

PENGETAHUAN PASIEN TENTANG PENCEGAHAN KOMPLIKASI HIPERTENSI DI POLIKLINIK PENYAKIT DALAM

*Knowledge about Prevention of Hypertension Complications in Internal
Medicine Polyclinic*

Ayu Kusumah Wardani¹, Sukarni^{1*}, Anah Sasmita¹, Nandang Ahmad Waluya¹

^{1*} Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: kusumahwardani90@gmail.com, ning_sukarni@yahoo.com, anah.sasmita@gmail.com, nandangwaluya@gmail.com

ABSTRACT

This research is motivated by changes health issues from communicable diseases to non-communicable diseases in Indonesia, one of which is hypertension. Hypertension could lead complications if prevention was not carried out, one of which is stroke. Therefore, it was very important to know the level of knowledge of hypertensive patients on preventing complications, because knowledge was one of the factors for preventing complications. This study aimed to describe knowledge of hypertensive patients about preventing complications in the internal medicine polyclinic at Al Islam Hospital. The research design used descriptive method. Population taken from primary hypertension patients at Al Islam Hospital. The number of samples taken was 48 people with consecutive sampling technique using a questionnaire. Data were analyzed using univariate analysis with frequency distribution. The results showed that out of 48 respondents, 42 (87.5%) had good knowledge, 6 (12.5%) had sufficient knowledge and no one (0%) had poor knowledge about preventing hypertension complications. It was necessary to increase health promotion regarding the prevention of complications of hypertension, so the level of knowledge of primary hypertension patients undergoing treatment at the Internal Medicine Polyclinic at Al Islam Hospital increases.

Keywords: *knowledge, hypertension, complication.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya perubahan penyakit di Indonesia, dari penyakit menular ke penyakit tidak menular, salah satunya adalah penyakit hipertensi. Penyakit hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi jika tidak dilakukan pencegahan, salah satunya adalah stroke. Maka dari itu, sangat penting untuk mengetahui tingkat pengetahuan pasien hipertensi terhadap pencegahan komplikasi, karena salah satu faktor tindakan pencegahan komplikasi dipengaruhi oleh pengetahuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan pasien hipertensi tentang pencegahan komplikasi di poliklinik penyakit dalam RS Al Islam. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi pasien hipertensi primer di RS Al Islam. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 48 orang dengan teknik *consecutive sampling* menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 48 responden, sebanyak 87,5% memiliki pengetahuan baik, 12,5% memiliki pengetahuan cukup dan 0% memiliki pengetahuan kurang. Perlu adanya peningkatan promosi kesehatan tentang pencegahan komplikasi hipertensi agar tingkat pengetahuan pasien hipertensi primer yang menjalani pengobatan di Poliklinik Penyakit Dalam RS Al Islam meningkat.

Kata kunci: Pengetahuan, Hipertensi, Komplikasi.

PENDAHULUAN

Pola penyakit di Indonesia mengalami perubahan selama dua dekade terakhir, dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular. Hal tersebut terus meningkat dan mengancam berbagai usia. Penyakit tidak menular yang sering ditemukan adalah hipertensi.¹

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi mencapai angka 34,1% dari total jumlah penduduk dewasa di Indonesia. Prevalensi ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan tahun 2013 yang hanya mencapai 25,8%.²

Pada tahun 2016 di Jawa Barat ditemukan 790.382 orang kasus hipertensi pada usia >18 tahun, Prevalensi penyakit hipertensi di Kota Bandung sendiri tercatat, dari 1.792.567 jumlah penduduk, sebanyak 26.857 penduduk dewasa menderita hipertensi.³

