



**ARTIKEL**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN  
PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAKAN  
KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

**Oleh:**

**Aslikhan  
16.1101.2065**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2018**

**ARTIKEL**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN  
PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAKAN  
KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

**Oleh:**

**Aslikhan  
16.1101.2065**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2018**

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN**

### **HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAKAN KABUPATEN JEMBER**

Aslikhan  
NIM.1611012065

Artikel Jurnal ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Artikel Jurnal Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Januari 2018

Pembimbing I

Ns. Supriyadi, S.Kep, M.Kes  
NIP. 19740425 200501 1 006

Pembimbing II

Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep, M.Kes  
NIDN. 0717058603

## **PENGESAHAN**

### **HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAKAN KABUPATEN JEMBER**

Aslikhan  
16.1101.2065

Dewan Penguji Ujian Artikel Jurnal Pada Program Studi S1 Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Januari 2018

Penguji,

1. Ketua : Ns Luh Titi Handayani, S.Kep, M.Kes. ( )  
NIDN. 0701077604
2. Penguji I : Ns. Supriyadi, S.Kep, M.Kes. ( )  
NIP. 19740425 200501 1 006
3. Penguji II : Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep, M.Kes.( )  
NIDN. 0717058603

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat.  
NIP. 19701213 2005 01 2001

## **PENGUJI SKRIPSI**

Dewan Penguji Ujian Artikel Jurnal Pada Program Studi S1 Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Januari 2018

Penguji I

(Ns Luh Titi Handayani, S.Kep, M.Kes)  
NIDN. 0701077604

Penguji II

(Ns. Supriyadi, S.Kep, M.Kes)  
NIP. 19740425 200501 1 006

Penguji III

(Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep, M.Kes)  
NIDN. 0717058603

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA  
LANJUT USIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAKAN  
DI KABUPATEN JEMBER**

*(The Association between Life Style with Hypertension Incidence in Elderly in  
The Area of Klatakan Primary Health Center in Jember Regency)*

**Aslikhan<sup>1)</sup>, Supriyadi<sup>2)</sup>, Cahya Tribagus Hidayat<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

<sup>2,3)</sup> Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jl. Karimata 49 Jember Telp :(0331) 332240 Fax :(0331) 337957

Email: [aslikhan77@gmail.com](mailto:aslikhan77@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi dapat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup. Komponen gaya hidup yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang meliputi kebiasaan merokok, pola konsumsi makanan berlemak, pola konsumsi garam, pola aktivitas fisik, dan tingkat stres. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia. Populasi penelitian adalah semua lansia yang mengalami hipertensi dan berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Klatakan di Kabupaten Jember sebanyak 450 lansia dengan jumlah sampel sebanyak 59 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *Purposive Sampling*. **Hasil:** Hasil penelitian dengan uji Spearman Rank ( $\alpha = 0,05$ ) didapatkan hasil p value 0,000. Kesimpulan penelitian ini bahwa ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. Hasil analisa keeratan hubungan antara kedua variable menunjukkan hasil r korelasi -0,538 yang bermakna terdapat hubungan kuat antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. Dengan arah hubungan kedua variable negative yang berarti semakin tidak sehat gaya hidup seorang lansia maka semakin besar kemungkinan terkena hipertensi. **Diskusi:** Rekomendasi penelitian ini yaitu melakukan pendidikan kesehatan terkait penerapan gaya hidup sehat guna mencegah hipertensi pada lansia.

Kata kunci: hipertensi, gaya hidup, lansia

Daftar Pustaka: 14 (2007-2015)

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Hypertension is a condition which is characterized by systolic pressure more than 140 mmHg and diastolic pressure more than 90 mmHg. Hypertension can be affected by life style factor. Components of life style which may affect someone's health including smoking habit, fatty foods consumption pattern, salt consumption pattern, physical activity pattern, and stress level. **Methods:** This research uses descriptive analysis design by using cross sectional approach which is used to identify association between life style with hypertension incidence in elderly. Population of this research is all elderly who currently live in the area of Klatakan Primary health center as many as 450 elderly people with the sample of research is 59 respondents. Sampling technique which is used in this research is Purposive Sampling. **Result:** The result of research by using Spearman Rank ( $\alpha = 0,05$ ) shows p value 0,000. The conclusion of this research is there is significant association between life style with hypertension incidence in elderly. Analysis result of the closeness of the association between both variables shows result by which r correlation -0,538 that means there is strong association between life style with hypertension incidence in elderly. The direction of the association between those variables shows negative result which means the more unhealthy the lifestyle of elderly the more likely it develops into hypertension. **Discussion:** Recommendation of this research is to conduct health education related to implementation of healthy lifestyle in order to prevent hypertension in elderly.

