



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
USIA PRODUKTIF DI DESA PULAU JAMBU WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS KUOK**

Erma Kasumayanti¹, Nia Aprilla², Maharani³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
erma.nabihan@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah arteri yang bersifat sistemik atau berlangsung terus-menerus untuk jangka waktu lama. Pada umumnya prevalensi penyakit hipertensi sebagian besar terjadi pada kelompok lansia, namun demikian ternyata prevalensi penyakit hipertensi terdapat pada kelompok usia produktif cenderung meningkat dari tahun ketahun. Pada usia produktif rentan mengalami hipertensi karena tingkat kesibukan dan gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi usia Produktif diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuok 2020. Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian masyarakat usia produktif (20- 45 tahun) di desa Pulau Jambu yang berjumlah 104 orang dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. pengumpulan data melalui kuesioner. Pengolahan data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi dengan *p value*=0,000, ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi dengan *p value* =0,000 , ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi dengan *p value* =0,000. Diharapkan bagi petugas kesehatan dapat memberikan intervensi secara dini dalam penanganan hipertensi terutama pada masyarakat usia produktif, serta diharapkan masyarakat dapat menjaga pola hidup sehat dan mengontrol tekanan darah secara rutin pada pelayanan kesehatan terdekat.

Kata Kunci : *Gaya Hidup, Hipertensi, Riwayat Keluarga, Tingkat Stres, Usia Produktif*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2021

✉Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : erma.nabihan@gmail.com

Phone : 08117670308

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang menjadi masalah serius saat ini. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah arteri yang bersifat sistemik atau berlangsung terus-menerus untuk jangka waktu lama. Hipertensi tidak terjadi tiba-tiba, melainkan melalui proses yang cukup lama. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol untuk periode tertentu akan menyebabkan tekanan darah tinggi permanen (Lingga, 2012). Insiden hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Bahaya hipertensi yang tidak dapat dikendalikan dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya, seperti penyakit jantung koroner, stroke, ginjal dan gangguan penglihatan. Kematian akibat hipertensi menduduki peringkat atas daripada penyebab-penyebab lainnya.

Pada umumnya prevalensi penyakit hipertensi sebagian besar terjadi pada kelompok lansia, namun demikian ternyata prevalensi penyakit hipertensi terdapat pada kelompok usia produktif yang cenderung meningkat dari tahun ketahun. Pada usia produktif rentan mengalami hipertensi karena tingkat kesibukan dan gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan (Abata, 2016). Dengan kondisi demikian perlunya upaya untuk mengetahui factor penyebab hipertensi secara dini pada usia produktif akan memberikan solusi dan intervensi yang tepat dan cepat dalam mencegah hipertensi dan komplikasi lanjut.

Kenaikan kasus hipertensi terutama di negara berkembang diperkirakan sekitar 80% pada tahun 2025, dari sejumlah 639 juta kasus tahun 2000, diperkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi saat ini dan penambahan penduduk saat ini. Di Indonesia banyaknya penderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang tetapi hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi 6-15% pada orang dewasa, 50% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena tidak menghindari dan tidak mengetahui factor risikonya, dan 90% merupakan hipertensi esensial (Armilawaty, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi terdiri dari faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, umur, genetik, ras dan faktor yang dapat

dikendalikan seperti pola makan, kebiasaan olah raga, konsumsi garam, kopi, alcohol dan stres. Untuk terjadinya hipertensi adanya peran faktor risiko secara bersama-sama dengan kata lain satu faktor risiko saja belum cukup menyebabkan timbulnya hipertensi (Depkes RI, 2003).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar tahun 2020 Jumlah penderita hipertensi sebanyak 10.896 orang. Sedangkan jumlah kasus tertinggi yaitu Puskesmas Kuok sebanyak 1739 orang (16.0%).

Dari survey awal yang peneliti lakukan di Desa Pulau jambu dengan melakukan wawancara terhadap 10 orang terdapat 50% berusia antara 35- 45 tahun, 5 dari 10 orang (50%) mempunyai riwayat keluarga hipertensi, dan 70 % mempunyai gaya hidup yang tidak sehat dengan pola makan yang cenderung mengakibatkan terjadinya hipertensi seperti konsumsi garam berlebihan, makanan bersantan, merokok dsb. Dari 10 orang 50 % diantaranya sering mengalami kondisi yang tegang, banyak pikiran sehingga sering bawaannya mudah emosional.

