



Article

**GAYA HIDUP DAN KEKAMBUHAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS JATINANGOR**

Tuti Suprapti <sup>1</sup>, Adzka Rijal <sup>2</sup>, Siti Jundiah <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana

SUBMISSION TRACK

Received: Sept 13, 2021  
Final Revision: Sept 23, 2021  
Available Online: Sept 30, 2021

KEYWORDS

Hypertension, Lifestyle, Relapse

CORRESPONDENCE

E-mail: [tuti.suprapti@bku.ac.id](mailto:tuti.suprapti@bku.ac.id)

**A B S T R A C T**

Hypertension is one of the cardiovascular diseases that need to be watched out for because this disease often occurs without clear symptoms until complications occur (the silent disease). Hypertensive disease that is not handled optimally will result in a return of symptoms, or is called a recurrence of hypertension. An unfavorable lifestyle is a factor in the recurrence of hypertension in addition to regular treatment and control. This study aims to determine the relationship between lifestyle and recurrence of hypertension in patients at UPT Puskesmas Jatinangor, Sumedang Regency. This research is a descriptive correlative research type with a cross sectional approach. The study population was all patients who went to UPT Puskesmas Jatinangor Sumedang. A sample of 63 patients with hypertension using purposive sampling technique. Collecting data using a lifestyle questionnaire totaling 24 items, and using a checklist for recurrence of hypertension in the last 1 month. The analysis used is univariate and bivariate with Chi-Square correlation test. The results of the Chi-Square correlation test show that there is a relationship between lifestyle and recurrence of hypertension in patients at UPT Puskesmas Jatinangor Sumedang with a significance value ( $p$ -value) = 0.000. Based on the results of this study, it is hoped that the Jatinangor Health Center can make a program to reduce the recurrence of hypertension caused by an unhealthy lifestyle, including counseling and joint exercise for hypertensive patients.

## I. INTRODUCTION

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang perlu diwaspadai karena penyakit ini sering timbul tanpa gejala yang jelas sampai kemudian terjadi komplikasi (the silent disease). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Triyanto, 2014). Hipertensi bisa menjadi lebih berbahaya bagi penderitanya ketika telah disertai dengan berbagai komplikasi. Komplikasi pembuluh darah yang disebabkan hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, infark (kerusakan jaringan) jantung, stroke dan gagal ginjal. World Health Organization (WHO) mencatat pada tahun 2012 sedikitnya sejumlah 839 juta kasus hipertensi, diperkirakan menjadi 1,15 milyar pada tahun 2025 atau sekitar 29 % dari total penduduk dunia, dimana penderitanya lebih banyak pada wanita (30%) dibanding pria (29%). Masih menurut World Health Organization (WHO, 2013), bahwa satu dari tiga orang dewasa di seluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Proporsi meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, yaitu satu dari sepuluh orang berusia 20-an dan 30-an sampai lima dari sepuluh orang berusia 50-an. Orang dewasa di beberapa negara berpendapatan rendah di Afrika memiliki tekanan darah tinggi dengan persentase tertinggi sebesar lebih dari 40%.

Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun sebesar 25,8 persen. Tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%). Di tahun 2016, prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat jadi 32,4 %. Terjadi peningkatan sekitar tujuh persen (Rikesdas 2013).

Tingginya angka kejadian penyakit hipertensi juga terjadi di Kabupaten Sumedang. Total angka kejadian hipertensi adalah 76.632 dengan prosentase 14,86% dari keseluruhan penyakit yang

terdiagnosa. Pengaruh terapi obat-obat farmakologis dalam pengelolaan pasien hipertensi memang sudah diakui keefektifannya. Selain harus menjaga kepatuhan dalam meminum obat anti hipertensi, penderitanya juga harus tetap menjaga gaya hidupnya. Gaya hidup yang dimaksud dalam rangka menjaga tekanan darah adalah menjaga pola makan dan aktifitas sesuai anjuran yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Angka hipertensi terus meningkat karena faktor risikonya yang ada di masyarakat juga terus meningkat mulai dari kebiasaan merokok, konsumsi garam, hingga minimnya konsumsi buah dan sayur (Sulistiowati, 2017).