**Keywords:** Hipertension, Life Style, Elderly

**References:** 14 (2007-2015)

## PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan suatu proses dalam tahapan perkembangan individu. Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai umur 60 tahun ke atas karena adanya proses penuaan menimbulkan berbagai masalah kesejahteraan di hari tua, kecuali bila umur tersebut atau proses menua itu terjadi lebih awal dilihat dari kondisi fisik, mental dan sosial (Mangoenprasodjo dan Hidayanti, dalam Widyaningrum 2012). Menurut WHO (dalam Arisman, 2009), pengelompokan lansia terdiri dari *Middle age* disebut juga sebagai pra lansia yang berumur 45-59 tahun. *Elderly* lansia yang berumur 60-74 tahun, *Old age* yaitu lansia berumur 75-90 tahun, *Very old* lansia yang berumur di atas 90 tahun

Nugroho (dalam, Widyaningrum 2012) menyebutkan bahwa masa lanjut usia merupakan suatu tahapan transisi perkembangan yang penting karena terjadi berbagai perubahan diri. Beberapa perubahan itu meliputi perubahan fisik, perubahan mental, dan perubahan psikososial. Masa lanjut usia juga pada dasarnya sangat erat kaitannya dengan permasalahan kesehatan

karena pada periode ini terjadi penurunan fungsi tubuh di hampir seluruh sistem tubuh seperti sistem kardiovaskuler, urinaria, persyarafan, maupun pernafasan. Penurunan kondisi fisik yang signifikan pada lansia inilah yang menjadi faktor risiko terjadinya penyakit utamanya penyakit tidak menular.

Rahajeng (dalam Suoth et.all, 2014) menyatakan bahwa WHO memperkirakan pada tahun 2020 penyakit tidak menular (PTM) akan menyebabkan 73% kematian dan 60% kesakitan diseluruh dunia. Sedangkan secara spesifik, penyakit tidak menular yang paling sering dijumpai pada lansia yaitu hipertensi. Diperkirakan terjadi kenaikan sebesar 80% kasus hipertensi pada tahun 2025 dari 639 juta kasus menjadi 1,15 miliar kasus (Ardiansyah, 2012).

Townsend (dalam Rachmawati, 2013) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi yang menunjukkan tekanan darah secara konsisten tepat atau diatas 140/90 mmHg. Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan



suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Sustarmi, Widyaningrum 2012).

Hipertensi pada lanjut usia sebagian besar merupakan hipertensi sistolikterisolasi (HST). Adanya hipertensi, baik HST maupun kombinasi sistolik dan diastolik merupakan faktor risiko morbiditas dan mortalitas untuk orang lanjut usia. Hipertensi masih merupakan faktor risiko utama untuk stroke, gagal jantung penyakit koroner, dimana peranannya diperkirakan lebih besar dibandingkan pada orang yang lebih muda (Kuswardhani, dalam Artiyaningrum, 2015).

Berdasarkan data WHO diperkirakan penderita hipertensi di seluruh dunia berjumlah 600 juta orang, dengan 3 juta kematian setiap tahun. Kemenkes RI (2012) menyatakan angka kejadian hipertensi di Indonesia pada tahun 2010 berdasarkan data 10 besar penyakit terbanyak di Indonesia sebesar 8,24% yang terbagi atas 3,49% pada pria dan 4,75% pada perempuan. Hipertensi juga menempati peringkat ke-2 dari 10

penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan di rumah sakit di Indonesia pada tahun 2006 dengan prevalensi sebesar 4,67% (Depkes, 2008). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember penderita hipertensi adalah 55.691 penderita (Dinkes Kabupaten Jember, 2015). Data di UPT Puskesmas Klatakan pada tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit hipertensi masuk dalam 10 besar penyakit terbanyak di UPT Puskesmas Klatakan yaitu sebesar 7,9 % sedangkan pada tahun 2016 masih juga masuk dalam 10 besar penyakit terbanyak yaitu sebesar 8,4 % (UPT Puskesmas Klatakan, 2015).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Klatakan diperoleh informasi bahwa mayoritas lansia dengan hipertensi mempunyai riwayat gaya hidup yang tidak sehat. Dalam hal ini peran perawat khususnya peran tenaga kesehatan sangat dibutuhkan sebagai konselor dan educator. Perawat bisa memberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kepada masyarakat khususnya lansia terkait dampak

gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia

## MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian yang dilakukan pada bulan Januari 2018 di wilayah Kerja Puskesmas Klatakan ini melibatkan lansia dengan hipertensi dengan jumlah sample sebanyak 59 orang lansia yang bertempat tinggal di wilayah Kerja Puskesmas Klatakan. Penentuan sampel dilakukan dengan tehnik *Purposive Sampling*,

sedangkan tehnik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisisioner dan skala likert.

