kampar yang berjumlah 74 orang dengan teknik Metode pengumpulan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu. [8]Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah orang yang menderita hipertensi, dengan cara melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan tensi Meter Air raksa dan Stetoskop .Sedangkan kriteria eksklusi adalah orang yang tidak menderita hipertensi

## III. HASIL

### 1. Pola Hidup Sehat

#### a. Aktifitas Fisik

Tabel 1.1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Aktifitas Fisik di RW 24 di Desa Pandau Jaya Kab.Kampar

Aktifitas Fisik	Frekuensi	%
Tidak Aktif	43	58,1
Aktif	31	41,9
<b>Jumlah</b>	<b>74</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil analisa dari variabel aktifitas fisik menunjukkan bahwa responden sebagian besar memiliki aktifitas fisik yang tidak aktif yaitu sebanyak 43 orang (58,1%) dan yang aktif sebanyak 31 orang (41,9%)

#### b. Pola Makan

Tabel 1.2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pola Makan di RW 24 di Desa Pandau Jaya Kab.Kampar

Pola Makan	Frekuensi	%
Tidak baik	27	36,5
Baik	47	63,5
<b>Jumlah</b>	<b>74</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil analisa dari variabel pola makan menunjukkan bahwa responden sebagian besar memiliki pola makan yang baik yaitu sebanyak 47 orang (63,5%) dan tidak baik sebanyak 27 orang (36,5)

**c. Kebutuhan Istirahat**

Tabel 1.3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kebutuhan Istirahat Di RW 24 di Desa Pandau Jaya Kab. Kampar

Kebutuhan Istirahat	Frekuensi	%
Tidak Cukup	50	67,6
Cukup	24	32,4
<b>Jumlah</b>	<b>74</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil analisa dari variabel kebutuhan istirahat menunjukkan bahwa responden sebagian besar memiliki kebutuhan istirahat yang tidak cukup yaitu sebanyak 50 orang (67,6%) dan cukup sebanyak 24 orang (32,4)

**d. Merokok**

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Merokok Di RW 24 di Desa Pandau Jaya Kab.Kampar

Merokok	Frekuensi	%
Tidak Merokok	58	78,4
Merokok	16	21,6
<b>Jumlah</b>	<b>74</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil analisa dari variabel Merokok menunjukkan bahwa responden sebagian besar tidak merokok yaitu sebanyak 58 orang (78,4%) dan merokok sebanyak 16 orang (21,6%)

**IV. PEMBAHASAN**

**Analisis Univariat**

**1. Pola Hidup Sehat**

**a. Aktifitas Fisik**

Aktivitas fisik dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang. Semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik maka semakin kecil risiko mengalami penyakit hipertensi. Seseorang dengan aktivitas fisik ringan, memiliki kecenderungan sekitar 30%-50% mengalami hipertensi dibandingkan dengan seseorang aktivitas sedang atau berat. Orang yang sering berjalan kaki dapat menurunkan tekanan darah sekitar 2% dan orang yang suka melakukan aktivitas aerobik akan mengalami penurunan tekanan darah rata-rata 4 mmHg (sistolik) dan 2 mmHg (diastolik)[9]

Penelitian ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan Oleh Muliwati dkk (2011) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi, sebanyak 64,4% responden yang memiliki aktivitas fisik ringan menderita hipertensi, sedangkan 100% responden yang beraktifitas fisik sedang tidak hipertensi.

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan oleh Junaedi dkk. (2013) mengatakan bahwa seseorang yang tidak aktif memiliki frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada saat kontraksi sehingga menyebabkan kenaikan tekanan darah. [10]

Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Sudartinah (2012) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Namun walaupun tidak terdapat hubungan namun didapatkan hasil responden yang memiliki aktivitas ringan beresiko 1,843 untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi. [10]

**b. Pola Makan**

Secara teori, lemak memang diperlukan oleh tubuh sebagai zat pelindung dan pembangun. Tetapi, apabila konsumsinya berlebihan akan meningkatkan terjadinya plak dalam pembuluh darah, yang lebih lanjut akan menimbulkan terjadinya Hipertensi.[11]

Senada dengan ini menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Sangadji & Nurhayati (2014) menunjukkan bahwa proporsi kejadian hipertensi lebih tinggi pada responden yang sering mengkonsumsi lemak lebih besar dibandingkan responden yang jarang mengkonsumsi lemak. Berbeda dengan hasil Penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh Adiningsih (2012) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi.[10]