Penderita hipertensi yang tidak menjaga gaya hidup yang sehat mempunyai risiko mengalami peningkatan tekanan darah yang berulang atau kekambuhan hipertensi. Kekambuhan hipertensi adalah terulangnya kembali peningkatan tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg (Rahmawati, 2010). Kambuhnya hipertensi ini dapat memunculkan kembali gejala yang lebih berat dan dapat mempengaruhi aktifitas dan produktifitas pasien.

Salah satu kecamatan di Kabupaten Sumedang yang memiliki angka kunjungan hipertensi cukup tinggi adalah Jatinangor. Keragaman latar belakang kultur, sosial dan ekonomi pada masyarakat Jatinangor menyebabkan terjadinya perubahan gaya hidup. Gaya hidup masyarakat Jatinangor ini memberi pengaruh terhadap kejadian penyakit hipertensi.

Beberapa faktor gaya hidup yang peneliti temukan pada pasien hipertensi di Jatinangor diantaranya adalah konsumsi natrium, aktifitas olah raga dan manajemen stres. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Manolis et.al (2012) dalam Senoaji (2017), bahwa kekambuhan hipertensi dipengaruhi oleh antara lain faktor pengobatan, kontrol yang teratur dan gaya hidup meliputi pola makan atau diet rendah garam, olah raga, dan manajemen stres.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang hubungan gaya hidup dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada pasien di

Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang.

## II. METHODS

Penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel (Fraenkel dan Wallen, 2012). Metode penelitian ini menggunakan studi korelasi dengan rancangan cross sectional yaitu penelitian atau penelaahan hubungan antara dua variabel pada suatu situasi atau sekelompok subjek, yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel yang satu dengan cara melakukan pengambilan atau pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara sekaligus atau sekali saja pada suatu waktu (point time approach) (Notoatmodjo, 2010). Tujuan dari rancangan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan faktor gaya hidup dengan kekambuhan hipertensi pada pasien di Puskesmas Jatinangor Kabupaten Samedang.

Populasi adalah semua obyek yang menjadi sumber pengambilan sample atau keseluruhan dari suatu variable yang menyangkut masalah yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi, laki-laki dan perempuan yang datang ke Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang dalam setiap bulan, dari studi pendahuluan diperoleh data rata-rata pasien hipertensi di Puskesmas Jatinangor adalah sebanyak 170 orang.

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Setiadi, 2013). Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representative (Sugiyono, 2011). Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan rumus perhitungan Slovin ( Nursalam, 2009). Berdasarkan hasil perhitungan didapat sampel sebesar 63 orang.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode Purposive Sampling dengan beberapa kriteria yang ditentukan oleh peneliti untuk mendapatkan sampel

yang sesuai tujuan penelitian. Kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan eklusi. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subyek suatu penelitian dari populasi target yang terjangkau yang akan diteliti (Sugiyono, 2013). Untuk dapat dijadikan sampel dalam penelitian ini maka ada kriteria inklusi sampel sebagai berikut :

- a. Penderita hipertensi
- b. Pasien sudah >1 kali kunjungan
- c. Bersedia untuk mengikuti penelitian

Sedangkan kriteria eklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subyek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab (Sugiyono, 2013). Kriteria eklusi pada penelitian ini adalah pasien hipertensi yang tidak teratur minum obat.

Dalam penelitian ini jenis instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan rekam medik pasien.

Kuesioner dalam penelitian ini berbentuk pertanyaan tertutup mengenai gaya hidup (managemen stres, konsumsi garam dan aktifitas olahraga) pasien hipertensi di Puskesmas Jatinangor. Rekam medik pasien pada penelitian ini untuk memperoleh data tentang frekuensi kekambuhan hipertensi pasien.

Analisa univariat univariat yaitu untuk mengetahui distribusi frekuensi gaya hidup serta distribusi frekuensi kekambuhan hipertensi responden.

Untuk mengukur gaya hidup digunakan quesioner yang terdiri dari 24 item pertanyaan, dengan penilaian skala likert.

Variabel kekambuhan hipertensi didapat dengan melihat data naiknya tekanan darah responden dalam kurun waktu satu bulan terakhir. Kekambuhan hipertensi dibagi menjadi dua katagori yaitu "kambuh" ( $\geq 2x$  dalam 1 bulan terakhir) dan "tidak kambuh" ( $< 2x$  dalam 1 bulan terakhir). Hipotesis asosiatif dengan menggunakan rumus Uji Chi-square. frekuensi observasi dan nilai frekuensi.

