JURNAL BERITA KESEHATAN
http://ojs.stikes.gunungsari.id/index.php/index

ARTIKEL RISET

Hubungan Pola Hidup Dengan Kejadian Hipertensi

I Made Sudarta[1], Abbas Mahmud[2]
[1] Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mamuju, Indonesia
[2] Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mamuju, Indonesia
Corespondensi : sudarta.ms@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat. Hipertensi merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal, yang berkontribusi besar terhadap angka kesakitan dan kematian. Prevalensi hipertensi di Provinsi Sulawesi Barat berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 sebesar 34,77%, yang lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional sebesar 34,11%. Sedangkan prevalensi hipertensi di Kabupaten Mamuju tercatat sebesar 32,82%. Faktor risiko utama terhadap kejadian hipertensi adalah pola hidup individu. Pola hidup yang tidak sehat seperti konsumsi garam berlebih, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, serta pola makan tinggi lemak telah terbukti secara signifikan berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola hidup seperti aktifitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, perilaku merokok dan minum alkohol dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Binanga Mamuju. Jenis penelitian ini adalah Survey yang bersifat deskriptif analitik dengan desain penelitian potong lintang (*cross sectional*) dan Jumlah sampel sebanyak 77. Dari hasil analisis diperoleh hasil terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, minum alkohol dengan hipertensi dan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi.
Kata kunci : Pola Hidup, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is one of the non-communicable diseases that has become a global health problem, with a continuously increasing prevalence. It is a major risk factor for cardiovascular diseases such as stroke, coronary heart disease, and renal failure, contributing significantly to morbidity and mortality rates. The prevalence of hypertension in West Sulawesi Province, based on the 2018 Basic Health Research (Riskesdas), was 34.77%, which is higher than the national prevalence of 34.11%. Meanwhile, the prevalence of hypertension in Mamuju Regency was recorded at 32.82%. The primary risk factors for hypertension are related to individual lifestyle. Unhealthy lifestyles, such as excessive salt intake, smoking habits, lack of physical activity, and high-fat dietary patterns, have been shown to be significantly associated with increased blood pressure. This study aims to analyze the relationship between lifestyle factors such as physical activity, dietary patterns, rest habits, smoking behavior, and alcohol consumption and the incidence of hypertension in the working area of the Binanga Community Health Center, Mamuju.. This research employed a descriptive-analytic survey design with a cross-sectional approach, involving a total sample of 77 respondents. The results of the analysis indicated that there were significant relationships between physical activity, dietary patterns, rest habits, and alcohol consumption with hypertension, while no significant relationship was found between smoking habits and hypertension.
***Keywords**: Lifestyle, Hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa hipertensi merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal, yang berkontribusi besar terhadap angka morbiditas dan mortalitas global. Secara global, diperkirakan lebih dari 1,28 miliar orang dewasa mengalami hipertensi, dan hampir setengah dari penderita tidak menyadari kondisi tersebut sehingga berisiko mengalami komplikasi serius (Manuntungi, 2023)

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang secara umum dapat dibagi menjadi dua kelompok utama. Kelompok pertama adalah faktor yang tidak dapat dimodifikasi, meliputi aspek genetik, ras, usia, dan jenis kelamin. Sementara itu, kelompok kedua terdiri dari faktor yang dapat dimodifikasi, seperti obesitas, tingkat stres, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol, asupan garam yang berlebihan, serta rendahnya konsumsi serat (Sudarta, I Made et al., 2024).

Prevalensi hipertensi di Provinsi Sulawesi Barat berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 sebesar 34,77%, yang lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional sebesar 34,11%. Sementara itu, prevalensi hipertensi di Kabupaten Mamuju tercatat sebesar 32,82% (Sudarta, I Made et al., 2024). Selain itu, data menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan jumlah kasus yang cukup tinggi di wilayah tersebut, dengan jumlah penderita di Kabupaten Mamuju mencapai lebih dari seribu kasus pada tahun 2023 (Nur et al., 2024). Tingginya prevalensi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama di Sulawesi Barat, sehingga diperlukan penelitian yang berfokus pada faktor risiko yang dapat dimodifikasi, khususnya pola hidup masyarakat, guna menurunkan angka kejadian hipertensi di wilayah Sulawesi Barat.

Faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi salah satunya adalah pola hidup atau gaya hidup individu. Pola hidup yang tidak sehat seperti konsumsi garam berlebih, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, serta pola makan tinggi lemak telah terbukti secara signifikan berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Secara fisiologis, konsumsi natrium yang tinggi dapat meningkatkan volume cairan ekstraseluler sehingga meningkatkan tekanan darah, sedangkan aktivitas fisik yang rendah menyebabkan peningkatan beban kerja jantung. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit yang sangat dipengaruhi oleh faktor perilaku yang sebenarnya dapat dimodifikasi (Marlita et al., 2022).

Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa faktor gaya hidup lainnya seperti obesitas, pola tidur yang buruk, dan gaya hidup sedentari memiliki hubungan kuat dengan kejadian hipertensi. Individu dengan obesitas memiliki risiko hingga lima kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan individu dengan berat badan normal, sementara kurangnya aktivitas fisik dan kualitas tidur yang buruk dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatik serta peningkatan hormon stres yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Alif et al., 2025).

Perubahan gaya hidup masyarakat modern yang cenderung mengarah pada pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, serta peningkatan tingkat stres, semakin memperburuk risiko kejadian hipertensi, khususnya pada usia produktif. Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan yang konsisten antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi, sehingga intervensi berbasis perubahan perilaku menjadi strategi utama dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat (Marlita et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang kompleks dengan faktor risiko yang multifaktorial, namun sebagian besar dapat dimodifikasi melalui perubahan pola hidup. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan pola hidup dengan kejadian hipertensi menjadi sangat penting untuk dilakukan, guna memperoleh bukti empiris yang dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan intervensi promotif dan preventif, khususnya dalam praktik keperawatan komunitas dan keluarga serta gerontik.

METODE

Jenis penelitian ini adalah Survey yang bersifat deskriptif analitik dengan desain penelitian potong lintang (*cross sectional*). Parameter yang diamati pada penelitian ini adalah aktifitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, kebiasaan istirahat, kebiasaan merokok, kebiasaan minum alkohol serta tekanan darah. Pengumpulan data dilakukan setelah proposal dinyatakan telah memenuhi persyaratan etik penelitian oleh Komisi Bioetika Penelitian Kedokteran/Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang nomor **199/VI/2022/Komisi Bioetik**. Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan tabulasi dan selanjutnya dianalisis. Data dianalisis secara univariat dan bivariate. Analisis univariat menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variable sedangkan analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan untuk melihat hubungan dua variabel yaitu antara variabel independen dengan variabel dependen. Analisis ini menggunakan uji *Che-Square*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Binanga Kabupaten Mamuju

Sulawesi Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Binanga. Sampel dalam penelitian ini adalah masyarakat yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Binanga yang memenuhi kriteria dan penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 77 sampel.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis kelamin, Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Riwayat Hipertensi, Hubungan Dengan penderita, Pengetahuan, Sikap dan Pengendalian Hipertensi.

	Variabel	f	%
1.	**Jenis Kelamin**		
	Laki-laki	20	26.0
	Perempuan	57	74.0
2.	**Usia**		
	Remaja (10-18)	2	2.6
	Dewasa (19-59)	48	62.3
	Lansia (60-65)	27	35.1
3.	**Pendidikan**		
	Dasar (SD, SMP)	40	51.9
	Menengah (SMA)	31	40.3
	Perguruan Tinggi	6	7.8
4.	**Pekerjaan**		
	Tidak bekerja	47	61.0
	Bekerja	30	39.0
5.	**Hipertensi**		
	Ya	24	31.2
	Tidak	53	68.8
6.	**Aktifitas Fisik**		
	Tidak Aktif	37	48.1
	Aktif	40	51.9
7.	**Pola Makan**		
	Tidak Sehat	30	39.0
	Sehat	47	61.0
8.	**Kebiasaan Istirahat**		
	Kurang	35	45.5
	Cukup	42	54.5
9.	**Kebiasaan Merokok**		
	Merokok	18	23.4
	Tidak Merokok	59	76.6
10.	**Kebiasaan Minum Alkohol**		
	Minum Alkohol	23	29.9
	Tidak Minum Alkohol	54	70.1

Tabel 1. Menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah responden sebanyak 57 orang (74%). Mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa (19-459 tahun) yaitu sebanyak 48 responden (62,3%). Berdasarkan tngkat pendidikan mayoritas berada pada tingkat pendidikan dasar (SD dan SMP) dengan jumlah responden sebanyak 40 responden (51,9%). Mayoritas responden tidak menderita hipertensi yaitu sebanyak 53 orang (68,8%), aktif melakukan aktifitas sebanyak 40 orang (51,9%), 47 orang responden (57,9%) dengan pola makan sehat, memiliki kebiasaan istirahat cukup sebanyak 42 responden (54,5%), memiliki kebiasaan merokok sebanyak 59 responden (76,6%) responden tidak merokok dan responden dengan memiliki kebiasaan minumalkohol sebanyak 54 responden (70,1%) tidak minum alkohol.

