

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA

¹ Syahroni Damanik² Lisa Novianti Sitompul

¹ Dosen Profesi Bidan Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

² Mahasiswa D3 Kebidanan, Akademi Kebidanan Helvetia, Medan, Indonesia

Email: syahronidamanik6@gmail.com

Artikel history

Dikirim, Mei 26, 2020

Ditinjau, Juni 7, 2020

Diterima, Juni 29, 2020

ABSTRACT

Introduction: World Health Organization (WHO) data in 2016 United States became the country with the highest rates of hypertension. About 25,000 deaths and more than 1.5 million heart attacks and strokes occur every year. Objective: The purpose of this study was to determine the relationship of lifestyle with hypertension in elderly at Tutun Sehati clinic of Tanjung Morawa 2018. Methods: The type of this research is analytic survey with cross sectional approach. The population in this study is all elderly who experienced hypertension who visited the Tutun Sehati clinic which amounted to 30 people and the sample taken from the total population. Technique of data analysis in this research using chi-square method ($\alpha = 0,05$). Results: After statistical test (chi-square test) 95% confidence level with $\alpha = 0,05$ obtained result $p = 0,003$ hence there is relation of physical activity with hypertension in elderly, obtained $p = 0,028$ hence there is correlation of smoking habit with hypertension in elderly. obtained $p = 0,007$ then there is relation of eating habits with hypertension in elderly. Conclusion: The results can be concluded that the elderly who are at risk of developing hypertension occur in elderly who have a bad lifestyle

Keywords: Hypertension, Lifestyle, Elderly

ABSTRAK

Pendahuluan : Data World Health Organization (WHO) tahun 2016 Amerika Serikat menjadi negara dengan angka hipertensi paling tinggi. Sekitar 25.000 kematian dan lebih dari 1,5 juta serangan jantung dan stroke terjadi setiap tahun. Tujuan: untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan hipertensi pada lansia di klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa tahun 2018. Metode :Jenis penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh lansia yang mengalami hipertensi yang berkunjung di klinik Tutun Sehati yang berjumlah 30 orang dan sampel diambil dari keseluruhan total populasi. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan metode *chi-square* ($\alpha=0,05$). Hasil :Setelah dilakukan uji statistik (uji *chi-square*) tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha=0,05$ diperoleh hasil $p=0,003$ maka ada hubungan aktifitas fisik dengan hipertensi pada lansia, diperoleh $p=0,028$ maka ada hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi pada lansia. diperoleh $p=0,007$ maka ada hubungan kebiasaan makan dengan hipertensi pada lansia. Kesimpulan :Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa lansia yang berisiko mengalami hipertensi terjadi pada lansia yang memiliki gaya hidup yang tidak baik.

Kata Kunci : Hipertensi, Gaya Hidup, Lansia

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah hal utama yang paling penting dimiliki oleh setiap individu. Karena dengan memiliki apapun tanpa

memiliki suatu keadaan yang disebut dengan “sehat” itu tiada gunanya. Seseorang dikatakan sakit apabila adanya gangguan pada keadaan fisik maupun psikologisnya. Sakit tidak memandang umur, hanya saja

melihat bagaimana kita mencoba untuk melakukan pencegahan daripada timbulnya suatu penyakit tersebut.

Hipertensi merupakan penyakit yang banyak diderita oleh kaum lanjut usia, baik laki-laki maupun perempuan. Adapun dampak apabila penyakit hipertensi tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan penyakit yang lebih parah. Tekanan darah tinggi yang terus-menerus menyebabkan jantung seseorang bekerja ekstra keras, akhirnya kondisi ini berakibat terjadinya kerusakan pada pembuluh darah jantung, ginjal, otak, dan mata. Penyakit hipertensi ini merupakan penyebab umum terjadinya stroke dan serangan jantung. Pada lanjut usia, penyakit-penyakit tersebut sangat rentan, sehingga untuk para lanjut usia dianjurkan untuk dapat mengontrol hipertensi dengan baik, untuk mencegah penyakit menjadi lebih parah.(1)

Data *World Health Organization (WHO)* tahun 2016 Amerika Serikat menjadi negara dengan angka hipertensi paling tinggi. Sekitar 25000 kematian dan lebih dari 1,5 juta serangan jantung dan stroke terjadi setiap tahun. Meskipun demikian, setelah berhasil dideteksi biasanya penyakit ini bisa dikendalikan secara efektif.(2)

Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2013) secara nasional 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. Suatu kondisi yang cukup mengejutkan terdapat 13 provinsi yang persentasinya melebihi angka nasional dengan tertinggi di provinsi Bangka Belitung (30,9%) atau secara absolut sebanyak 426.655 jiwa, Kalimantan selatan (30,8), Kalimantan timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%) dan Gorontalo (29,4%).(3)

Pada tahun 2010 diperkirakan jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia, sebesar 24 juta jiwa atau 9,77% dari total jumlah penduduk. Menurut JNC (*Joint National Committee*) VII tahun 2003, hipertensi ditemukan sebanyak 60-70% pada populasi berusia diatas 65 tahun.(3)

Prevalensi Hipertensi Nasional berdasarkan Riskesdas 2013 sebesar 25,8%, tertinggi di Kepulauan Bangka Belitung (30,9%), sedangkan terendah di Papua

sebesar (16,8%). Berdasarkan data tersebut dari 25,8% orang yang mengalami hipertensi hanya 1/3 yang terdiagnosis, sisanya 2/3 tidak terdiagnosis. Data menunjukkan hanya 0,7% orang yang terdiagnosis tekanan darah tinggi minum obat Hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak menyadari menderita Hipertensi ataupun mendapatkan pengobatan.(4)

Semakin meningkatnya usia maka lebih beresiko terhadap peningkatan tekanan darah tinggi. Laki-laki atau perempuan sama-sama memiliki kemungkinan beresiko hipertensi terutama pada pra-lansia >45 tahun. Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi.(5)

Faktor-faktor resiko hipertensi ada yang dapat dikontrol dan ada juga yang tidak dapat dikontrol. Faktor yang dapat dikontrol yaitu kegemukan, aktifitas fisik, kebiasaan makan, merokok, dan stress. Sedangkan faktor yang tidak dapat dikontrol yaitu keturunan, jenis kelamin, dan umur. Seseorang yang orang tuanya menderita hipertensi, anaknya akan beresiko terkena hipertensi.(6)

Pola makan merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi. Kelebihan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar. Kelebihan asupan natrium akan meningkatkan volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi. Sebagian besar orang Indonesia tidak mengonsumsi buah dan sayuran segar dengan cukup, menerapkan pola makan yang rendah lemak, kolesterol dan serta kaya akan buah, sayur serta produk rendah lemak terbukti secara klinis dapat menurunkan tekanan darah tinggi.(7)

Menurut penelitian, setiap 10 batang rokok yang dihisap perhari akan meningkatkan resiko kematian akibat penyakit kardiovaskular. Resiko penyakit kardiovaskular ini berhubungan dengan hipertensi. Prevalensi hipertensi lebih tinggi pada perokok jika dibandingkan dengan

yang bukan perokok. Resiko hipertensi berhubungan dengan jumlah rokok yang dihisap dan durasi merokok. Orang dengan gaya hidup yang tidak aktif juga akan mudah terkena hipertensi. Aktifitas fisik seperti: olahraga secara teratur, tidak hanya menjaga bentuk tubuh dan berat badan, tetapi juga menurunkan tekanan darah. Jenis latihan fisik yang mudah dilakukan adalah seperti berjalan kaki, bersepeda, berenang dan aerobik.(8)

Hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner, Diabetes, Gagal Ginjal dan Kebutaan. Stroke (51%) dan Penyakit Jantung Koroner (45%) merupakan penyebab kematian tertinggi. (3)

Dari hasil penelitian Sudartinah yang dilakukan prevelensi hipertensi di Puskesmas Wonosobo II pada bulan Januari 2012 tercatat sebanyak 169 orang dengan rincian usia 14-44 tahun sejumlah 35 orang., usia 45-54 tahun sebanyak 48, usia 55-64 tahun sebanyak 46 dan usia diatas 65 tahun sebanyak 14 orang. Di Kelurahan Kejiwaan Kec.Wonosobo sendiri terdapat jumlah pralansia dan lansia mencapai sekitar 23% dari jumlah penduduk yang ada, lebih tinggi dibandingkan dari dea ataupun kelurahan lain yang ada di wilayah kerja Puskesmas Wonosobo II. Berkaitan dengan kejadian hipertensi pada pralansia dan lansia kelurahan kejiwaan adalah tercatat yang sebanyak dalam kasus hipertensi sekitar 27%. (9)

Hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada bulan Januari 2019 didapatkan bahwa ada 17 Lansia yang menderita hipertensi dari 30 lansia yang mengikuti senam lansia di Klinik Tutun Sehati. Dari 17 lansia yang menderita hipertensi tersebut, 8 diantaranya mengatakan tidak dapat membatasi makanan yang tinggi kadar garamnya dikarenakan hambar jika mengkonsumsi makanan yang tidak banyak mengandung garam. 10 dari 17 lansia yang menderita hipertensi selalu mengkonsumsi makanan yang berlemak, seperti gorengan, makanan yang digulai/ bersantan. Pada aktifitas fisik, 12 dari 17 lansia yang menderita hipertensi tidak tahu bahwa aktifitas fisik seperti olahraga dan berjalan santai mampu mengurangi tekanan darah. Pada kebiasaan merokok, didapatkan 4 dari

17 lansia yang menderita hipertensi memiliki kebiasaan merokok lebih dari 10 batang rokok dalam sehari dan lebih dari satu tahun. Dari data yang diperoleh peneliti, didapatkan peningkatan jumlah angka kejadian hipertensi pada lansia di klinik Tutun Sehati setiap tahun nya. Pada tahun 2015, dari 28 Lansia yang aktif mengikuti senam Lansia, didapatkan data Lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 14 Lansia (50%), tahun 2016 jumlah Lansia yang aktif mengikuti senam Lansia tercatat 30 Lansia, dan yang mengalami Hipertensi sebanyak 24 Lansia (80%), dan pada tahun 2017 jumlah Lansia yang aktif mengikuti senam Lansia sebanyak 32 dan yang mengalami hipertensi sebanyak 26 Lansia (81%).

Berdasarkan hasil uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Klinik Tutun Sehati Tahun 2019”

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian survei analitik, yang merupakan penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi. Kemudian penelitian ini melakukan analisis dinamika kolerasi antara fenomena, baik antara faktor resiko dan faktor efek, dengan menggunakan pendekatan desain Bedah Lintang(*crosssectional*), yaitu sampel yang diambil dari populasi yang ada dan kemudian dibagi dengan berapa yang sakit dan berapa yang tidak, kemudian mencari faktor penyebab dengan perhitungan faktor penyebab dan faktor akibat yang dilakukan secara bersamaan, hal ini bertujuan untuk mendeskripsikan mencari hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Klinik Tutun Sehati Tahun 2019.

Pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dari data primer, yaitu diperoleh melalui wawancara langsung kepada responden dengan berpedoman pada kuesioner penelitian di Klinik Tutun Sehati tahun 2019, data sekunder yaitu data yang diperoleh dari hasil pelaporan atau pencatatan dalam bentuk dokumentasi. Data sekunder ini diperoleh dari data rekam medikdi Klinik Tutun Sehati, data tertier adalah data yang diperoleh dari naskah yang sudah dipublikasikan, misalnya *World*

HealthOrganitaton (WHO), Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), Profil Kesehatan Indonesia, Profil Kesehatan Sumatera Utara.

Analisis Univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

Setelah diketahui karakteristik masing-masing variabel pada penelitian ini maka analisis dilanjutkan pada tingkat bivariat. Untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel bebas (*independent variabel*) dengan variabel terikat (*dependent variabel*). (10)

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktifitas Fisik, Kebiasaan Merokok, Makan dan Frekuensi Pada Lansia di Klinik Tutun Sehati Tahun 2019

Analisa Univariat	Jumlah	
	F	%
Aktifitas Fisik		
Tiak aktif	12	40,0
Aktif	18	60,0
Kebiasaan Merokok		
Merokok	11	36,7
Tidak merokok	19	63,3
Kebiasaan Makan		
Tidak baik	10	33,3
Baik	20	66,7
Kriteria Hipertensi		
Hipertensi tahap 2	8	26,7
Hipertensi tahap 1	22	73,3

Berdasarkan Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktifitas Fisik, Kebiasaan Merokok, Makan dan Frekuensi Pada Lansia di Klinik Tutun Sehati Tahun 2019 menunjukkan dari 30 responden mayoritas responden memiliki aktifitas fisik

aktif yaitu 18 responden (60,0%), mayoritas ibu tidak merokok yaitu 19 responden (63,3%), mayoritas ibu memiliki kebiasaan makan baik yaitu 20 responden (66,7%), mayoritas ibu mengalami kriteria hipertensi tahap 1 yaitu 22 responden (73,3%).