Pada usia produktif juga lebih berisiko terkena hipertensi dimana pada usia tersebut merupakan usia dengan berbagai kesibukan karena pekerjaan dan kegiatan-kegiatan lainnya. Sehingga cenderung meningkatkan risiko untuk terkena hipertensi (Gustin, 2011).

Berdasarkan uraian di atas, Peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ **Faktor- faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi usia produktif di desa Pulau Jambu wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuok** ”

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi usia Produktif di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuok 2020.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian masyarakat usia produktif (20- 45 tahun) di desa Pulau Jambu yang berjumlah 104 orang dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Pengumpulan data melalui kuesioner. Pengolahan data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1: Distribusi Responden Berdasarkan Riwayat Hipertensi Keluarga dan Tingkat Stress serta Gaya Hidup Di Desa Pulau Jambu Tahun 2020

No	Karakteristik	Frekuensi	(%)
Riwayat Keluarga			
1	Ya	39	37.50
2	Tidak	65	62.50
Total		104	100
Tingkat Stress			
1	Stress	31	29.80
2	Tidak Stress	73	70.20
Total		104	100
Gaya Hidup			
1	Sehat	48	46.20
2	Tidak Sehat	56	53.80
Total		104	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 104 responden, sebagian besar responden tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi yaitu sebanyak 65 responden (62.5%). Sebagian besar tidak mengalami stress yaitu sebanyak 73 responden (70.2%). Selanjutnya dari Sebagian besar responden memiliki gaya hidup tidak sehat yaitu sebanyak 56 responden (53.8%).

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi pada usia produktif di Desa Pulau Jambu Tahun 2020

No	Karakteristik	Frekuensi	(%)
Hipertensi			
1	Ya	36	34.60
2	Tidak	68	65.40

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 104 responden terdapat 68 responden tidak mengalami hipertensi (5.4%) dan yang mengalami hipertensi 36 responden (34.60).

Tabel 3: Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif di Desa Pulau Jambu Tahun 2020

Riwayat Keluarga	Hipertensi				Total	P value
	Tidak		Ya			
	N	%	n	%		
Tidak	58	89.2	7	10.8	65	100
Ya	10	25.6	29	74.4	39	100
Total	68	65.4	36	34.6	104	100

Berdasarkan tabel 3 dari 65 responden yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi terdapat 7 responden (10.8%) yang menderita hipertensi. Sedangkan dari 39 responden yang memiliki riwayat keluarga hipertensi terdapat 10 responden (25.6 %) yang tidak mengalami hipertensi.

Nilai *p value* = 0,000 ($\alpha < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara Riwayat keluarga dengan kejadian Hipertensi. Nilai *Pravalance odds ratio* (POR) yang didapatkan sebesar 24 yang artinya responden yang memiliki riwayat keluarga hipertensi, berpeluang 24 kali menderita hipertensi dibandingkan dengan tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi.

Tabel 4 Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Desa Pulau Jambu Tahun 2020

Tingkat Stress	Hipertensi				Total	Pvalue	POR
	Tidak		Ya				
	N	%	n	%			
Tidak Stress	60	82.2	13	17.8	73	100	
Stress	8	25.8	23	74.2	31	100	0.000
Total	68	65.4	36	34.6	104	100	

Dari tabel 4 dapat dilihat dari 73 responden yang tidak mengalami stress, terdapat 13 responden (17.8%) yang mengalami hipertensi,

sedangkan dari 31 responden yang mengalami stres, terdapat 8 responden (25.8%) yang tidak mengalami hipertensi.

Hasil uji statistik secara *chisquare* didapatkan nilai $p\ value = 0,000$ ($\alpha = 0,000 < 0,05$) artinya terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi.

Pravalance odds ratio (POR) yang didapatkan sebesar 13 artinya responden yang mengalami stress berpeluang 13 kali menderita hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami stress.

Tabel 5 Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada usia produktif di Desa Pulau Jambu

Gaya Hidup	Hipertensi						P value	POR
	Tidak		Ya		Total			
	N	%	n	%	n	%		
Tidak Sehat	26	46.4	30	53.6	56	100		
Sehat	42	87.5	6	12.5	48	100	0.000	0.124
Total	68	65.4	36	34.6	104	100		

Berdasarkan tabel 5 dari 56 responden yang memiliki gaya hidup tidak sehat terdapat 26 responden (46.4%) yang tidak mengalami hipertensi, sedangkan dari 48 responden yang memiliki gaya hidup sehat terdapat 6 responden (12.5%) yang mengalami hipertensi.

