

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN PODOREJO RW 6 NGALIYAN SEMARANG

Muhammad Rijalludin¹, Prasetya Hadi Chandra²

¹ Mahasiswa Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang

Email : rjalud04@gmail.com

² Dosen Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang

Email : chprasetya@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan di pelayanan kesehatan. Hipertensi adalah keadaan ketika tekanan darah dipembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Banyak faktor risiko dapat menimbulkan hipertensi diantaranya faktor usia, ras, jenis kelamin, pola hidup, konsumsi natrium, merokok, konsumsi alkohol, tingkat stres, dan pendidikan.

Penelitian ini bertujuan Mengidentifikasi karakteristik penderita hipertensi, Mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi penyakit hipertensi pada penderita hipertensi di Kelurahan Podorejo RW 6 Ngaliyan Semarang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Hasil yang didapat dari penelitian ini yaitu penderita hipertensi di kelurahan podorejo RW 6 Ngaliyan Semarang, berjenis kelamin laki-laki 40% dan perempuan 60%, responden berpendidikan rendah 80% dan responden berpendidikan tinggi hanya 20%, kemudian 60% responden tidak merokok dan 40% adalah perokok, 40% responden mengkonsumsi alkohol dan 60% tidak mengkonsumsi alkohol, Responden yang biasa melakukan olahraga sebanyak 40%, dan 60% tidak pernah melakukan olahraga, 80% responden suka mengkonsumsi makanan asin, dan 20% tidak suka makanan asin, kemudian 60% responden memiliki riwayat keluarga terhadap penyakit hipertensi, 20% tidak memiliki riwayat hipertensi dari keluarga.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar penderita hipertensi di Kelurahan Podorejo RW 6 Ngaliyan Semarang berjenis kelamin laki-laki, tingkat pendidikan rendah, pola hidup pasien yang kurang sehat seperti sebagian besar pasien tidak pernah melakukan olahraga, dan kebiasaan pasien suka mengkonsumsi makanan tinggi natrium. Maka saran yang dapat diberikan yaitu bagi masyarakat di Kelurahan Podorejo RW 6 Ngaliyan Semarang supaya lebih meningkatkan status kesehatan dengan merubah pola hidup yang tidak sehat menjadi sehat, lebih teratur memeriksakan kesehatannya khususnya tekanan darah. Bagi puskesmas diharapkan lebih rutin dalam memberikan penyuluhan kesehatan khususnya tekanan darah untuk masyarakat di Kelurahan Podorejo RW 6 Ngaliyan Semarang, sehingga hal ini diharapkan dapat membantu masyarakat dalam mengurangi terjadinya hipertensi.

Kata Kunci : faktor penyebab, hipertensi, penderita

PENDAHULUAN

Hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Betapa tidak, hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Hal itu merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%, sesuai dengan data Riskesdas 2013. Di samping itu, pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia (depkes, 2013).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian yang tinggi. Darah tinggi merupakan pembunuh tersembunyi yang terkadang tidak diketahui penyebabnya atau tanpa gejala sama sekali. Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah dipembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa

darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ organ lain, terutama organ organ vital seperti jantung dan ginjal (depkes, 2013, dalam Marlisa C. Talumewo).

Hipertensi diklasifikasikan menjadi hipertensi sekunder jika terdapat proses dari penyakit lain yang merupakan penyebab terjadinya hipertensi, seperti penyakit ginjal ataupun akibat faktor lingkungan seperti nyeri, emosi, postur dan lain-lain (Pande Putu Adnyani1, I Wayan Sudhana, 2014).

Sesuai dengan data di Riskesdas 2007, Riskesdas 2013, Balitbangkes, Kemenkes. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, prevalensi hipertensi pada penduduk umur 18 tahun ke atas tahun 2007 di Indonesia adalah sebesar 30,8%. Sedangkan jika dibandingkan dengan tahun 2013 terjadi penurunan sebesar 5,9% (dari 31,7% menjadi 25,8%). Penurunan ini bisa terjadi berbagai macam faktor, seperti alat pengukur tensi yang berbeda, masyarakat yang sudah mulai sadar akan bahaya penyakit hipertensi. Selanjutnya gambaran di tahun 2013 dengan menggunakan metode analisis individu menunjukkan bahwa secara global 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi. Jika saat ini penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi.