Tabel 2. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Hipertensi

		HIPERTENSI		Total	P
		Iya	Tidak		*Value*
AKTIVITAS FISIK	Tidak Aktif	20	17	37	0,000
	Aktif	4	36	40	
Total		24	53	77	

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari hasil uji *Che-Square* diperoleh nilai $p = 0{,}000 < 0{,}05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik responden dengan hipertensi.

Tabel 3. Hubungan Pola Makan dengan Hipertensi

		HIPERTENSI		Total	P
		Iya	Tidak		*Value*
POLA MAKAN	Tidak Sehat	17	13	30	0,000
	Sehat	7	40	47	
Total		24	53	77	

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari hasil uji *Che-Square* diperoleh nilai $p = 0{,}000 < 0{,}05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan responden dengan hipertensi.

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Istirahat Dengan Hipertensi

		HIPERTENSI		Total	P
		Iya	Tidak		*Value*
KEBIASAAN ISTIRAHAT	Kurang	16	19	35	
	Cukup	8	34	42	0,015
Total		24	53	77	

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari hasil uji *Che-Square* diperoleh nilai $p = 0,015 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan istrirahat responden dengan hipertensi.

Tabel 5. Hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi

		HIPERTENSI		Total	P
		Iya	Tidak		*Value*
KEBIASAAN MEROKOK	Merokok	6	12	18	
	Tidak Merokok	18	41	59	1,000
Total		24	53	77	

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari hasil uji *Che-Square* diperoleh nilai $p = 1,000 < 0,05$ artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok responden dengan hipertensi.

Tabel 6. Hubungan kebiasaan minum alkohol dengan hipertensi

		HIPERTENSI		Total	P
		Iya	Tidak		*Value*
MINUM ALKOHOL	Konsumsi Alkohol	12	11	23	
	Tidak konsumsi Alkohol	12	42	54	0,015
Total		24	53	77	

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari hasil uji *Che-Square* diperoleh nilai $p = 0,015 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum alcohol responden dengan hipertensi.

PEMBAHASAN

1. Hubungan aktifitas fisik dengan hipertensi

Aktivitas fisik berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah melalui beberapa

mekanisme. Pertama, aktivitas fisik meningkatkan produksi nitric oxide yang berfungsi sebagai vasodilator, sehingga menurunkan resistensi vaskular perifer. Kedua, aktivitas fisik meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang berperan dalam regulasi tekanan darah. Ketiga, aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan endorfin yang memberikan efek relaksasi pembuluh darah dan menurunkan stres, yang merupakan faktor risiko hipertensi (Budiono et al., 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terbaru yang menegaskan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor protektif terhadap peningkatan tekanan darah. Hasil serupa yang dilakukan oleh Tumanduk dkk Tahun 2025 pada anggota Prolanis, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan tekanan darah ($p = 0,032$). Individu dengan aktivitas fisik rendah memiliki kecenderungan tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang aktif secara fisik (Tumanduk et al., 2025). Selain itu, studi pada usia produktif (35–55 tahun) juga menemukan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan tekanan darah sistolik dan diastolik ($p < 0,05$), sehingga dapat dikatakan bahwa efek protektif aktivitas fisik berlaku lintas kelompok usia (Nurhaliza et al., 2026).Hal ini memperkuat teori bahwa aktivitas fisik berperan dalam menjaga elastisitas pembuluh darah dan meningkatkan efisiensi kerja jantung.

2. Hubungan pola makan dengan hipertensi

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan hipertensi. Ini menunjukkan bahwa responden dengan pola makan yang sehat misalnya makanan dengan rendah garam, rendah lemak, menghindari gorengan, lebih banyak makan sayur dan buah dapat mengurangi risiko menderita penyakit hipertensi.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian mutakhir yang menegaskan bahwa pola makan merupakan faktor risiko utama yang bersifat modifiable dalam patogenesis hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan dkk Tahun 2025 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan tekanan darah pada kelompok usia produktif dengan nilai $p = 0,025$ (Ramadhan et al., 2025). Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas konsumsi makanan,

khususnya frekuensi dan jenis makanan, berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Penelitian lain juga menunjukkan hasil serupa dengan nilai p-value 0,002, yang mengindikasikan adanya hubungan kuat antara pola makan dan kejadian hipertensi (Yulia et al., 2025). Dari perspektif epidemiologi, analisis data Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi garam, lemak, dan gula berkontribusi signifikan terhadap prevalensi hipertensi di Indonesia. Pola makan tidak sehat tersebut meningkatkan resistensi vaskular perifer serta retensi cairan melalui mekanisme aktivasi sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS), yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Hal ini juga diperkuat oleh studi lain yang menyatakan bahwa variasi pola konsumsi makanan antar wilayah berpengaruh terhadap distribusi kasus hipertensi (Yanti et al., 2025).