Dari hasil analisis uji statistik pada tabel diatas, didapatkan nilai $p\ value = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) artinya terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. *Pravalance odds ratio* (POR) yang didapatkan sebesar 0.124 yang artinya responden yang tidak memiliki gaya hidup sehat berpeluang 0.124 kali menderita hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki gaya hidup sehat.

PEMBAHASAN

A. Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuok

Berdasarkan hasil dari analisis uji statistik didapatkan nilai $p\ value = 0,000$ ($\alpha <$

0,05) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Riwayat keluarga dengan kejadian Hipertensi usia produktif di desa Pulau Jambu Wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuok.

Menurut asumsi peneliti dari 65 responden yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi terdapat 7 responden (10.8%) yang menderita hipertensi, hal ini disebabkan adanya kebiasaan responden yang mengkonsumsi makanan yang bersantan dan siap saji, hal ini juga didukung oleh pekerjaan responden sebagai karyawan ketika jam istirahat mereka hanya membeli makanan siap saji. Selain itu kurangnya minat dari responden untuk melakukan pemeriksaan Tekanan Darah (TD) di Fasilitas kesehatan terdekat sehingga responden juga tidak mengetahui secara dini bahwa mereka mengalami hipertensi. Sedangkan dari 39 responden yang memiliki riwayat keluarga hipertensi terdapat 10 responden (25.6%) yang tidak mengalami hipertensi, hal ini disebabkan karena sebagian responden mengatakan bahwa mereka mengontrol apa yang dikonsumsi sebagai cara untuk mengantisipasi terjadinya hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Windyningtyas didapatkan hasil bahwa faktor genetika diyakini memiliki kaitan dengan kejadian hipertensi, dimana bila kedua orang tua baik ayah maupun ibu menderita hipertensi maka peluang penyakit ituditurunkan kepada keturunannya sebesar 50%, sedangkan bila hanya salah satu saja orang tuanya yang menderita hipertensi, maka peluang keturunannya terkena hipertensi adalah sebesar 30%.

Hasil penelitian sama dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ruhamah (2013), menunjukkan bahwa dari 52 responden yang riwayat keluarga yang tidak ada yaitu sebanyak 34 responden (65,4%) dengan mengalami hipertensi ringan. Hasil analisis statistik menggunakan uji Chi-square didapat nilai $p\ value = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Ulee Kareng Banda Aceh Tahun 2015.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa faktor keturunan memiliki peran penting dan menjadi penentu seberapa besar

kecenderungan orang untuk menderita hipertensi, namun bila dibiarkan secara alamiah tanpa intervensi apapun, maka bersama lingkungannya akan menyebabkan hipertensi hingga menimbulkan tanda dan gejala. Riwayat keluarga merupakan seorang akan lebih mendekati tekanan darah orang tuanya bila mereka memiliki hubungan darah, sehingga akan kemungkinan terjadi hipertensi pada dirinya. Mengetahui memiliki orang tua hipertensi sebaiknya rutin memeriksakan tekanan darah dan menghindari gaya hidup yang dapat meningkatkan tekanan darah.

B. Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi usia produktif di Desa Pulau Jambu Wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuok

Berdasarkan hasil uji statistik secara *chisquare* didapatkan nilai *p value* = 0,000 ($\alpha=0,000 < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi usia produktif di Desa Pulau Jambu Wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuok.

Menurut asumsi penelitian dari 73 responden yang tidak mengalami stress, terdapat 13 responden (17.8%) yang mengalami hipertensi, hal ini didukung oleh adanya riwayat hipertensi dalam keluarga, pola makan yang tidak sehat serta tidak ada melakukan kegiatan olah raga. Sedangkan dari 31 responden yang mengalami stress, terdapat 8 responden (25.8%) yang tidak mengalami hipertensi, hal ini disebabkan karena responden mengatakan selalu berusaha selalu berfikir positif dan menenangkan diri serta mengurangi penyebab terjadinya stress salah satunya dengan cara relaksasi, olah raga dan rekreasi.