Menurut Robert (2010) bahwa kebiasaan hidup dan kebiasaan makan sangat mempengaruhi kondisi kesehatan.[5] Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi.[12]

Sama halnya dengan Astawan (2009), tingginya tekanan darah salah satunya yang bisa mempengaruhi yaitu pola makan penderita hipertensi, seperti diketahui bahwa garam sangat berpengaruh, jika dikonsumsi dalam jumlah berlebihan dapat menahan air, sehingga meningkatkan jumlah volume darah jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah dan tekanan darah menjadi naik.[13]

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arif and Rustono (2013) yang menunjukkan hasil bahwa responden yang sering mengkonsumsi garam dan mengalami hipertensi sebanyak 21 orang (70%) lebih banyak dibandingkan dengan yang sering mengkonsumsi garam dan tidak mengalami hipertensi. Nilai  $r=0,124$  yang berarti semakin sering seseorang mengkonsumsi garam makan akan semakin berisiko mengalami hipertensi.[1]

Sejalan dengan itu hasil penelitian Nurarima (2012) yang menunjukkan bahwa pada kelompok kasus, responden yang sering mengkonsumsi natrium sebanyak 40 rang (75,7%) lebih banyak dibandingkan dengan kelompok kontrol. Nilai OR menunjukkan 3,446 yang berarti responden yang sering mengkonsumsi natrium berisiko 3,446 kali mengalami hipertensi dibandingkan yang kategori sedang dalam mengkonsumsi natrium.[1]

**d. Kebutuhan Istirahat**

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh. Untuk itu istirahat sangat diperlukan supaya tubuh memiliki

waktu untuk melakukan recovery (pemulihan), sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.[10]

Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada penurunan anti bodi lansia dengan gejala lemas dan mudah lelah sehingga saat lansia mendapatkan permasalahan hidup akan menyebabkan lansia langsung dalam keadaan tidak berdaya atau mengalami kejadian hipertensi. [14]

Hubungan antara tidur dengan hipertensi terjadi akibat aktivitas simpatik pada pembuluh darah, seseorang akan mengalami perubahan curah jantung yang tidak signifikan di malam hari. Penurunan pada resistansi pembuluh darah perifer menyebabkan penurunan nokturnal normal pada tekanan arteri. Aktivitas simpati tidur meningkat secara signifikan dan sangat bervariasi selama pergerakan mata yang cepat (REM) dibandingkan dengan waktu bangun tidur. Tekanan darah mendekati tingkat terjaga selama komponen phasik REM, dan sensitivitas baru meningkat selama tidur. Namun, kondisi demikian lebih efektif untuk meningkatkan buffer pada tekanan darah selama episode REM terjadi pada akhir periode tidur dari pada malam sebelumnya. Hal ini berkaitan dengan pola tidur. Tidur yang tidak normal terlibat dalam patogenesis non-dipping pre-hipertensi dan kemudian pada gangguan hipertensi pada kualitas tidur menyebabkan hipertensi.[15]

Responden yang memiliki pola tidur yang baik cenderung terhindar dari hipertensi berbeda dengan kelompok yang memiliki pola tidur buruk. Kondisi tersebut sesuai pendapat yang berdasar-kan hasil penelitiannya melaporkan bahwa risiko kejadian hipertensi meningkat secara signifikan pada individu yang didiagnosis dengan gangguan tidur dibandingkan individu tanpa gangguan yang berkaitan dengan tidur. Risiko yang lebih tinggi tersebut berlaku untuk semua kelompok umur dan jenis kelamin. Kualitas tidur yang buruk dapat mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah.[15]

### c. Merokok

Menurut penelitian bahwa merokok sangat mempengaruhi kejadian hipertensi. Hal ini dikarenakan rokok menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah sehingga volume plasma darah berkurang karena tercemar nikotin, akibatnya viskositas darah meningkat sehingga timbul Hipertensi. Semakin banyak rokok yang dihisap setiap hari maka volume plasma darah semakin berkurang karena banyak nikotin yang disebabkan rokok. Hal ini menyebabkan tekanan aliran ini menyebabkan tekanan aliran darah naik sehingga menyebabkan hipertensi.[16]