3. Hubungan kebiasaan istirahat dengan hipertensi

Tabel 4 menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan istirahat (kualitas dan durasi tidur) dengan kejadian hipertensi. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terbaru yang menegaskan bahwa tidur merupakan faktor penting dalam regulasi tekanan darah secara fisiologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Herlianti dkk Tahun 2025 menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara durasi tidur dengan kejadian hipertensi (p=0,001), di mana individu dengan durasi tidur tidak normal (<6 jam atau >9 jam) memiliki risiko hipertensi 5,67 kali lebih tinggi dibandingkan dengan individu dengan durasi tidur normal (6–8 jam). Hal ini menunjukkan bahwa baik kekurangan maupun kelebihan tidur dapat berdampak negatif terhadap sistem kardiovaskular (Herlianti et al., 2025). Selain durasi tidur, kualitas tidur juga terbukti memiliki hubungan yang bermakna dengan tekanan darah (Lubis et al., 2025). Temuan ini diperkuat oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk meningkatkan risiko hipertensi hingga 4,1 kali dibandingkan dengan kualitas tidur yang baik (Nazmi et al., 2024).

Hubungan antara kebiasaan istirahat dan hipertensi dari sisi fisiologis dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Gangguan tidur menyebabkan aktivasi sistem saraf simpatis, peningkatan sekresi hormon stres seperti kortisol, serta gangguan ritme sirkadian. Kondisi ini mengakibatkan peningkatan tekanan darah secara persisten dan ketidakstabilan hemodinamik. Selain itu, kurang tidur juga berhubungan dengan

peningkatan denyut jantung, retensi natrium, serta perubahan struktur vaskular yang berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi (Fazriana & Rahayu, 2023).

4. Hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi

Tabel 5 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi. Ini menunjukkan bahwa hipertensi yang terjadi pada responden tidak berhubungan dengan perilaku merokok. Hal ini terjadi karena Sebagian besar responden adalah berjenis kelamin Perempuan dimana perilaku merokok cenderung dilakukan oleh kaum pria. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku merokok bukan merupakan faktor dominan yang berkontribusi langsung terhadap peningkatan tekanan darah pada populasi yang diteliti. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa hubungan antara merokok dan hipertensi masih bersifat inkonsisten dan kompleks.

Penelitian epidemiologi terkini menunjukkan bahwa hubungan antara merokok dan hipertensi masih kontroversial. Studi oleh peneliti berbasis *observational study* dan *Mendelian randomization* melaporkan bahwa meskipun terdapat asosiasi dalam beberapa studi observasional, bukti kausal yang kuat antara merokok dan hipertensi belum dapat dipastikan secara konsisten (Jareebi, 2024).

5. Hubungan kebiasaan mengkonsumsi alkohol dengan hipertensi

Tabel 6 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum alkohol dengan hipertensi. Dari hasil wawancara dengan responden bahwa minuman beralkohol yang sering diminum adalah tuak yang merupakan air yang berasal dari pohon aren. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terbaru yang menyatakan bahwa konsumsi alkohol merupakan salah satu faktor risiko yang signifikan terhadap peningkatan tekanan darah.

Penelitian oleh Tangki dkk Tahun 2024 menemukan bahwa konsumsi alkohol memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian hipertensi primer dengan nilai p = 0,015. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mengkonsumsi alkohol memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang tidak mengkonsumsi alcohol (Tangki et al., 2025). Temuan ini diperkuat oleh penelitian Akbar dkk Tahun 2025 yang menunjukkan bahwa konsumsi alkohol merupakan salah satu faktor risiko signifikan terhadap peningkatan tekanan darah pada kelompok usia muda,

khususnya mahasiswa (Akbar et al., 2025).