Dampak dari hipertensi sendiri cukup serius. Setiap peningkatan 20 mmHg tekanan darah sistolik atau 10 mmHg tekanan darah diastolik dapat menyebabkan risiko komplikasi. Komplikasi dari penyakit hipertensi yang sering terjadi adalah stroke. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Irwana dkk. pada tahun 2011, dari 194 orang yang menderita hipertensi sebanyak 137 orang (70,6%) mengalami stroke. Adapun faktor yang mempengaruhi terjadinya stroke pada hipertensi terjadi karena jarang melakukan kontrol tekanan darah, tidak patuh dalam minum obat anti-hipertensi, mengkonsumsi makanan siap saji yang mengandung kadar lemak tinggi, kebiasaan merokok, minum alkohol, kurang olahraga, kerja berlebihan dan stres.⁴

Komplikasi hipertensi sebenarnya dapat dicegah. Menjalankan pola hidup sehat setidaknya selama 4–6 bulan terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan secara umum dapat menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular. Beberapa pola hidup

sehat yang dianjurkan di antaranya menurunkan berat badan, mengontrol kesehatan secara berkala, mengurangi asupan garam, olahraga, mengurangi konsumsi alkohol, berhenti merokok juga kelola stres.⁵

Pengetahuan seseorang tentang penanganan dan pengobatan hipertensi, akan berdampak terhadap keberhasilan orang tersebut untuk melakukan pencegahan komplikasi dari hipertensi. Hasil penelitian I Gusti Ketut Ngurah pada tahun 2014 yang berjudul Gaya Hidup Penderita Hipertensi menyebutkan, dari 45 responden penderita hipertensi, sebanyak 26 responden (58%) memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak dan tinggi garam, 42 responden (93%) memiliki kebiasaan merokok dan minum alkohol, dan 33 responden (73%) jarang melakukan aktifitas fisik (olah raga). Hal tersebut disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor pengetahuan responden yang bervariasi. Dari hal tersebut dapat diketahui juga, bahwa masih banyak penderita hipertensi yang belum menjalani pola hidup sehat dan pencegahan komplikasi.

Berdasarkan data yang didapatkan dari studi pendahuluan yang dilakukan di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Al Islam, Hipertensi termasuk ke dalam penyakit yang sering di alami, dengan jumlah kunjungan instalasi rawat jalan pada Bulan Februari, Maret dan April mencapai 282 pasien.⁶ Hasil wawancara terhadap 10 pasien didapatkan 5 (lima) orang pasien pernah mengalami komplikasi dari darah tinggi, 6 (enam) orang pasien belum mengetahui tentang pencegahan komplikasi darah tinggi. Sehubungan dengan data di atas, salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan tindakan pencegahan komplikasi pada hipertensi adalah pengetahuan, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Riyanto, Agus dan Budiman, bahwa pengetahuan menjadi dasar bagi seseorang dalam melakukan tindakan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif, yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan tujuan mengetahui gambaran atau deskripsi suatu keadaan secara objektif. Metode ini digunakan untuk memecahkan dan menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang.⁷ Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan pasien tentang pencegahan komplikasi penyakit hipertensi di poliklinik penyakit dalam RS Al Islam.

Populasi pada penelitian ini yaitu pasien hipertensi primer yang menjalani pengobatan ke poliklinik penyakit dalam RS Al Islam selama 3 bulan terakhir, yaitu sebanyak 282 pasien, yang kemudian dicari nilai rata-rata dalam 1 bulannya, maka didapatkan hasil populasi sebanyak 94. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang berobat ke poliklinik penyakit dalam RS Al Islam, yang bersedia menjadi responden penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah *consecutive sampling*. Adapun jumlah sampel yang diambil yaitu dengan menggunakan rumus *Slovin* menurut Sugiyono⁸, Maka, jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 48 orang.

Kriteria inklusi pada penelitian ini, yaitu pasien hipertensi yang berkunjung ke poliklinik penyakit dalam di selama 1 bulan terakhir; pasien bersedia menjadi responden; berusia antara 45 tahun hingga 80 tahun; pasien dengan hipertensi primer. Kriteria ekklusi pada penelitian ini, yaitu pasien dengan kondisi umum tidak baik atau lemah atau penurunan kesadaran; pasien yang tidak bisa membaca atau tuna aksara.