Berdasarkan hasil penelitian Anggara, D.H.F., & Prayitno (2013) yang menunjukkan hasil bahwa responden yang memiliki kebiasaan merokok lebih dari 15 batang perhari. Mekanisme yang mendasari hubungan rokok dengan tekanan darah adalah proses inflamasi. Proses ini terjadi peningkatan jumlah protein C-reaktif dan agen-agen inflamasi alami yang dapat mengakibatkan disfungsi endotelium, kerusakan pembuluh darah, pembentukan plak pada pembuluh darah dan kekakuan dinding arteri yang berujung kenaikan tekanan darah. Selain itu karbonmonoksida dalam asap rokok akan menggantikan ikatan oksigen dalam darah sehingga jantung bekerja keras memompa oksigen yang terbatas ke organ atau

jaringan tubuh lainnya sehingga akan meningkatkan tekanan darah

## V. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktifitas fisik yang tidak aktif yaitu sebanyak 43 orang (58,1%), memiliki pola makan yang baik yaitu sebanyak 47 orang (63,5%), memiliki kebutuhan istirahat yang tidak cukup yaitu sebanyak 50 orang (67,6%) serta tidak merokok yaitu sebanyak 58 orang (78,4%). Adapun saran yang di anjurkan kepada penderita hipertensi Untuk mencegahnya terjadi peningkatan tekanan darah maka hal yang perlu dilakukan adalah melakukan aktifitas fisik, mengatur pola makan, memenuhi kebutuhan istirahat dan menghindari perilaku merokok

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dwi Sapta, "Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru," *J. Ipteks Terap.*, vol. 12, no. 1, p. 64, 2018.
- [2] I. G. A. Merry Mahadewi, "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pola Hidup Sehat Hipertensi Pada Keluarga The Relation of the Family Support with the Healthy Lifestyle of Hypertension in Family," *Balimedikajurnal*, pp. 1–17, 2017.
- [3] Irwansyah, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : Grafindo Media Pratamaitle, 2006.
- [4] Alvino, "Upaya Penderita Hipertensi untuk Mempertahankan Pola Hidup Sehat," *J. Keperawatan Terap.*, vol. 1, no. September, 2015, pp. 41–47, 2015.
- [5] Choirun Anisah, "Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F Rusd Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan – Madura," *J. Heal. Sci.*, vol. 7, no. 1, 2018.
- [6] Sefriami, "Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Pengelolaan Hipertensi pada Penderita Hipertensi di RT 10-12 Kelurahan Pandeyan Umbulharjo Kota Yogyakarta," *Naskah Publ. Sekol. Tinggi ilmu Kesehatan. Aisyiyah Yogyakarta*, pp. 1–13, 2010.
- [7] dr.Lany Gunawan, "Hipertensi Tekanan Darah Tinggi," in *Hipertensi*, Yogyakarta, 2001, p. Kanisius.
- [8] sugiyono, "Metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-rd-alfabeta-bandung," Alfabeta. Bandung., 2008.
- [9] G. A. Kelley, K. A. Kelley, and Z. Vu Tran, "Aerobic exercise and resting blood pressure: A meta-analytic review of randomized, controlled trials," *Prev. Cardiol.*, vol. 4, no. 2, pp. 73–80, 2001.
- [10] Solehatul Mahmudah, "HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KELURAHAN SAWANGAN BARU KOTA DEPOK TAHUN 2015," *Biomedika*, vol. 8, no. 2, pp. 39–47, 2016.
- [11] S. Kadir, "Pola Makan dan Kejadian Hipertensi," *Jambura Heal. Sport J.*, vol. 1, no. 2, pp. 56–60, 2019.
- [12] Suryanto, "Peranan pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani," pp. 10–12.
- [13] Zulfitri, "Hubungan gaya hidup dan riwayat kontrol dengan derajat hipertensi pada lansia," *JOM FKp Vol. 6 No.1, 2019*, 2019.
- [14] Hafiez Amanda, "Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia di kelurahan tlogomas Kota Malang," *Nurs. News (Meriden).*, vol. 2, no. 3, pp. 437–447, 2017.
- [15] Santi Martini, "Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi," *Media Kesehat. Masy. Indones.*, vol. 14, no. 3, p. 297, 2018.
- [16] Rotua sumihar, "Hubungan pola hidup dengan hipertensi pada pasien hipertensi di lingkungan iii sei putih timur ii wilayah kerja puskesmas rantang," *J. Keperawatan Prior.*, vol. 1, no. 2, pp. 105–114, 2018.