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat dan minum alcohol dengan hipertensi. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi. Adapun saran dari hasil penelitian ini adalah diharapkan adanya upaya dari pihak terkait untuk selalu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi terutama hubungannya dengan pola hidup serta adanya penelitian lebih lanjut dengan variable dan metode yang lebih kompleks untuk menurunkan angka kejadian hipertensi khususnya di Kota Mamuju dan Provinsi Sulawesi Barat.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, M. A., Syahril, E., & Nulanda, M. (2025). Identifikasi Faktor Resiko Terjadinya Peningkatan Tekanan Darah Di Wilayah Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Tahun 2024. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, *10*(1), 463–476.

Alif, A. B., Toalu, A., Azis, R., Studi, P., Masyarakat, K., Makassar, U. T., Jl, A., Kemerdekaan, P., No, K. M., & Makassar, K. (2025). Faktor Gaya Hidup yang Berhubungan dengan Hipertensi di Puskesmas Sudiang. *Jurnal Kesehatan Amanah*, *9*(September).

Budiono, Hartati, Handoyo, & Saraswati, R. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Mersi*, *14*, 1–7. https://doi.org/10.31983/jkm.v14i1.12821

Fazriana, E., & Rahayu, F. P. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Risiko di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in the Elderly at Risk at the Linggar Health Center , Bandung Regency. *HIJP : Health Information Jurnal Penelitian*, *15*(2). https://doi.org/10.36990/hijp.v15i2.930

Herlianti, L. A., Mukhtar, D., & Arsyad, M. (2025). Hubungan Durasi Tidur dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ciptodadi Kabupaten Musi Rawas dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Syntax Literate:Jurnal Ilmiah Indonesia*, *10*(12), 12839–12848. https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/62951/12150

Jareebi, M. A. (2024). The Association Between Smoking Behavior and the Risk of Hypertension :

Review of the Observational and Genetic Evidence. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, *July*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.dovepress.com/article/download/94154

Lubis, H. H., Estrana, R., & Syarif, A. H. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Hipertensi Pasien The Relationship Of Sleep Quality With The Level Of Hypertension Of Patients. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, *7*, 1–7. https://journal.bundadelima.ac.id/index.php/jkbd/article/view/156/99

Manuntungi, A. E. (2023). Hubungan Self Efficacy Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rangas Kab . Mamuju Provinsi Sulawesi Barat. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *1*(3), 460–478. https://www.researchgate.net/publication/380350021_Hubungan_Self_Efficacy_Dengan_Kualitas_Hidup_Pada_Pasien_Hipertensi_Di_Wilayah_Kerja_Puskesmas_Rangas_Kab_Mamuju_Provinsi_Sulawesi_Barat

Marlita, Lestari, R. M., & Ningsih, F. (2022). HUBUNGAN GAYA HIDUP (LIFESTYLE) DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF. *Jurnal Surya Medika (JSM)*.

Nazmi, A. N., Nisa, E. K., & Indriani, N. (2024). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PENINGKATAN. *JURNAL EDUNursing,* *8*(1). https://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/4584/1742

Nur, A., Swarjana, I. K. D., Iqra, S., & Tikirik, W. O. (2024). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Bambu. *Mando Care Jurnal (MCJ)*, *3*(2), 42–48.

Nurhaliza, E., Armelia, L., Syam, E., & Hidayat, R. (2026). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi di Puskesmas Wanaherang dan Tinjauannya Menurut Perspektif Islam. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, *5*(1).

Ramadhan, N. L., Rizqi, A., & Negara, M. I. P. (2025). Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2025. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *5*, 1219–1229. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/20373/13596

Sudarta, I Made, Salaka, S. A., & Iqra S. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Lansia Penderita Hipertensi Terhadap Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Berita Kesehatan*,

17(2), 1–8. https://ojs.stikes.gunungsari.id/index.php/JBK/article/view/186

Tangki, F. A., Noor, N. N., & Yusnitasari, A. S. (2025). Determinants of Primary Hypertension Incidence in Patients at the Internal Polyclinic of Hasanuddin University Hospital in 2024. *Hasanuddin Journal of Public Health*, *6*(1), 84–96.

Tumanduk, L. F., Pangemanan, M., & Telew, A. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Penyakit Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Desa Lolombulan Makasili Tahun 2025. *Olympus Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi UNIMA*, *06*(02), 163–170. https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/olympus/article/view/12959/6983

Yanti, C. A., Djuwita, R., Martha, E., & Kustanto, D. R. (2025). The impact of dietary consumption on hypertension in indonesia : An analysis of indonesian health survey 2023. *Journal of Education and Health Promotion*. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp

Yulia, M., Juliana, & Fitria, U. (2025). Hubungan Pola Makan, Gaya Hidup Dan Peran Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *7*, 697–702.

----------GOOD LUCK----------