Penelitian ini dilaksanakan di Poliklinik RS Al Islam. Alat penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini berupa alat untuk mengumpulkan data seperti kuesioner, alat tulis, dan alat pengolah data berupa kalkulator dan komputer.

Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data diri

responden dan kuesioner tentang pengetahuan pencegahan komplikasi. Penggunaan kuesioner ini sesuai dengan teori tentang pencegahan komplikasi pada hipertensi seperti aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi kafein, konsumsi alkohol, kebiasaan makan, dan manajemen stres. Terdapat 28 pertanyaan yang berisi tentang pola diet pasien hipertensi, aktifitas dan olah raga, istirahat dan pengelolaan stres, tekanan darah dan pengobatan pasien hipertensi. Pada penelitian ini digunakan analisis univariat, yaitu untuk mengetahui persentase pengetahuan pasien hipertensi di poliklinik penyakit dalam.

Peneliti dalam menjalankan tugasnya memegang teguh sikap ilmiah serta berpegang teguh pada etika penelitian, meskipun mungkin penelitian yang dilakukan tidak akan merugikan ataupun membahayakan bagi subjek penelitian. Penelitian ini mendapat persetujuan etik, dengan nomor *ethical clearance* 18/KEPK/PE/III/2019 yang disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung.

HASIL

Didapatkan data demografi dari 48 responden, jumlah responden laki-laki dan perempuan sama, yaitu 24 orang (50%), lalu sebagian besar berusia antara 45-59 tahun (60,4%), sebagian besar pendidikan terakhirnya adalah SMA (50%), sebagian besar pekerjaannya adalah buruh (43,8%), sebagian besar telah menderita hipertensi lebih dari 1 tahun (58,3), dan sebagian besar tidak memiliki riwayat penyakit hipertensi di keluarganya (52,1%).

Data pengetahuan diet hipertensi dari jumlah responden keseluruhan sebanyak 48 orang pasien, sebagian besar responden (97,9%) memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 47 orang. Data pengetahuan olahraga didapatkan, sebagian besar responden (77,1%) memiliki pengetahuan baik

yaitu sebanyak 37 orang dan 11 orang (22,9%) memiliki pengetahuan cukup. Data pengetahuan istirahat dan pengelolaan stress didapatkan sebagian besar responden (75%) memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 36 orang dan 9 orang (18,8%) memiliki pengetahuan cukup, dan 3 orang (6,2%) memiliki pengetahuan kurang. Pengetahuan tentang tekanan darah didapatkan sebagian besar responden (85,4%) memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 41 orang dan 7 orang (14,6%) memiliki pengetahuan cukup.

Pengetahuan tentang pengobatan dan pemeriksaan rutin didapatkan data sebagian besar responden (72,9%) memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 35 orang dan 10 orang (20,8%) memiliki pengetahuan cukup, dan 3 orang (6,2%) memiliki pengetahuan kurang. Pengetahuan tentang pencegahan komplikasi hipertensi didapatkan data sebanyak 42 orang (87,5%) memiliki pengetahuan yang baik, sedangkan 6 orang (12,5%) memiliki pengetahuan cukup.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, Lamanya Menderita Hipertensi, dan Keluarga Yang Menderita Hipertensi