Data yang telah dikumpulkan pada penelitian ini meliputi data: 1) Usia responden, 2) Jenis Kelamin 3) Gaya hidup 4) Hipertensi. Pengolahan data yang diperoleh baik secara teoritis maupun lapangan dianalisis secara kuantitatif baik secara deskriptif maupun menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*.

## HASIL

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Usia Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Klatakan Januari 2018

No	Usia (tahun)	Jumlah (orang)	Prosentase
1	45 tahun	8	13,6
2	46 tahun	2	3,4
3	47 tahun	4	6,8
4	48 tahun	2	3,4
5	49 tahun	3	5,1
6	50 tahun	1	1,7
7	55 tahun	8	13,6
8	56 tahun	4	6,8
9	57 tahun	7	11,9
10	58 tahun	1	1,7
11	59 tahun	4	6,8
12	60 tahun	5	8,5
13	61 tahun	2	3,4
14	63 tahun	4	6,8
15	64 tahun	2	3,4
16	65 tahun	2	3,4
Jumlah		59	100%

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Klatakan Januari 2018

No	Pendidikan	Jumlah (orang)	Prosentase
1	Laki-laki	19	32,2
	Perempuan	40	67,8
	Jumlah	59	100%

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Distribusi Gaya Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Klatakan di Kabupaten Jember pada bulan Januari 2018

No	Jumlah Kunjungan	Jumlah (orang)	Prosentase
1	Tidak sehat	47	79,7
2	Sehat	12	20,3
2	Sangat sehat	0	0
	Jumlah	59	100%

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Klatakan Kabupaten Jember pada bulan Januari 2018 (n=59)

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Hipertensi grade I	8	13,5
	Hipertensi grade II	27	45,8
	Hipertensi grade III	24	40,7
	Total	59	100 %

Tabel 1.6 Hubungan antara Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Klatakan di Kabupaten Jember pada bulan Januari 2018 (n=59)

Gaya Hidup	Hipertensi				Spearman's rho	
	Grade I	Grade II	Grade III	Total	P value	r korelasi
Tidak sehat	8	27	8	47	0,000	-0,538
Sehat	12	0	0	12		
Sangat sehat	0	0	0	0		
Total				59		

## PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat terkait gaya hidup yang diterapkan lansia menunjukkan bahwa gaya hidup yang paling banyak diterapkan oleh lansia adalah gaya hidup yang tidak sehat dengan jumlah responden sebanyak 47 orang (79,7%). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat lansia yang menerapkan gaya hidup sangat sehat, sedangkan sebanyak 12 responden (20,3%) menerapkan gaya hidup sehat.

Hasil analisis univariat terkait kejadian hipertensi pada lansia menunjukkan bahwa kategori hipertensi yang paling banyak dialami oleh lansia yakni hipertensi grade II. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 27 lansia (45,8%) mengalami hipertensi grade II, sedangkan lansia yang mengalami hipertensi grade I dan grade III sebanyak masing-masing 24 dan 8 lansia (40,7% dan 13,5%).

Hasil penelitian dengan uji statistik *Spearman Rank* didapatkan  $p\text{-value} = 0.000$ ,  $\alpha = 0.05$ , arah korelasi = -0,538, maka  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan yang bermakna

antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Klatakan di Kabupaten Jember. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa keeratan hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia berada dalam kategori kuat yakni  $r = -0,538$  dengan arah hubungan (-) menunjukkan adanya hubungan negatif antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia. Hal tersebut berarti semakin rendah pola hidup semakin tinggi resiko terjadi hipertensi.

Kondisi tubuh yang optimal dan terhindar dari penyakit dapat diupayakan dengan menerapkan gaya hidup sehat semenjak dini. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur, tidak merokok atau mengonsumsi alkohol. Kebiasaan menerapkan gaya hidup yang tidak sehat akan berpengaruh terhadap kesehatan. Gaya hidup tidak sehat meliputi kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak, jarang melakukan aktivitas fisik, kurang beristirahat, dan memiliki

kebiasaan merokok (Sediaoetama, et al, 2004).

Gaya hidup memiliki peranan penting dalam terjadinya hipertensi khususnya pada lansia. Hipertensi yang merupakan salah satu penyakit pembuluh darah tubuh dapat dengan mudah terjadi akibat pengaruh asupan makanan dan garam, pola aktivitas fisik, tingkat stress, maupun kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Kebiasaan buruk yang dilakukan terus-menerus dalam jangka waktu lama dapat dengan mudah mempengaruhi kesehatan seorang lansia dimasa tuanya. Konsumsi lemak berlebih akan memicu penumpukan lemak tubuh, sedangkan konsumsi garam berlebih menyebabkan peningkatan tekanan darah akibat retensi cairan tubuh