Banyak faktor risiko yang menimbulkan hipertensi diantaranya kebiasaan atau gaya hidup seperti merokok, minum alkohol, makanan berlemak. Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang lazim ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini bisa kita lihat dari banyaknya orang-orang yang merokok baik di tempat umum, kantor maupun sekolah-sekolah. Akibat negatif dari rokok sesungguhnya sudah mulai terasa pada orang yang baru menghisap rokok. Mengisap satu batang rokok, nikotin yang terkandung dalam asap rokok semuanya terserap oleh tubuh, kadar dalam darah dapat mencapai 40-50 mg/ml. Nikotin merangsang sekresi hormon adrenalin yang bersifat memacu jantung bekerja lebih berat, sehingga tekanan darah meningkat. (Yeni Mulyani, 2014).

Hasil dari sebuah penelitian menunjukkan bahwa, semakin banyak mengkonsumsi jumlah batang rokok perharinya semakin beresiko mengalami hipertensi (Erwin Ariestiyanto dan Ida Untari, 2010). Kemudian, Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kebiasaan merokok merupakan salah satu faktor risiko yang berhubungan dengan penyebab terjadinya hipertensi, begitu juga dengan mengkonsumsi alkohol dapat menyebabkan hipertensi (Diyani, N.Oroh, Grace D. Kando, & Nancy S.H. Malonda, 2013).

Obesitas adalah salah satu faktor risiko hipertensi. Brown *et al.* melaporkan prevalensi hipertensi pada laki-laki yang mengalami obesitas Angka tersebut cukup tinggi jika dibandingkan dengan IMT lebih rendah ($IMT < 25$), yaitu 15%. Hasil serupa juga ditemukan pada perempuan. hipertensi sebesar 38% sedangkan pada $IMT < 25$ proporsi lebih rendah yaitu 15%. *The Framingham Heart Study* menyatakan terdapat asosiasi erat antara obesitas dan hipertensi. Studi tersebut menyatakan bahwa 65 faktor risiko hipertensi pada perempuan dan 78% pada laki-laki berkaitan dengan obesitas. Mekanisme yang terlibat sistem saraf simpatis renin, angiotensin, dan aldosteron. Selain itu, terjadinya disfungsi endotel dan abnormalitas fungsi ginjal juga menjadi faktor penting dalam perkembangan hipertensi pada penderita obesitas (Diana Natalia, Petrus Hasibuan, Hendro, 2014).

Penderita obesitas mempunyai risiko mengalami hipertensi 2,2 kali lebih besar dibandingkan dengan subjek dengan IMT normal (Diana Natalia, Petrus Hasibuan, Hendro, 2014). Hasil penelitian lain menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kejadian obesitas dan obesitas

sentral terhadap faktor penyebab penyakit hipertensi (Delmi Sulastri, Elmatris, & Rahmi Ramadhani, 2012).

(Robert, Daniel. Dkk, 2015). dalam jurnalnya menjelaskan, Sebuah penelitian menyatakan bahwa penyakit hipertensi dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat diseluruh dunia. Jumlah penderita hipertensi terus bertambah dari tahun ke tahun, dan didapatkan data sekitar 50 juta (21,7%) penduduk orang dewasa amerika yang menderita hipertensi, hipertensi juga menyerang thailand sebesar (17%) dari total penduduk vietnam 34,6%, di singapura 24,9%, malaysia (29,9%) (Susilo, dkk, 2011). Badan kesehatan dunia atau WHO mengatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab nomor 1 dari 7 penyebab kematian didunia. Berdasarkan dari data *Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure VII* mengatakan bahwa hampir 1 milyar penduduk dunia menderita penyakit hipertensi, artinya 1 dari 4 orang dewasa menderita tekanan darah tinggi. Lebih dari separuh atau sekitar 600 juta penderita terbesar terdapat di negara-negara berkembang, termasuk indonesia (Prasetyaningrum, 2014).

Hasil analisis menunjukkan bahwa kejadian hipertensi lebih banyak diderita oleh responden yang asupan natriumnya sering (61,3%) daripada responden yang asupan natriumnya tidak sering (9,1%). Dari uji statistik diketahui bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan tekanan darah dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian Tanjung (2009) juga mendapatkan bahwa responden yang sering mengkonsumsi makanan tinggi natrium memiliki jumlah kasus hipertensi yang lebih besar yaitu (58,3%) dibandingkan responden yang tidak sering mengkonsumsi makanan tinggi natrium yaitu (56,1%). Penelitian Kamsu (2000) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan tekanan darah. Namun terdapat perbedaan analisis dalam menilai konsumsi natrium, dimana dalam penelitian ini hanya menggunakan tiga subjek yang diteliti yaitu ikan asin, telur asin, dan mie instant, sedangkan kamsu menggunakan recall 24 jam serta mengukur ekskresi natrium melalui urin. Menurut Kurniawan (2002), beberapa penelitian menunjukkan bahwa rata-rata penurunan asupan natrium sebesar $\pm 1,8$ gram/ hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik 4mmHg dan diastolik 2mmHg pada penderita hipertensi. Teori lain yang mendukung yaitu diet tinggi garam dapat memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang makin sempit yang pada akhirnya menyebabkan tekanan darah semakin meningkat (Febby Haendra Dwi Angga & Nanang Prayitno, 2013).

Menelaah dari hasil penelitian tersebut maka perlu diberikan perhatian khusus di semua golongan penduduk indonesia, terlebih untuk mereka penyandang penyakit hipertensi. dan untuk semua kalangan masyarakat yang tidak menderita penyakit hipertensi juga perlu diperhatikan agar mereka mampu menjaga dan memfasilitasi diri supaya terhindar dari penyakit hipertensi.

Berdasarkan penelitian terdahulu diperoleh data dari kader posyandu dan data dari ketua RW yang dilakukan di Kelurahan Podorejo dari 12 RW pada bulan April tahun 2015 didapatkan hasil RW 1 sebanyak 17 orang, RW 2 sebanyak 10 orang, RW 3 sebanyak 10 orang, RW 4 sebanyak 5 orang, RW 5 sebanyak 23 orang, RW 6 sebanyak 53 orang, RW 7 tidak ada yang mengalami hipertensi masalah yang timbul hanya masalah kebersihan lingkungan di RW ini tidak ada Lansia, RW 8 sebanyak 110 orang, RW 9 sebanyak 12 orang, RW 10 sebanyak 9 orang, RW 11 sebanyak 5 orang, RW 12 sebanyak 13 orang yang telah mengalami hipertensi (Priharyanti Wulandari, dkk. 2016).

Kepatuhan diet merupakan aspek penting dalam perawatan pasien hipertensi. Faktor yang mempengaruhi kepatuhan diet hipertensi perlu diketahui oleh perawat sebagai seorang pemberi pelayanan kesehatan. Berdasarkan fenomena yang terjadi saat ini, maka peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian dengan judul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Podorejo Rw 6 Kota Semarang”.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, Menurut Pawito, (2008). Penelitian kualitatif pada umumnya berupa informasi berupa kategori substansif yang sulit dinumerasikan. Secara garis besar data dalam penelitian komunikasi kualitatif dapat dikelompokkan menjadi beberapa jenis: data yang dikelompokkan dari interview, data yang diperoleh dari observasi, dan data yang berupa dokumen, teks, atau karya seni yang kemudian dinarasikan (dikonversikan kedalam bentuk narasi). Transkrip dari hasil interview atau percakapan dengan subjek, catatan berkenaan dengan shot adegan dalam film atau mungkin diorama sebuah candi, dokumen-dokumen organisasi atau bentuk-bentuk perkumpulan, semuanya adalah data, terdapat setidaknya dua hal yang menentukan kualitas dari data, yakni teknik pengumpulan data dan alat (instrument) yang digunakan.

Alasan menggunakan metode penelitian ini adalah karena penelitian ini akan meneliti secara mendalam faktor penyebab hipertensi. Dalam penelitian ini penulis akan mendalami faktor-faktor yang berhubungan dengan penyebab hipertensi pada pasien hipertensi di Kelurahan Podorejo Rw 6 Ngalihan Semarang.

Subjek dan instrument penelitian

Subjek penelitian ini adalah penderita hipertensi di Kelurahan Podorejo Rw 6 Kota Semarang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang ditentukan dengan menyesuaikan pada tujuan penelitian atau pertimbangan tertentu. Purposive sample sering juga disebut judgement sampling, secara sederhana diartikan sebagai pemilihan sampel yang disesuaikan dengan tujuan tertentu (Djam'an Satori, 2007. Dalam Yuka Martlisda Anwika, 2013). Alasan peneliti menggunakan teknik purposive sampling karena teknik ini dianggap efektif untuk mencari informasi yang dibutuhkan secara jelas dan mendalam.

Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menentukan responden sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Kemudian peneliti memperkenalkan diri kepada pasien dan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian ini. Setelah responden memahami tujuan penelitian, peneliti akan meminta persetujuan dari responden untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Jika responden bersedia untuk mengikuti penelitian maka responden diminta untuk menandatangani lembar *informed consent* yang telah di persiapkan oleh peneliti.

Akan tetapi sebelum responden menandatangani lembar informed consent, peneliti akan mengukur tekanan darah responden terlebih dahulu, yaitu untuk mengetahui bahwa responden termasuk dalam kategori penderita hipertensi. kemudian peneliti akan mengobservasi dan mendokumentasikannya. Terakhir peneliti akan memberikan *reinforcement* positif kepada semua responden atas keterlibatannya dalam penelitian.

Analisa data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu, pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai, bila jawaban yang dianalisis setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi sampai tahap tertentu, diperoleh data yang kredibel (Sugiyono, 2007. Dalam Yuka Martlisda Anwika, 2013).

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi terhadap responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada penderita hipertensi di Kelurahan Podorejo Rw 6 Ngaliyan Kota Semarang. Pada tanggal 3 april 2016, Pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara dan pengisian kuesioner oleh responden, yaitu pada penderita hipertensi. Peneliti melakukan wawancara terhadap responden.

A. Jenis kelamin

Dari hasil penelitian yang dilakukan, responden yang menderita hipertensi didominasi jenis kelamin perempuan sebanyak 60% sedangkan laki-laki hanya 40%. Hal ini sejalan dengan hasil penilitan sulistiyowati, (2009) bahwa pada kelompok kasus, yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 27 responden (39,1%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 42 responden (60,9%). Hal ini juga sependapat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh prasetyo tri utomo (2013) Ditinjau dari jenis kelamin, responden perempuan 55 orang (70,5%) lebih banyak dari responden laki-laki sebanyak 23 (29.5%), disebabkan karena sebagian besar wanita di desa Blulukan kebanyakan tidak mau meninggalkan pekerjaannya disawah. Menurut Tri Novitaningtyas (2014) bahwa hubungan antara jenis kelamin dengan tekanan darah pada lansia. Lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih cenderung menderita hipertensi daripada laki-laki. Terdapat 43,7% subjek yang berjenis kelamin perempuan lebih tinggi menderita hipertensi daripada laki-laki.

B. Tingkat pendidikan

Dalam penelitian ini penderita hipertensi lebih banyak dialami oleh responden dengan tingkat pendidikan yang rendah, sebanyak 80%, dan 20% dari reponden berpendidikan tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil riskesdas (2007) dalam Febby Haendra & Nanang (2013) yang menyatakan bahwa penyakit hipertensi cenderung tinggi pada pendidikan rendah dan menurun sesuai dengan peningkatan pendidikan. Hubungan ini tidak semata-mata diakibatkan perbedaan tingkat pendidikan, tetapi tingkat pendidikan berpengaruh terhadap gaya hidup sehat dengan tidak merokok, tidak minum alkohol, dan lebih sering berolahraga (Yuliarti,2007 dalam Febby Haendra & Nanang,2013).

C. Kebiasaan merokok

Hipertensi dapat dirangsang oleh adanya nikotin dalam batang rokok yang dihisap seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nikotin dapat 74 meningkatkan penggumpalan darah dalam pembuluh darah. Selain itu, nikotin juga dapat menyebabkan terjadinya pengapuran pada dinding pembuluh darah (Setiawan Dalimartha, 2008 Dalam sulistiyowati, 2009). Menurut Lany Gunawan, 2001 Dalam sulistiyowati, 2009) pengaruh lain yang dapat menyebabkan naiknya tekanan darah adalah merokok, karena merangsang sistem adrenergik dan meningkatkan tekanan darah.