No	Karakteristik	Frekuensi (F)	Persen (%)
1	Jenis kelamin		
	Laki laki	24 orang	50%
	perempuan	24 orang	50%
	Total	48 orang	100%
2	Usia		
	Pertengahan (45-59)	29 orang	60,4%
	Lanjut (60-74)	18 orang	37,5%
	Sangat lanjut (>74)	1 orang	2,1%
	Total	48 orang	100%
3	Pendidikan		
	SD	4 orang	8,2%
	SMP	12 orang	25%
	SMA	24 orang	50%
	Perguruan Tinggi	9 orang	16,7%
	Total	48 orang	100%
4	Pekerjaan		
	Karyawan swasta	7 orang	14,6%
	Wiraswasta	11 orang	22,9%
	TNI/POLRI	1 orang	2,1%
	PNS	4 orang	8,3%
	IRT	4 orang	8,3%
	Petani/Buruh	21 orang	43,8%
	Total	48 orang	100%
5	Lama sakit hipertensi		
	Kurang dari 1 tahun	20 orang	41,7%
	Lebih dari 1 tahun	28 orang	58,3%
	Total	48 orang	100%
6	Riwayat hipertensi dalam Keluarga		
	Ya	23 orang	47,8%
	Tidak	25 orang	52,1%
	Total	48 orang	100%

Karakteristik jenis kelamin pada tabel diatas memiliki karakteristik yang sama antara laki-laki dan perempuan. Sedangkan distribusi karakteristik usia tertinggi adalah usia pertengahan (45-59 tahun). Pendidikan dan pekerjaan responden tertinggi adalah lulusan SMA dengan pekerjaan petani/ buruh. Responden terbanyak mengalami sakit hipertensi selama lebih dari 1 tahun dan tidak memiliki riwayat hipertensi dalam keluarganya.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden tentang Pencegahan Komplikasi Hipertensi Berdasarkan Diit

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi (F)	Persen (%)
1	Baik	47 orang	97,9%
2	Cukup	1 orang	2.15%
3	Kurang	0 orang	0%
4	Total	48 orang	100%

Pengetahuan responden dalam kategori baik tentang pencegahan komplikasi hipertensi berdasarkan diit.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden tentang Pencegahan Komplikasi Hipertensi Berdasarkan Kegiatan Olahraga

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi (F)	Persen (%)
1	Baik	37	77,1%
2	Cukup	0	0%
3	Kurang	11	22,9%
4	Total	48	100%

Pengetahuan responden dalam kategori baik tentang pencegahan komplikasi hipertensi berdasarkan kegiatan olahraga.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden tentang Pencegahan Komplikasi Hipertensi Berdasarkan Istirahat dan Pengelolaan Stres

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi (F)	Persen (%)
1	Baik	36 orang	75%
2	Cukup	9 orang	18,8%
3	Kurang	3 orang	6,2%
4	Total	48 orang	100%

Pengetahuan responden dalam kategori baik tentang pencegahan komplikasi hipertensi berdasarkan diit.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden tentang Pencegahan Komplikasi Hipertensi Berdasarkan Pengetahuan tentang Tekanan Darah Tinggi

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi (F)	Persen (%)
1	Baik	41 orang	85,4%
2	Cukup	7 orang	14,6%
3	Kurang	0 orang	0%
4	Total	48 orang	100%

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pasien Hipertensi tentang Pencegahan Komplikasi di Poliklinik Penyakit Dalam RS Al Islam Kota Bandung.

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi (F)	Persen (%)
1	Baik	42 orang	87,5%
2	Cukup	6 orang	12,5%
3	Kurang	0 orang	0%
4	Total	48 orang	100%

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang didapatkan, usia yang paling banyak mengalami hipertensi adalah usia pertengahan (45-59 tahun) yaitu sebanyak 29 orang (60,4%). Seperti yang kita ketahui, usia tersebut merupakan usia yang masih produktif. Berdasarkan pernyataan Black dan Hawks⁹, usia rata-rata yang rentan mengalami hipertensi adalah umur 30-60 tahun, dimana hipertensi yang biasa dialami adalah hipertensi primer. Pada umumnya penderita hipertensi adalah orang – orang berusia diatas 40 tahun, namun saat ini tidak menutup kemungkinan diderita oleh orang usia muda. Sebagian besar hipertensi primer terjadi pada usia 25-45 tahun dan hanya pada 20% terjadi dibawah usia 20 tahun dan diatas 50 tahun. Hal ini disebabkan karena orang pada usia produktif jarang memperhatikan kesehatan, seperti pola makan dan pola hidup yang kurang sehat seperti merokok¹⁰.

Selain itu, ditemukan sebanyak 24 orang (50%) tingkat pendidikan responden adalah menengah atas, dan hal ini berpengaruh pengetahuan responden terhadap pentingnya pengobatan dan kontrol secara teratur. Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Adapun faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang yaitu, faktor pendidikan, pengalaman, informasi, lingkungan dan budaya serta kondisi ekonomi seseorang.¹¹ Tingkat pendidikan akan mempengaruhi cara berpikir dalam penerimaan penyuluhan dan cara pemberantasan yang

dilakukan. Tingkat pendidikan berpengaruh pada tingkat pengetahuan, pengetahuan kesehatan akan berpengaruh kepada sikap sebagai hasil jangka menengah dari pendidikan kesehatan, selanjutnya sikap kesehatan akan berpengaruh pada meningkatnya indikator kesehatan masyarakat sebagai hasil dari pendidikan kesehatan. Terlepas dari itu semua, kejadian hipertensi tidak ada hubungannya dengan tingkat pendidikan. Pola hiduplah yang membuat seseorang menderita hipertensi¹².

Data pengetahuan responden mengenai olahraga, terdapat 11 orang (22,9%) yang memiliki pengetahuan kurang. Kurangnya aktifitas fisik meningkatkan risiko menderita hipertensi karena orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Menurut Sheps, makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri.¹³ Olahraga yang baik bagi penderita hipertensi diantaranya adalah senam hipertensi, lari kecil (jogging), senam aerobik dan berjalan cepat. Lakukan olahraga selama 30 menit setiap 3 hingga 4 hari dalam seminggu. Namun saat tubuh merasakan gejala-gejala seperti pusing, tegang pada bagian tengkuk, mata kabur dan merasa lemah, jangan memaksakan diri untuk melakukan olahraga. Adapun manfaat olahraga bagi tubuh diantaranya, mencegah terbentuknya plak di arteri, mengurangi kemungkinan terbentuknya gumpalan, tulang lebih kuat, sistem kekebalan

tubuh lebih kuat, mengendalikan berat badan, dan menjaga suasana hati.

Hasil data yang ditemukan pada pengetahuan tentang pengendalian stress, didapatkan 9 orang diantaranya berpengetahuan cukup dan 3 orang lagi berpengetahuan kurang. Menurut Sugiharto¹⁴ Kondisi stres dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis yang kemudian meningkatkan tekanan darah secara bertahap, semakin berat kondisi stres seseorang maka semakin tinggi pula tekanan darahnya. Kondisi stres membuat tubuh menghasilkan hormon adrenalin lebih banyak, membuat jantung berkerja lebih kuat dan cepat. Apabila terjadi dalam jangka waktu yang lama maka akan timbul rangkaian reaksi dari organ tubuh lain. Perubahan fungsional tekanan darah yang disebabkan oleh kondisi stres dapat menyebabkan hipertropi kardiovaskuler bila berulang secara intermiten. Begitupula stres yang dialami penderita hipertensi, maka akan mempengaruhi peningkatan tekanan darahnya yang cenderung menetap atau bahkan dapat bertambah tinggi sehingga menyebabkan kondisi hipertensinya menjadi lebih berat¹⁵. Hal yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi untuk menghindari stres ialah menciptakan lingkungan yang nyaman bagi diri sendiri dengan melakukan yoga atau meditasi. Kegiatan seperti yoga, relaksasi nafas dalam dan meditasi dapat mengendalikan sistem saraf, sehingga menurunkan tekanan darah.¹⁶

Pengetahuan pasien tentang pencegahan komplikasi hipertensi didapatkan sebanyak 42 orang (87,5%) memiliki pengetahuan yang baik, sedangkan 6 orang (12,5%) memiliki pengetahuan cukup. Ini menunjukkan bahwa pengetahuan pasien tentang pencegahan komplikasi hipertensi sudah cukup baik, walaupun ada sebagian kecil yang masih memiliki pengetahuan cukup.

SIMPULAN

Penelitian yang dilakukan kepada pasien hipertensi di poliklinik penyakit dalam RS Al Islam Kota Bandung dari bulan Januari sampai Mei 2019, dengan total responden 48 orang ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan pasien hipertensi di poliklinik penyakit dalam RS Al Islam tentang pencegahan komplikasi hipertensi, sebanyak 42 orang (87,5%) memiliki pengetahuan yang baik, sedangkan 6 orang (12,5%) memiliki pengetahuan cukup.

Pengetahuan pasien hipertensi di poliklinik penyakit dalam RS Al Islam tentang diet menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (97,9%) pasien memiliki pengetahuan yang baik; tentang olahraga menunjukkan bahwa sebanyak 37 orang (77,1%) memiliki pengetahuan yang baik, dan 11 orang memiliki pengetahuan kurang; pengetahuan tentang Istirahat dan pengelolaan stres menunjukkan bahwa sebanyak 36 pasien (75%) memiliki pengetahuan yang baik, 9 pasien (18,8%) memiliki pengetahuan cukup dan 3 orang (6,2%) berpengetahuan kurang; pengetahuan mengenai tekanan darah menunjukkan bahwa sebanyak 41 pasien (85,4%) memiliki pengetahuan yang baik, 7 pasien (14,6%) memiliki pengetahuan cukup; pengetahuan tentang pengobatan dan pemeriksaan secara rutin menunjukkan bahwa sebanyak 35 pasien (72,9%) memiliki pengetahuan yang baik, 10 pasien (20,8%) memiliki pengetahuan cukup dan 3 pasien (8,2%) berpengetahuan kurang. Hasil penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi bagi perawat/petugas kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan komplikasi tekanan darah tinggi melalui edukasi terutam dalam dimensi pentingnya olahraga.

DAFTAR RUJUKAN

1. Kementerian kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia*. (2015). 7 (3). 65.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar. 6 (2). 61.
3. Profil Kesehatan Kota Bandung. (2016). 5 (3). 25.
4. Hafid. (2014). Faktor Penyebab terjadinya Stroke. 6 (4). 21
5. Soenarta, dkk. (2015). Pola Hidup Sehat pada Pasien Hipertensi. 5 (7). 18.
6. Profil Rumah Sakit Al Ihsan. (2018). 7 (5). 8.
7. Hidayat, A. 2014. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika.
8. Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B. Bandung: Alfabeta.
9. Black, J. M. & Hawks, J. H. (2005). *Medical-surgical nursing: Clinical management for positive outcomes* (7th ed.). St. Louis, Mo: Elsevier Saunders.
10. Dhianningtyas, Y., & Hendrati, L. Y. (2006). Risiko Obesitas, kebiasaan merokok, dan konsumsi garam terhadap kejadian hipertensi pada usia produktif. *The Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), 105-109.
11. Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
12. Riskesdas. (2013). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional Tahun 2013, Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
13. Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat tahun 2012. *Jurnal ilmiah kesehatan*, 5(1), 20-25.
14. Sugiharto, A. (2007). Faktor-faktor risiko hipertensi grade II pada masyarakat (studi kasus di kabupaten Karanganyar) (Doctoral dissertation, program Pascasarjana Universitas Diponegoro).
15. Lawson, R.W., Arthur, J., Barsky Victor, RG., Kaplan, NM. (2007). *Systemic Hypertension: Mechanisms and Diagnostic*. Philadelphia: Saunders Elsevier.
16. Casey, A dan Herbert Benson. (2006). *Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.