Faktor gaya hidup lain yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi yaitu aktivitas fisik dan tingkat stress. Mulyati et al (2011) menyatakan bahwa terdapat hubungan berarti antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dimana sebanyak 64,4% responden yang melakukan aktivitas fisik ringan menderita hipertensi

dibandingkan responden lain yang melakukan aktivitas fisik sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sudartinah (2012) yang menunjukkan bahwa meskipun tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan hipertensi, namun didapatkan hasil bahwa responden yang melakukan olahraga dengan intensitas rendah memiliki risiko 1,8 kali lebih besar terkena hipertensi dibanding responden lain dengan intensitas olahraga tinggi. Sedangkan hubungan tingkat stres dengan hipertensi dijelaskan oleh Wijayaningsih (2014) yang menyatakan bahwa stres akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung yang menstimulasi aktivitas saraf simpatis untuk mengeluarkan hormon adrenalin yang menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah perifer yang dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah

Hasil analisis terhadap hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia menunjukkan bahwa terdapat

hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia dan hubungan kedua variabel termasuk dalam kategori hubungan korelasi yang kuat. Gaya hidup yang diterapkan oleh lansia pada dasarnya sangat mempengaruhi kondisi kesehatan lansia karena beberapa komponen gaya hidup seperti pola konsumsi makanan, kebiasaan merokok, maupun pola aktivitas fisik memiliki dampak langsung pada organ tubuh lansia. Adanya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah et al (2015). Dalam penelitian tersebut, peneliti memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di kelurahan sawangan baru kota Depok.

Hasil analisis hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel kuat, hal tersebut mengindikasikan bahwa terjadinya penyakit hipertensi pada lansia sangat dipengaruhi oleh gaya hidup yang diterapkan oleh lansia

semasa hidupnya. Puspitorini (dalam Sount et al, 2014) menyatakan gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik dan stres.

Hasil analisis hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel merupakan hubungan negatif. Hubungan tersebut berarti semakin tidak sehat gaya hidup seorang lansia dalam kehidupannya, kemungkinan terjadinya penyakit hipertensi semakin tinggi. Kecenderungan terjadinya hal tersebut dapat disebabkan karena gaya hidup yang diterapkan oleh lansia tidak sehat sehingga memiliki dampak terhadap kondisi kesehatan tubuh lansia.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja

Puskesmas Klatakan di Kabupaten Jember sebagai berikut:

1. Sebagian besar Gaya hidup lansia adalah gaya hidup yang tidak sehat.
2. Hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Klatakan sebagian besar termasuk pada kategori Grade II.
3. Ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Klatakan di Kabupaten Jember , arah hubungan negatif.

#### Saran

Penelitian tentang Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Klatakan di Kabupaten Jember ini ditujukan pada peneliti, lansia, bidang keperawatan dan khususnya instansi layanan kesehatan. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan motivasi, dorongan, serta pendidikan kesehatan kepada lansia tentang pentingnya mengetahui hipertensi khususnya dampak penerapan gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

#### DAFTAR PUSTAKA

Ardiansyah. 2012. Medikal Bedah. Yogyakarta: Diva Press

Artiyaningrum, B. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi tidak terkontrol pada Penderita yang Melakukan Pemeriksaan Rutin di Puskesmas KedungMundu Kota Semarang. Skripsi: Tidak dipublikasikan

Depkes RI. 2012. Kondisi Fisik Kurang Gerak dan Pengukuran. Media Litbang Kesehatan Volume XII Nomor 1 [diakses tanggal 13 Juli 2017]

Mahmudah, et al. 2015. Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok. Depok: ejournal biomedika Vol 7 No. 2. [diakses tanggal 10 Januari 2018]

Rachmawati, Y, D. 2013. *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Desa Pondok Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo*. Skripsi: Tidak diterbitkan

Sediaoetama (2008), *Ilmu Gizi*, Jakarta Timur: Dian Rakyat

Sudartinah. 2012. Hubungan pola makan, gaya hidup dan status gizi pada pralansia dan lansia dengan hipertensi di kelurahan kejiwaan kec.wonosobo kab.wonosobo tahun 2012, Skripsi Paska

Sarjana, Universitas  
Indonesia Depok

Suoth, et.al. 2014. *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. Ejournal Keperawatan Volume 2.* [diakses tanggal 17 agustus 2017]

WHO. 2005/2010. Physical Activity. WHO website  
[Http://Www.Who.Int/Topics/Physical/Activity/En/](http://Www.Who.Int/Topics/Physical/Activity/En/).  
[Diakses Tanggal 18 Agustus 2017]

Widyaningrum. 2012. Hubungan antara Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. Jember: tidak dipublikasikan

Yulistina, et al. 2012. Korelasi Asupan Makanan, Stres, dan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Usia Menopause. Unnes Journal Public Health.  
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph>