HUBUNGAN POLA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS GADANG HANYAR BANJARMASIN

NASKAH PUBLIKASI

Oleh
Rizki Putri Apriani
NIM : 11194561920031

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS SARI MULIA
BANJARMASIN
2019

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN POLA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DIWILAYAH PUSKESMAS GADANG HANYAR BANJARMASIN

Oleh
Rizki Putri Apriani
NIM: 11194561920031

NASKAH PUBLIKASI

Telah Disahkan Oleh Pembimbing Pada Tanggal 22 Agustus 2019

Banjarmasin, 22 Agustus 2019

Pembimbing I	Pembimbing II
Yayu Puji Rahayu M.Pd., M.Keb	**Onieqie Ayu Dhea Manto, Ns., M.Kep**
NIK. 1166122004003	**NIK. 1166012014063**

HUBUNGAN POLA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS GADANG HANYAR BANJARMASIN

Rizki Putri Apriani[1*], Yayu Puji Rahayu[1], Onieqie Ayu Dhea Manto[1]

[1]Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Kesehatan
Universitas Sari Mulia Banjarmasin
*Korespondensi Penulis: rizkiputri725@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah keadaan tekanan darah pasien yang telah diukur menggunakan tensimeter dan diperoleh hasil tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Pola hidup sehat merupakan pilihan tepat untuk menjaga diri terbebas dari hipertensi. Sekali kita lengah menjaga diri dengan tidak mengikuti pola hidup sehat, dipastikan kita akan mudah terkena hipertensi dan penyakit lainnya.
Tujuan: Menganalisis hubungan pola hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin.
Metode: Metode penelitian yang digunakan adalah *Cross sectional*. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan *teknik Quota Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan di analisis menggunakan uji *kolerasi Kendall Tau*.
Hasil: Tidak terdapat hubungan antara pola hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin dengan nilai p = 0,021, r_hitung = 0,340, dengan kekuatan korelasi sedang.
Kesimpulan: Pola hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas gadang hanyar tidak terdapat hubungan karena satu faktor resiko saja tidak cukup untuk menyebabkan timbulnya hipertensi namun harus melihat faktor lainya seperti jenis kelamin, usia, dan keturunan

Kata Kunci: Hipertensi, Pola Hidup

THE RELATIONSHIP OF LIVING PATTERNS WITH HYPERTENSION EVENTS IN GADANG HANYAR BANJARMASIN AREA

Rizki Putri Apriani[1*], Yayu Puji Rahayu[1], Onieqie Ayu Dhea Manto[1]

[1]Nursing Undergraduate Study Program
health faculty
Sari Mulia University Banjarmasin
*Korespondensi Penulis: rizkiputri725@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Hypertension is a state of the patient's blood pressure that has been measured using a tensimeter and the results of systolic pressure above 140 mmHg and diastolic pressure above 90 mmHg. A healthy lifestyle is the right choice to keep yourself free from hypertension. Once we carelessly guard ourselves by not following a healthy lifestyle, we certainly will be susceptible to hypertension and other diseases.*
Objective: *To analyze the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin.*
Method: *The research method used was cross sectional. This research is a descriptive analytic study. In sampling the researchers used the Quota Sampling technique. Data collection using a questionnaire and analyzed using the Kendall Tau correlation test.*
Results: *The results of the study were 26 (86.7%) people with healthy lifestyles and 14 (46.7%) people with mild hypertension, 12 (40%) people aged 56-65 years and the majority were female sex as many as 24 (80%) people. There is no relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in hypertensive patients in the Gadang Hanyar Puskesmas area of Banjarmasin with a value of p = 0.021, r_count = 0.340, with moderate correlation strength.*
Conclusion: *The pattern of life with the incidence of hypertension in the gadang puskesmas there is no relationship because one risk factor is not enough to cause hypertension but must look at other factors such as gender, age, and heredity.*

Keywords: *Hypertension, Lifestyle*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah keadaan tekanan darah pasien yang telah diukur menggunakan tensimeter dan diperoleh hasil tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Hipertensi tidak dapat disembuhkan namun hanya dapat dikendalikan melalui kontrol kesehatan secara rutin, melakukan diet rendah garam dan mengonsumsi obat secara teratur untuk mengurangi risiko komplikasi pada kardiovaskular dan organ lain yang ada pada diri pasien. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2012 melaporkan bahwa hipertensi adalah suatu kondisi berisiko tinggi yang menyebabkan sekitar 51% dari kematian akibat stroke, dan 45% dari jantung koroner.

American Heart Association (AHA) mendefinisikan seseorang dikategorikan mengalami hipertensi apabila mempunyai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau teka bnan diastolik ≥ 90 mmHg. Sebanyak 1 milyar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini.

Prevalensi hipertensi pada tahun 2013 di wilayah Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada usia ≥ 18 tahun sebesar 25,8%, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%). Sebanyak 426.655 jiwa, sedangkan di Kalimantan Selatan berada di peringkat kedua menderita hipertensi dengan persentase 30,8% Sebanyak 1.205.483 jiwa (Balitbang Kemenkes RI,2013). Data laporan Kemenkes 2013 (dalam Tarigan,dkk.2018) menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, dimana proporsi kematiannya mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan pada tahun 2018 penderita hipertensi sebanyak 75.132. Hipertensi terbanyak ada di puskesmas Gadang Hanyar sebanyak 5.426 (Berdasarkan hasil penelitian pada tanggal 5 April 2019 di Puskesmas Gadang Hanyar tercatat rata-rata kunjungan selama Desember- Februari sebanyak 460 jiwa), kedua di Puskesmas sungai jingah sebanyak 5.140 orang dan yang ke tiga di Puskesmas Kelayan Timur yaitu sebanyak 4.694 orang.

Komplikasi yang bisa terjadi akibat penyakit hipertensi salah satunya adalah stroke dengan prevalensi pasien yang memiliki riwayat hipertensi sebanyak 95%

pasien. Penyakit ini menjadi salah satu masalah utama dalam kesehatan masyarakat di Indonesia maupun dunia. Pola hidup sehat merupakan pilihan tepat untuk menjaga diri terbebas dari hipertensi. Semuanya dilakukan secara terus menerus, tidak boleh temporer. Sekali kita lengah menjaga diri dengan tidak mengikuti pola hidup sehat, dipastikan kita akan mudah terkena hipertensi dan penyakit lainnya (Susilo, 2011). Perilaku dan gaya hidup yang baik mampu menurunkan tekanan darah atau risiko kardiovaskuler, dan harus dilakukan kepada semua penderita hipertensi (Katsilambros, 2013).

Tujuan Pola hidup sehat merupakan pilihan tepat untuk menjaga diri terbebas dari hipertensi. Dampak dari penyakit hipertensi jika dibiarkan tidak terkendali secara terus menerus dan tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi berbahaya seperti menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke), kebutaan bahkan menyebabkan kematian (Pellico, 2013).

Pola hidup menjadi buruk juga disebabkan beberapa faktor seperti masyarakat gemar mengkonsumsi makanan yang mengandung natrium, gemar mengkonsumsi gula yang berlebih, santan dan gorengan. Faktor itulah yang menyebabkan masih banyaknya masyarakat memiliki pola hidup yang buruk. Penyakit hipertensi harus segera diatasi dengan pola hidup yang sehat sehingga dapat mengurangi angka kejadian hipertensi di Banjarmasin.

Penelitian ini memiliki dua tujuan yaitu untuk tujuan umum untuk Menganalisis apakah ada hubungan pola hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin, dan tujuan khususnya mengidentifikasi tentang pola hidup, mengidentifikasi tentang angka kejadian penyakit hipertensi, menganalisis hubungan pola hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini adalah deskriptif analitik dimana peneliti akan melakukan pengukuran variabel independen dan dependen, kemudian menganalisa data yang terkumpul untuk mencari hubungan antara variabel. Metode penelitian yang digunakan adalah *Cross sectional*. Hasil penelitian ini adalah

mengetahui hubungan pola hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin. Lokasi Penelitian dilaksanakan di puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin, di mulai dari pengambilan data sampai dengan penyusunan hasil pada bulan Agustus 2019 sesuai jadwal penelitian yang telah ditentukan. Sasaran Penelitian yaitu pasien hipertensi di puskesmas gadang hanyar. Populasi target adalah pasien hipertensi di puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Quota Sampling.* Teknik ini merupakan teknik penentuan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah yang dikehendaki. Jumlah sampel sebanyak 30 responden. Alasannya karena tidak semua data dan informasi akan diproses dan tidak semua orang atau benda akan diteliti melainkan cukup dengan menggunakan sampel yang mewakilinya (Riduwan, 2011).

HASIL

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Tabel 1 Distribusi frekuensi umur responden di Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin.

No	Umur	Frekuensi (f)	Presentasi(%)
1	36 - 45 Tahun	3	10
2	46 - 55 Tahun	9	30
3	56 - 65 Tahun	12	40
4	> 65 Tahun	6	20
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur dapat diketahui bahwa dari 30 responden, di Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin sebagian besar memiliki umur pada rentang 56 – 65 tahun yaitu sebanyak 12 orang (40%).

b. Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi frekuensi jenis kelamin responden di Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin.

No	Janis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentasi(%)
1	Perempuan	24	80
2	Laki-laki	6	20
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasrkan jenis kelamin dari 30 responden, menunjukan di Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 24 orang (80%).

c. Pendidikan

Table 3 Distribusi frekuensi pendidikan di Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin.

No	Tingkat Pendidikan	Frekuensi (f)	Presentasi(%)
1	SD	16	53,4
2	SMP	5	16,6
3	SMA	7	23,4
4	S1	1	3,3
5	D1	1	3,3
Jumlah		30	100

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan bahwa dari 30 responden menunjukkan bahwa responden di Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin sebagian besar memiliki tingkat pendidikan Sekolah Dasar (SD) yaitu berjumlah 16 orang (53,4%).

2. Analisa Univariat

a. Pola Hidup Pasien Hipertensi

Table 4 Distribusi frekuensi Pola Hidup pada pasien Hipertensi di Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin.

No	Pola Hidup	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	Baik	26	86,7
2	Buruk	4	13,3
	Jum lah	30	100

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa pasien hipertensi di puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin sebagian besar memiliki pola hidup baik yaitu sebanyak 26 orang (86,7%).

b. Derajat Kejadian Hipertensi

Table 5 Distribusi frekuensi derajat hipertensi pada pasien Hipertensi di Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin.

No	Derajat Hipertensi	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	Normal	5	16,7
2	Normal Tingi	9	30
3	Ringan	14	46,7
4	Sedang	1	3,3
5	Berat	1	3,3
Total		30	100

.

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa pasien di Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin sebagian besar mengalami derajat hipertensi ringan yaitu sebanyak 14 orang (46,7%).

3. Analisa Bivariat

a. Hubungan Pola Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin.

Table 6 Hubungan Pola Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin.

No	Pola Hidup	Klasifikasi Hipertensi										p value	r	α
		Normal		Normal Tinggi		Ringan		Sedang		Berat				
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			
1	Baik	5	0,01	8	88,9	12	85,7	0	0	1	0,01	0,021	0,34	0,05
2	Buruk	0	0	1	11,1	2	14,3	1	0,01	0	0			
	Jumlah	5	100	9	100	14	100	1	100	1	100			

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa pola hidup yang baik terdapat pada

klasifikasi hipertensi dengan kriteria ringan sebanyak 12 (85,7%) pasien dan pola hidup yang buruk sebanyak 2 (14,3%) pasien. Berdasarkan hasil statistik hubungan variabel pola hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien hipertensi menggunakan uji korelasi *Kendall Tau* diperoleh p = 0,021 dan nilai α = 0,05 dengan derajat kesalahan 5%. Oleh karena itu, nilai p (probabilitas) lebih kecil dari nilai signifikan 0,05 (p<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan pola hidup dengan kejadian hipertensi adalah tidak berhubungan. Nilai r_hitung = 0,340 yang berarti bahwa arah signifikan dan tingkat hubunganya dalam kategori sedang. Arah yang signifikan menunjukan bahwa semakin banyak pasien hipertensi dengan pola hidup yang baik maka tidak mempengaruhi dengan kejadian hipertensi.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Karakteristik berdasarkan umur responden, dapat diketahui bahwa pasien di puskesmas gadang hanyar sebagian besar berumur 56-65 tahun sebanyak 12 (40%) orang dan hanya 3 (10%) orang yang berumur 36-45 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa tekanan darah dewasa meningkat seiring dengan pertambahan umur, pada lansia tekanan darah sistoliknya meningkat sehubungan dengan penurunan elastisitas pembuluh darah (Perry & Potter, 2005; LeMone & Burke, 2008). Peneliti berpendapat bahwa semakin bertambahnya usia maka semakin tinggi tekanan darah seseorang, hal ini berkaitan dengan perubahan struktur anatomi dan fisiologi terutama dari sistem kardiovasikuler. Akibat dari penuaan kemampuan jantung dan vaskular dalam memompa darah kurang afisien. Katub jantung akan tebal dan kaku, elastisitas pembuluh darah menurun, yang menyatakan bahwa peningkatan tekanan darah akan terjadi pada usia di atas 30 tahun.

b. Jenis Kelamin

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin responden, dapat diketahui bahwa pasien di puskesmas gadang hanyar banjarmasin sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 24 (80%) orang. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Renianti (2015) menyatakan hasil penelitian analisis univariat menurut

karakteristik responden yang berjumlah 73 orang berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 44 orang (60,3%). Hasil penelitian diatas sejalan dengan hasil analisa peneliti bahwa faktor gender berpengaruh pada terjadinya hipertensi, responden penderita hipertensi terbanyak adalah mayoritas perempuan. Hasil tersebut memperkuat teori dimana perempuan yang telah berumur 46-55 tahun telah mengalami menopouse dimana terjadi penurunan hormon estrogen.

c. Pendidikan

Karakteristik berdasarkan pendidikan responden, dapat diketahui sebagian responden berpendidikan SD sebanyak 16 (53,4%) orang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Renianti (2015) di puskesmas Helvetia Medan Berdasarkan karakteristik responden yang berjumlah 73 orang tentang pendidikan menunjukkan bahwa mayoritas tamatan SD 25 orang (34,2%). Menurut peneliti kesehatan manusia berpengaruh dengan tingkat pendidikan karena dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media masa.. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Murti, at al (2011) yang menunjukkan bahwa sebagian besar pendidikan responden berasal dari tamatan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 50 %. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan pasien hipertensi di Posbindu Anggrek Kelurahan Cempakan Putih Ciputat Timur adalah rendah.

2. Analisa Univariat

a. Pola Hidup Pasien Hipertensi

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini, dapat diketahui bahwa pola hidup sehat pada pasien hipertensi di Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin sebanyak 26 (86.7%) orang. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Elfriyanti (2016), menyatakan sebanyak 60,0% (42 orang responden) cukup baik dalam pengaturan pola hidup pencegahan hipertensi. Menurut peneliti pengaturan pola hidup sangat penting pada orang yang menderita hipertensi guna untuk mengurangi efek buruk dari hipertensi. 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 (Amir, 2012).

b. Derajat Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini, dapat di ketahui bahwa sebagian pasien di Puskesmas Gadang Hanyar mengalami hipertensi dengan klasifikasi ringan sebanyak 14 (46,7%) orang dan hanya 1 (3,3%) orang yang mengalami hipertensi berat. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Renianti (2015) hasil penenlitian menunjukkan bahwa kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Helvetia Medan mayoritas mengalami hipertensi yaitu sebanyak 41 orang (56.2%). Menurut peneliti kejadian hipertensi meningkat disebabkan oleh kekambuhan, karena masyarakat tidak menjaga pola hidup atau gaya hidup dengan baik sehingga penyakit hipertensi di puskesmas meningkat.

3. Analisa Bivariat

Hubungan Pola Hidup dengan Kejadian Hipertennsi di wilayah Puskesmas Gedang Hanyar Banjarmasin Berdasarkan tabel 6 dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan pola hidup dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji korelasi *Kendall tau* di dapatkan nilai p value = 0,021, α = 0,05 dan koofesien korelasi = 0,340 yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan dalam kategori sedang dengan arah korelasi positif, artinya semakin baik tingkat pola hidup sehat maka semakin baik pula kejadian hipertensi. Sehingga Ho diterima dan Ha ditolak dengan kesimpulan tidak terdapat hubungan antara pola hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan pasien hipertensi di Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin sebagian besar pola hidupnya baik yaitu sebanyak 86,7 %, kemudian sekitar 13.3% pasien mengalami pola hidup buruk.

Hasil dari penelitian di Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin didapatkan bahwa sebagian besar mengalami derajat hipertensi ringan yaitu sebanyak 46.7 % dan hanya 3,3% orang dengan derajat hipertensi berat. Mayoritas pasien di puskesmas berumur 56-65 tahun sebanyak 40% orang dan yang mengalami hipertensi lebih banyak perempuan sebanyak 80% orang di banding laki-laki 20% orang.

Dari hasil analisis didapatkan bahwa kekuatan hubungan antar variabel dalam kategori sedang sehingga hubungan antara pola hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin tidak terlalu signifikan atau tidak ada hubungan karena hipertensi memiliki dua faktor yaitu yang tidak dapat diubah dan dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor yang dapat diubah adalah pola hidup sehat seperti minimnya konsumsi buah dan sayur, kebiasaan konsumsi jeroan, makanan berlemak, makanan asin, makanan yang diawetkan, minum kopi, kurang olahraga, stres, kebiasaan merokok, serta konsumsi alkohol. Terjadinya hipertensi perlu peran faktor resiko tersebut secara bersama-sama (*common underlying risk factor*), dengan kata lain satu faktor risiko saja belum cukup menyebabkan timbulnya hipertensi (Adhiatama, 2011).

SARAN

1. Bagi Pasien Hipertensi

Bagi pasien hipertensi yang mengalami pola hidup kurang baik hendaknya lebih meningkatkan akses informasi mengenai pola hidup sehat atau pola diet pasien hipertensi misalnya dengan cara *browsing* internet, membaca buku pola hidup sehat, mengikuti penyuluhan di puskesmas dan lebih banyak berkonsultasi dengan petugas kesehatan mengenai pola hidup pasien hipertensi.

2. Bagi Puskesmas

Bagi Puskesmas perlunya peningkatan peran serta program promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi tentang penyakit hipertensi agar penderita hipertensi dapat mengatur pola hidup sehat melalui metode dan media-media misalnya dengan adanya poster-poster, leaflet, brosur dan spanduk.

3. Bagi Universitas Sari Mulia Banjarmasin

Harapanya institusi pendidikan dapat memberikan program kepada mahasiswa/i keperawatan untuk melakukan promosi kesehatan mengenai pola hidup dan hipertensi pada saat praktek kerja lapangan (PKL) dengan cara melaksanakan penyuluhan dan membagikan brosur tentang pola hidup pasien hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor resiko hipertensi lainnya yang juga diduga berhubungan seperti kebudayaan masyarakat Banjarmasin dan gaya hidup pasien hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya sangat berterimakasih kepada Universitas Sari Mulia Banjarmasin yang telah memberikan surat izin untuk melakukan penelitian dan terimakasih kepada Kepala Puskesmas Gadang Hanyar serta Kepala Puskesmas Sungai Jingah Banjarmasin yang telah memberikan izin serta tempat untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

American Heart Association. 2017. *The Fact About High Blood Pressure* [Internet]. Tersedia pada: https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure. [diakses Juni 10, 2019].

American Heart Association. 2018 .The American Hear1t Association's Diet and Lifestyle Recommendations [Internet]. [diakses 2019 Juni 10]. Tersedia pada: http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/The-American-Heart-Associations-Diet-and-Lifestyle%20Recommendations_UCM_305855_Article.jsp#.XTauHugzbIU

Amir, S., 2012. Tekanan darah Tinggi: Mengapa Terjadi, Bagaimana Mengatasinya. Jakarta: Arcan.

Anggraeni, D.M & Saryono. (2013). Metodelogi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Balitbang Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI. [Internet]. [diakses 2019 oktober 1]. Tersedia pada: http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf

Katsilambros, Nikolas. 2013. Asuhan Gizi Klinik. Jakarta: EGC.

Pellico, Honan, L. 2013. Focus On Adult health Medical- Surgical Nursing. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.

Rahmatullah, 2016. Hubungan Insomnia Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di puskesmas Pekauman Banjarmasin [skripsi]. Banjarmasin: STIKES Sari Mulia Banjarmasin.

Renianti P, 2015. *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Helvetia Medan*

[skripsi]. Medan: Universitas Sari Mutiara Indonesia. [Internet]. Tersedia pada: https://docplayer.info/54801408-Skripsi-hubungan-gaya-hidup-dengan-kejadian-hipertensi-di-wilayah-kerja-puskesmas-helvetia-medan-tahun-oleh-renianti-panjaitan.html. [diakses pada 2019 juli 6].

Riduwan. 2011. Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru Karyawan Dan Peneliti Pemula. Bandung: CV. Alfabeta.

Susilo, Y & Wulandari, A. (2011). Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta: C.V Andi Offset.

World Health Organization. 2013. A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises. Geneva: WHO. [Internet]. Tersedia pada: https://apps.who.int/iris/handle/10665/79059. [diakses pada 2019 Agustus 15].