Dalam penelitian ini sebagian besar dari responden tidak merokok yaitu sebanyak 60% sedangkan yang merokok 40%. Hal ini sependapat dengan (Sulistiyowati, 2009) responden yang berisiko berat 21 responden (30,4%) dan yang responden berisiko ringan 48 responden (69,6%). Sedangkan pada kontrol, responden yang berisiko berat 17 responden (24,6%) dan yang responden berisiko ringan 52 responden (75,4%). Berdasarkan uji kai kuadrat diperoleh nilai p value= 0,736 (> 0,05). Hal ini mungkin dikarenakan aktifitas fisik dan makanan yang dikonsumsi responden yang merokok berisiko berat lebih baik daripada yang dikonsumsi

responden yang merokok berisiko ringan, sehingga responden mempunyai risiko sama untuk menderita hipertensi.

D. Konsumsi alkohol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang tidak mengonsumsi alkohol sebanyak 60% sedangkan yang mengonsumsi sebanyak 40%. hal ini sependapat dengan (Sulistiyowati, 2009) responden yang (mengonsumsi alkohol >6 gelas/minggu) sebanyak 3 responden (4,3%) dan yang tidak berisiko (mengonsumsi alkohol ≤ 6 gelas/minggu) sebanyak 66 responden (95,7%). Berdasarkan uji kai kuadrat diperoleh nilai p value = 0,189 (> 0,05). Sehingga resiko terkena hipertensi cenderung sama.

E. Aktivitas fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang biasa melakukan olahraga lebih dari 2x dalam seminggu sebanyak 40% sedangkan yang tidak melakukan olahraga sebanyak 60%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sulistiyowati, 2009) Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kasus, yang melakukan olah raga secara rutin selama >30 menit/3-4x/minggu) 35 responden (50,7%) dan yang tidak melakukan olah raga secara rutin selama > 30 menit/3-4x/minggu) 34 responden (49,3%). Berdasarkan uji kai kuadrat diperoleh nilai p value = 0,015 (< 0,05). Olahraga isotonik, seperti bersepeda, jogging, dan aerobik yang teratur dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Orang yang kurang aktif berolahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan. Olahraga juga dapat mengurangi atau mencegah obesitas serta mengurangi asupan garam ke dalam tubuh. Garam akan keluar dari dalam tubuh bersama keringat (Setiawan Dalimartha, 2008 Dalam Sulistiyowati, 2009).

F. Konsumsi makanan asin

Berdasarkan hasil penelitian hipertensi lebih banyak diderita oleh responden yang sering mengonsumsi makanan asin 80%, sedangkan yang tidak mengonsumsi makanan asin 20%. Hal ini sependapat dengan Febby Haendra & Nanang (2013). bahwa kejadian hipertensi lebih banyak diderita oleh responden yang asupan natriumnya sering (61,3%) daripada responden yang asupan natriumnya tidak sering (9,1%). Hal ini juga sependapat dengan Penelitian Tanjung, (2009) Dalam Febby Haendra & Nanang (2013). juga mendapatkan bahwa responden yang sering mengonsumsi makanan tinggi natrium yaitu (58,3%) dibandingkan responden yang tidak sering mengonsumsi makanan tinggi natrium yaitu (56,1%).

G. Riwayat keluarga

Berdasarkan hasil penelitian, 40% responden memiliki riwayat keturunan hipertensi dari ayah, 20% dari ibu, 40% responden tidak mengetahui apakah anggota keluarganya memiliki riwayat hipertensi, dan responden yang memiliki riwayat keturunan dari kakek dan nenek yaitu 0%. Hal ini sependapat dengan hasil penelitian dari (Sulistiyowati, 2009) bahwa responden sebanyak 44 responden (63,8%) mempunyai riwayat keturunan hipertensi, dan 25 responden (36,2%) tidak memiliki riwayat keturunan hipertensi dari keluarga.

H. Keterbatasan penelitian

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih belum sempurna dan masih terdapat banyak kekurangan, hal ini disebabkan oleh adanya keterbatasan, yaitu :
Kemampuan peneliti yang hanya baru sekali melakukan penelitian sehingga masih banyak kekurangan dalam mengolah data, dan penulisan hasil penelitian. Peneliti melakukan penelitian hanya satu hari, sehingga dimungkinkan data kurang akurat.

KESIMPULAN

Faktor penyebab hipertensi pada penderita hipertensi di kelurahan podorejo RW 6 Ngaliyan Semarang, dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sebagian besar penderita hipertensi berjenis kelamin laki-laki, dan tingkat pendidikan rendah. Pola hidup pasien yang kurang baik juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi karena sebagian besar pasien tidak pernah melakukan olahraga, dan kebiasaan pasien suka mengkonsumsi makanan tinggi natrium.

DAFTAR PUSTAKA

- Dalimartha, Setiawan., Basuri T., Purnama., Nora Sutarina., B. Mahendra., Rahmat Dermawan. *Care Your Self*. Cet. 1. Jakarta : Penerbit Plus+, (2008).
- Febby Haendra Dwi Anggara, Nanang Prayitno. *Jurnal Ilmiah Kesehatan. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012*, (2013).
- Jan Tambayong. *Patofisiologi Untuk Keperawatan*. Editor by Ester, Monica. Jakarta : EGC, (2000) : 94 – 95.
- Lili Marlioni, & Tantan S. *100 Questions & Answers Hipertensi*. Jakarta : PT Gramedia, (2007) : 1 – 13.
- Merlisa C. Talumew, T. Ratag, Budi., D. Prang, Jantje. (2014). *Jurnal Keperawatan. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Diwilayah Kerja Puskesmas Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara"*.
- Pawito. *Penelitian Komunikasi Kualitatif*. Yogyakarta : LkiS,(2008)
- Pradono, Julianty. (2007). *Jurnal.Faktor-Fktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Di Daerah Perkotaan (Analisis Data Riskesdas 2007)*.
- Prasetyo Tri Utomo. *Jurnal Kesehatan. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Blulukan Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar*. (2013).
- Priharyanti Wulandari, dkk. (2016). *Jurnal. Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Podorejo Rw 8 Ngaliyan*.
- Robert, Daniel. S. Kereh, Phembriah. M. Liuw, Meini. (2015). *Gambaran Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Di Sd Gmim Iv Tomohon*.
- Research Centre. (2010). *Beyond Borders : Communication Modernity & History*. Editor: DS, Rendro. Layout: S, Renold. Jakarta : STIKOM The London School of P ublic Relations.
- Rizkiyah, U. (2012). *Bab III Metode Penelitian*, (Online), eprints.walisongo.ac.id/915/4/083611030_Bab3.pdf, Diakses tanggal 2012.
- Robert E Kowalski. *Terapi Hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Dan Mengurangi Resiko Serangan Jantung Dan Stroke Secara Alami*.

Penerjemah, Rani S. Ekawati, Penyunting, Rahmani Astuti. Cet. 1. Bandung : Qanita, (2010).

- Ririn Poerwati. *Hubungan Stres Kerja Terhadap Hipertensi Pada Pegawai Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru*. Tesis, (2008).
- Setyanda, YOG. Sulastri, Delmi. Lestari, Yuniar. (2015). *Jurnal Kesehatan Andalas. Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun Di Kota Padang*. <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=359509&val=7288&title=Hubungan%20Merokok%20dengan%20Kejadian%20Hipertensi%20pada%20Laki-Laki%20Usia%2035-65%20Tahun%20di%20Kota%20Padang>., diakses Tahun 2015.
- Sulistiyowati. *Jurnal Kesehatan. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Kampung Botton Kelurahan Magelang Kecamatan Magelang Tengah Kota Magelang*. (2009)
- Susianto, Hendri Widjaja, Helda Maeloa. *Diet Enak Ala Vegetarian*, Cet. 3. Jakarta : Penebar Plus, (2008) : 25.
- Tri Novitaningtyas. *Jurnal Kesehatan. Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo*. (2014)
- Yusuf. Susi Febrian. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Padangsidempuan : Dermais Press. (2015)
- Yuka Martlisda Anwika, 2013. *Jurnal. Peran Pelatih Program Pelatihan Keterampilan Bermusik Dalam Meningkatkan Motivasi Dan Kemandirian Musisi Jalanan*.
- Yunita Indah Prasetyaningrum. *Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti*. Cet.1. Jakarta : FMedia, (2014) : 10 – 13.