Penelitian ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian di Indonesia, diantaranya yaitu penelitian oleh Mahmudi di Puskesmas di Kota Bengkulu (2012), oleh Arifin di Puskesmas di Banyuwangi, dan oleh Ratnaningtyas di Daerah Purwokerto, yang hasilnya menunjukkan bahwa stress secara signifikan berpengaruh terhadap tingkat hipertensi. Stress dapat terjadi apabila seseorang berada dalam kondisi tegang, perasaan tertekan, bersedih, ketakutan dan merasa bersalah. Kondisi ini akan merangsang

anak ginjal untuk menghasilkan hormon adrenalin yang akan memacu jantung untuk memompa darah lebih cepat dan kuat sehingga tekanan darah menjadi meningkat. Apabila kondisi ini berlangsung dalam waktu lama dan tidak segera mendapat penanganan maka tubuh akan beradaptasi dengan membuat perubahan yang bersifat patofisiologi, dengan manifestasi antara lain sebagai hipertensi

Stres sangat erat hubungannya dengan hipertensi. Stress merupakan masalah yang memicu terjadinya hipertensi di mana hubungan antara stress dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Stress yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi. Jika periode stress sering terjadi maka akan mengalami kerusakan pada pembuluh darah, jantung dan ginjal sama halnya seperti yang menetap (Amir, 2002; Suhadak, 2010).

Upaya-upaya yang perlu dilakukan agar responden tidak mengalami stress adalah berusaha menghadapi masalah dengan tenang dan tidak stress, selalu berfikir positif dan rutin melakukan kegiatan olah raga serta perlunya rekreasi.

C. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi usia produktif di Desa Pulau Jambu Wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuok

Berdasarkan hasil analisis uji statistik secara *chi square* didapatkan nilai *p value* = 0,000 ($\alpha < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi usia produktif di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuok.

Menurut asumsi penelitian dari 56 responden yang memiliki gaya hidup tidak sehat terdapat 26 responden (46.4%) yang tidak mengalami hipertensi, hal ini disebabkan beberapa responden tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi, responden juga mengatakan sesekali mereka mengontrol pola makan seperti mengurangi makanan bersantan dan tinggi lemak serta melakukan olah raga walaupun tidak rutin. Dari 48 responden yang memiliki gaya hidup

sehat terdapat 6 responden (12.5%) yang mengalami hipertensi, hal ini didukung adanya faktor riwayat keluarga dengan hipertensi, kurang olah raga serta responden tidak terlalu mengetahui bahwa pengolahan makanan-makanan yang mereka anggap bagian dari gaya hidup sehat ternyata dapat menimbulkan resiko terjadinya hipertensi seperti halnya makan yang sehat tetapi takaran garam yang berlebih.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mesi Susistri didapatkan hasil bahwa gaya hidup dengan mengkonsumsi makanan berlemak seperti santan banyak mengandung protein, vitamin, dan mineral. Akan tetapi dalam berlemak santan mengandung lemak jenuh dan kolesterol. Kadar lemak tinggi dalam darah dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah karena banyaknya lemak yang menempel pada dinding pembuluh darah. Keadaan seperti ini dapat memacu jantung untuk memompa darah lebih kuat sehingga memicu kenaikan tekanan darah.

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang bisa diekspresikan dalam bentuk aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup yang sehat menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan serta memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan seperti pola makan dan Olahraga. Modernisasi biasanya mengubah pola hidup menjadi lebih praktis, termasuk juga soal makanan. Pada umumnya, masyarakat cenderung memilih makanan siap saji dan mempunyai kebiasaan makanan berlebihan, kurang olahraga, merokok berlebihan, kurang istirahat. Akibatnya sejak sepuluh tahun terakhir, penyakit hipertensi banyak menyerang masyarakat (Husna, 2017).

Seiring berubahnya gaya hidup mengikuti era globalisasi, hipertensi pada masyarakat terus meningkat, hal ini disebabkan karena masyarakat kurang termotivasi dalam menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat lebih cenderung pada hal yang sifat praktis padahal dapat berefek bagi kesehatan individu.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi yaitu sebanyak 65 responden (62.5%).
2. Sebagian besar tidak mengalami stress yaitu sebanyak 73 responden (70.2%).
3. Sebagian besar responden memiliki gaya hidup tidak sehat yaitu sebanyak 56 responden (53.8%).
4. Sebagian besar responden tidak mengalami hipertensi, yaitu sebanyak 68 responden (65.4%).
5. Terdapat hubungan signifikan antara riwayat keluarga hipertensi dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($\alpha < 0.05$).
6. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($\alpha < 0.05$).
7. Terdapat hubungan signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($\alpha < 0.05$).

SARAN

1. Bagi wilayah UPTD Puskesmas Kuok
Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi terkait penyakit hipertensi pada masyarakat usia produktif, sehingga pihak puskesmas dapat memberikan intervensi secara dini dalam penanganan hipertensi pada masyarakat
2. Bagi responden
Diharapkan dapat menjaga pola hidup sehat dan mengontrol Tekanan Darah secara rutin pada pelayanan kesehatan terdekat.
3. Bagi penelitian selanjutnya
Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan menggunakan desain yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Aziz Almu Hidayat. 2008. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Surabaya: Salemba Medika
- Alwi, I., Simadibrata, K., Setiadi, S., eds. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jilid 1. Edisi IV. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK UI, 599
- Amelia, P. 2010. *Garis Keturunan Keluarga Kandung*. Jakarta: Rineka Cipta

- Aripin. Pengaruh Aktivitas Fisik, Merokok Dan Riwayat Penyakit Dasar Terhadap Terjadinya Hipertensi Di Puskesmas Sempu Kabupaten Banyuwangi Tahun 2015 (Tesis). Denpasar: Universitas Udayana Denpasar; 2015
- Arlina Gunarya, 2008. *Manajemen Stres Modul MD08 TOT Basic Study Skills*, Makassar
- Armilawaty. 2007. *Hipertensi dan Faktor Risikonya Dalam Kajian Epidemiologi.*, Diunduh pada tanggal 30 Mei 2012 melalui
- Bustan MN, 2007, *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*, Rineka, Jakarta
- Dalimartha, Setiawan, 2008. *Care Your Self Hipertensi*, Penebar Plus : Jakarta
- Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2016. *Profil Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru 2016*.
- Hawari, Dadang. 2001 *Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Manajemen
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika
<https://id.scribd.com/document/341555946/Hub-gaya-hidup-dan-hipertensi-pdf>
- Lapau, B. 2011. *Metode Penelitian Kesehatan: Metode Ilmiah Penulisan Skripsi Mesis dan Disertasi*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1986. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company
- Lingga, L. (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta. Agro Media Pustaka.
- Losyk, B. (2007). *Kendalikan stres anda: cara mengendali stres dan sukses ditempat kerja (Marselita Harapan, Penerjemah)*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Mahmudi, A. Hubungan Stres Dengan Kejadian Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu. (skripsi). STIKES Dehasen. Bengkulu; 2012.
- Marliani, L. (2007). *100 Questions & Answers Hipertensi*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Muhammadun, AS. 2010. "*Hidup Bersama Hipertensi Seringai Darah Tinggi Sang Pembunuh Sekejap*". Yogyakarta: In-Book.
- Neal, dkk, 2007. *Stress : Cara mencegah dan mengukur tingkat stress*. Jakarta: Buku kedokteran EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ratnaningtyas Y., Djatmika W. Hubungan Kepribadian Tipe D Dengan Kejadian Hipertensi Di RSUD Prof. Dr. Margono soekarjo. (Artikel Penelitian). Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto.
- Riyanto, A. 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sheps, S. G. (2005). *Mayo clinic hipertensi; mengatasi tekanan darah tinggi*. Jakarta: Intisari Mediatama.-1454.
- Smith Tom. *Tekanan darah Tinggi : Mengapa terjadi, Bagaimana mengatasinya ?*, Jakarta, Penerbit Arcan, 1995
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)* Bandung: Alfabeta
- Susistri, M., 2016. *Hubungan Konsumsi Kopi Dan Makanan Bersantan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Tanjung Kemuning Kabupaten Kaur Tahun 2016*. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dehasen, Bengkulu.
- Sustrani L, dkk. 2006. *Hipertensi*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama
- Windyningtyas, M. Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Laki-laki Dewasa Di Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Tahun 2009. (Skripsi). Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Udayana. Denpasar; 2009.
www.ridwanuddin.wordpress.com
- Yogiantoro, M., 2006. *Hipertensi Esensial: Buku ajar ilmu penyakit dalam: Sudoyo, A.W., Setiyohadi*