Tabel 2. Tabulasi Silang Hubungan Aktifitas Fisik dan Kebiasaan Merokok Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa Tahun 2019

Analisa Bivariat	Hipertensi						Sig
	HT tahap 2		HT tahap 1		Jumlah		
	f	%	F	%	F	%	
Aktifitas Fisik							
Tidak aktif	7	23,3	5	16,7	12	40,0	0,003
Aktif	1	3,3	17	56,7	18	60,0	
Kebiasaan Merokok							
Merokok	6	20,0	5	16,7	11	36,7	0,028
Tidak merokok	2	6,7	17	56,7	19	63,3	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan dari hasil uji chi-square terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dan kebiasaan merokok dengan hipertensi pada lansia di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa tahun 2019, hubungan yang paling signifikan adalah antara hubungan aktifitas fisik dengan hipertensi yaitu ditunjukkan dengan hasil p-value 0,003 < 0,05,

sedangkan hasil p-value antara hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi adalah 0,028 < 0,05.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh hasil $p(0,003) < \alpha(0,05)$ artinya H_0 ditolak, H_a diterima maka dapat

disimpulkan bahwa ada hubungan aktifitas fisik dengan hipertensi pada lansia di klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa tahun 2019.

Aktifitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan bisa berupa kegiatan sehari-hari, yaitu berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan atau berupa olahraga yaitu: pushup, lari ringan, bermain boal, berenang, senam, bermain tenis, yoga, fitness, angkat beban/berat.(11)

Orang yang kurang aktifitas fisik cenderung memiliki curah jantung yang tinggi. Semakin tinggi curah jantung, maka semakin besar oksigen yang dibutuhkan oleh sel-sel tubuh. Kurangnya aktifitas fisik menyebabkan kurangnya pembakaran energi oleh tubuh sehingga kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh. Penyimpanan yang berlebihan akan mengakibatkan hipertensi.(12)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian fany ilyasa gusti tahun 2013, lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 43 orang. Mayoritas mengalami aktifitas fisik ringan yaitu 26 orang dan minoritas memiliki aktifitas fisik sedang yaitu 17 orang.

Menurut asumsi peneliti banyaknya lansia yang mengalami hipertensi di klinik tutun sehati tanjung morawa , terjadi karena aktifitas fisik yang tidak baik. Orang yang kurang aktifitas fisik cenderung memiliki curah jantung yang tinggi. Semakin tinggi curah jantung, maka semakin besar oksigen yang dibutuhkan oleh sel-sel tubuh. Kurangnya aktifitas fisik menyebabkan kurangnya pembakaran energi oleh tubuh sehingga kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh. Penyimpanan yang berlebihan akan mengakibatkan hipertensi.

Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh hasil $p(0,028) < \alpha(0,05)$ artinya H_0 ditolak, H_a diterima maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi pada lansia di

klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa tahun 2019.

Seseorang disebut memiliki kebiasaan merokok apabila ia melakukan aktifitas merokok setiap hari dengan jumlah satu batang atau lebih sekurang-kurangnya selama satu tahun. Zat kimia dalam tembakau rokok dapat merusak lapisan dalam dinding arteri sehingga arteri lebih rentan dalam penumpukan plak. Nikotin dalam tembakau dapat membuat jantung bekerja lebih keras karena terjadi penyempitan pembuluh darah sementara. Selain itu, dapat meningkatkan frekuensi denyut jantung dan tekanan darah. Keadaan ini terjadi karena adanya peningkatan produksi hormon selama kita menggunakan tembakau, termasuk hormon epinefrin (adrenalin). Selain itu, karbon monoksida (CO) dalam asap rokok akan menggantikan oksigen dalam darah. Akibatnya, tekanan darah akan meningkat karena jantung dipaksa bekerja lebih keras untuk memasok oksigen ke seluruh organ dan jaringan tubuh. Seseorang yang merokok lebih dari satu pack perhari memiliki kerentanan dua kali lebih besar daripada yang tidak merokok. Penderita hipertensi dianjurkan untuk menghentikan kebiasaan merokok.(13)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fany Ilyasa gusti tahun 2013, lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 43 orang. Mayoritas tidak memiliki kebiasaan merokok yaitu sebanyak 27 orang dan minoritas memiliki kebiasaan merokok yaitu sebanyak 16 orang.

Menurut asumsi peneliti banyaknya lansia yang mengalami hipertensi di klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa tahun 2019, terjadi karena kebiasaan merokok. Orang yang mempunyai riwayat hipertensi disarankan untuk berhenti merokok. Rokok dapat menyebabkan hipertensi karena rokok memiliki banyak sekali kandungan kimia yang jahat untuk tubuh, yaitu nikotin, karbonmonoksida (CO), tar, dan lainnya. Kandungan dari rokok tersebutlah yang dapat memicu hipertensi.

Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh hasil $p(0,007) < \alpha(0,05)$ artinya H_0 ditolak, H_a diterima maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan makan dengan hipertensi pada lansia di

klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa tahun 2019.

Kebiasaan makan adalah ekspresi setiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makan berdasarkan kemauan dan rasa suka. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat memperbesar angka kejadian munculnya berbagai penyakit degeneratif salah satunya penyakit hipertensi. Beberapa kebiasaan makan yang perlu dihindari atau dikurangi jumlahnya karena dapat menimbulkan hipertensi antara lain Roti, biscuit, kue-kue yang dimasak dengan garam dapur yang berlebih, daging asap, dendeng, abon, ikan asin, ikan kaleng, udang kering, telur asin, dll. sementara itu, kebiasaan mengonsumsi makanan yang baik dapat melindungi tubuh dari hipertensi, seperti Beras, kentang, singkong, terigu, tapioca, hankue, gula, bihun, kue kering yang dimasak tanpa garam dapur, dll.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian fany ilyasa gusti tahun 2013, lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 43 orang. Mayoritas sering mengonsumsi makanan pemicu hipertensi sebanyak 26 orang, dan minoritas jarang mengonsumsi makanan pemicu hipertensi sebanyak 17 orang.

Menurut asumsi peneliti banyaknya lansia yang mengalami hipertensi di klinik tutun sehati tanjung morawa , terjadi karena kebiasaan makan yang tidak baik. Kebiasaan makan yang baik mengandung makanan sumber energi sumber zat pembangun dan zat sumber pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat memperbesar angka kejadian munculnya berbagai penyakit degeneratif salah satunya penyakit hipertensi. Beberapa jenis makanan yang perlu dihindari atau dikurangi jumlahnya karena dapat menimbulkan hipertensi antara lain adalah makanan yang rendah lemak, garam yang berlebih. Asupan kalium yang berasal dari makanan seperti

buah-buahan dan sayur-sayuran dalam jumlah cukup mungkin dapat melindungi tubuh dari hipertensi, dan berperan dalam menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik (uji *chi-square*) tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha=0,05$ diperoleh $p=0,028$, maka $p(0,028) < \alpha(0,05)$. Dimana hasil yang diperoleh adalah ada hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi pada lansia di klinik tutun sehati tanjung morawa tahun 2019.

Berdasarkan hasil uji statistik (uji *chi-square*) tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha=0,05$ diperoleh $p=0,007$, maka $p(0,007) < \alpha(0,05)$. Dimana hasil yang diperoleh adalah ada hubungan kebiasaan makan dengan hipertensi pada lansia di klinik tutun sehati tanjung morawa tahun 2019.

SARAN

Diharapkan kepada petugas-petugas kesehatan untuk selalu melakukan pengawasan kepada lansia yang menderita hipertensi agar mengantisipasi kejadian buruk yang mungkin terjadi pada penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih saya sampaikan kepada Pimpinan Klinik Tutun Sehati yang telah memberikan izin sebagai tempat penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

1. Wade C. Mengatasi Hipertensi. Bandung: Nuansa Cendekia; 2016.
2. Giawa F. Pengaruh Aktifitas Fisik, Kebiasaan Istirahat dan Pola Makan Pada Lansia terhadap Kejadian Hipertensi di Klinik Dandy Medan Tahun 2017. Medan; 2017.
3. Depkes RI. Sebagai Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinya [Internet]. 2017 [cited 2018 May 23]. Available from: <http://www.depkes.go.id/article/view/17051800002/sebagian-besar-penderita-hipertensi-tidak-menyadarinya.html>
4. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman teknis penemuan dan tatalaksana penyakit hipertensi. Jakarta; 2006.

5. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013 [Internet]. Laporan Nasional 2013. Jakarta; 2013. Available from: http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil_Riskesdas_2013.pdf
6. Arif D. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribing Kabupaten Kudus. *JIKK*. 2013;4(2):18–34.
7. Prasetya N. Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti. Jakarta: Fmedia; 2014.
8. Sutanto. Cekal Penyakit Modren. Yogyakarta: CV. Andi Offset; 2010.
9. Mahmudah S. Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Biomedika*. 2015;7(2):43–51.
10. Muhammad I. Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan Menggunakan Metode Ilmiah. Suroyo RB, editor. Bandung: Cipta pustaka Media Printis. 2016.
11. Proverawati A, Rahmawati E. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika; 2012.
12. Hendra U. Study Epidemiologi dan Penelitian di Rumah Sakit. Jakarta: FKUI; 2010.
13. Vichyntia T. Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer. Semarang: Pustaka Widya Darma; 2010.