### III. RESULT

#### Karakteristik Responden.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Hipertensi**

No	Karakteristik	Frekuensi	(%)
1	Umur		
	a. 26-35 tahun	4	6,3
	b. 36-45 tahun	11	17,5
	c. 46-55 tahun	17	27,0
	d. > 55 tahun	31	49,2
2	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	21	33,3
	b. Perempuan	42	66,7
3	Pekerjaan		
	a. Pegawai negeri	10	15,9
	b. Buruh	12	19,0
	c. Tani	2	3,2
	d. Wiraswasta	14	22,2

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hampir setengah responden berumur lebih dari 55 tahun (49,2%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (66,7%). Hampir setengah responden berpekerjaan sebagai IRT (28,6%). Dan hampir setengah responden berpendidikan SMA (34,9%).

#### Gambaran Gaya Hidup Responden.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Gaya hidup Pasien hipertensi**

Gaya Hidup	Frekuensi	%
Baik	20	31,7
Cukup	26	41,3
Kurang	17	27,0
Total	63	100,0

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hampir setengah responden bergaya hidup cukup baik (41,3%).

#### Gambaran Kekambuhan Pasien Hipertensi

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kekambuhan Pasien hipertensi**

Hipertensi	Frekuensi	%
Kambuh	28	44,4
Tidak Kambuh	35	55,6
Total	63	100,0

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi tidak mengalami kambuh (55,6%).

#### Hubungan Gaya Hidup Dengan Kekambuhan Hipertensi

**Tabel 4 Hubungan Gaya Hidup Dengan Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang**

	Kekambuhan hipertensi		Total
	Kambuh	Tidak Kambuh	
Gaya Hidup	Kurang	1	17
		5,9%	100,0%
	Cukup	6	26
	38,5%	61,5%	100,0%
Baik	2	18	20
	10,0%	90,0%	100,0%
	Total	5	63
	55,6%	100,0%	

Berdasarkan tabel hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa pasien hipertensi dengan gaya hidup yang kurang baik, hampir seluruhnya mengalami kekambuhan yaitu 16 dari 17 orang (94,1%). Diperoleh p value  $0,000 \leq 0,05$ , artinya terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kekambuhan hipertensi di Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang.

### III DISCUSSION

#### Karakteristik Responden.

Data penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah responden mempunyai umur >55 tahun, yaitu sebanyak 31 orang (49,2%). Insiden hipertensi dapat meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini disebabkan terjadinya perubahan struktur pembuluh darah seiring dengan bertambahnya usia. Dinding pembuluh darah akan semakin menebal dan mengakibatkan penyempitan saluran pembuluh darah. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah diastolik dan sistolik yang intermiten atau menetap.

Kaplan (2010) menyebutkan bahwa orang dengan bertambahnya usia akan terjadi perubahan struktur pembuluh darah. Lumen pembuluh darah akan menyempit dan akan menyebabkan kekakuan pada dinding pembuluh darah yang akan menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat.

Hasil penelitian ini senada dengan yang disampaikan oleh Anggraini, dkk (2009) yang menyatakan bahwa dengan adanya pertambahan usia maka tekanan darah juga akan meningkat, dimana setelah usia 45 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan oleh karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku.

Data karakteristik responden selanjutnya adalah tentang jenis kelamin. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 42 orang (66,7%). Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Miller (2010) yang menyatakan bahwa wanita memiliki kecenderungan untuk memiliki tekanan darah tinggi dikarenakan perubahan hormonal yang sering terjadi.

Data karakteristik ketiga pada penelitian ini adalah tentang pekerjaan responden. Jenis pekerjaan responden pada penelitian

ini terdiri dari Pegawai Negeri, Buruh, Tani, Wiraswasta, Ibu Rumah Tangga (IRT), dan tidak bekerja/lain-lain. Jenis pekerjaan terbanyak dari responden adalah Ibu Rumah Tangga /IRT (28,6%). Hal ini disebabkan karena IRT memiliki cukup untuk memahami informasi. Faktor yang memungkinkan baiknya pengetahuan pasien adalah tingkat pendidikan. Tingkat pendidikan seseorang berhubungan dengan pengetahuan. Prilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku tanpa didasari pengetahuan. Pengetahuan responden tentang penyakit hipertensi akan diyakini kebenarannya dan terbentuk sebagai perilaku. Hal ini yang dimungkinkan dapat berhubungan dengan kekambuhan penyakit hipertensi pasien.

#### Gambaran Gaya Hidup Responden.

Gaya hidup dalam penelitian ini terdiri dari tiga sub faktor yaitu aktifitas olah raga, manajemen stres dan konsumsi natrium. Tingkat gaya hidup responden yang hampir setengahnya cukup ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah pendidikan yang sebagian besar sudah mencapai Sekolah Menengah Atas (SMA) sehingga responden memiliki pengetahuan tentang gaya hidup sehat. Selain itu faktor pekerjaan responden yang hampir setengahnya adalah ibu rumah tangga dengan beban kerja yang sedikit juga berpengaruh kepada gaya hidup. Faktor umur responden yang sebagian besar adalah usia non produktif dan memasuki masa pensiun juga berpengaruh pada berkurangnya tingkat stres. Hal ini karena pada tingkatan usia ini orang cenderung memiliki pola manajemen stres yang cukup baik. Berkurangnya beban pekerjaan di kantor maupun di rumah juga menjadi pendukung terhadap minimalnya stresor pasien. Konsumsi natrium yang cukup baik pada responden dipengaruhi oleh kebiasaan responden lebih suka mengkonsumsi masakan sendiri di rumah dibanding makanan cepat saji atau

makanan kalengan yang sudah diawetkan. Tingkat aktifitas olah raga yang cukup baik dipengaruhi oleh kebiasaan sebagian besar responden yang sering mengikuti kegiatan olah raga/senam bersama, baik yang dilakukan di Puskesmas maupun di tempat lain sekitar tempat tinggalnya.

### **Gambaran Kekambuhan Pasien Hipertensi**

Distribusi penelitian menunjukkan bahwa responden yang tidak kambuh lebih tinggi dibanding yang kambuh. Sebagian besar responden yang tidak mengalami kekambuhan dipengaruhi beberapa faktor, antara lain tingkat pendidikan yang cukup, yaitu hampir setengah responden adalah tamat SMU (34,9%), dan hampir setengah responden memiliki gaya hidup yang sudah cukup baik (41,3%). Responden yang mengalami kekambuhan disebabkan oleh masih ada yang memiliki gaya hidup kurang baik yaitu 27,0%. Kekambuhan hipertensi pada penelitian ini sebagian besar ada pada responden dengan tingkat gaya hidup yang kurang baik. Responden dengan gaya hidup yang kurang baik dipengaruhi oleh karakteristik pekerjaan responden yang menunjukkan bahwa sebagian kecil berprofesi sebagai buruh dan sebagian lagi sebagai pekerja swasta. Pekerjaan ini memiliki resiko stres lebih tinggi dan pola makan yang kurang baik.

### **Hubungan Gaya Hidup Dengan Kekambuhan Hipertensi**

Diperoleh p value  $0,000 \leq 0,05$ , artinya terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kekambuhan hipertensi di Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang. Pada penelitian ini diperoleh data bahwa responden dengan gaya hidup yang kurang baik, mengalami kekambuhan hipertensi sebanyak 16 dari 17 orang (94,1%). Data ini menunjukkan bahwa hampir seluruh pasien yang gaya hidupnya kurang baik mengalami kekambuhan hipertensi. Hampir setengah responden

dengan gaya hidup yang cukup baik yaitu 10 dari 26 orang (38,5%) mengalami kekambuhan hipertensi, dan sebagian kecil dari responden dengan gaya hidup yang baik yaitu 2 dari 20 orang (10,0%) juga mengalami kekambuhan hipertensi. Kekambuhan yang terjadi pada responden dengan gaya hidup yang baik kemungkinan dipengaruhi oleh faktor selain gaya hidup. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kekambuhan hipertensi selain gaya hidup adalah kepatuhan dalam konsumsi obat dan keteraturan dalam melakukan kontrol. Berdasarkan hasil uji analisa hubungan gaya hidup dengan kekambuhan hipertensi dengan menggunakan korelasi Chi- square didapatkan nilai signifikansi (pvalue) 0,000. Uji ini menunjukkan hasil nilai p-value lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  di tolak, yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kekambuhan hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuhendri, dkk (2015) yang menyatakan bahwa ada hubungan bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

### **IV. CONCLUSION**

Karakteristik responden adalah hampir setengahnya berusia  $>55$  tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, hampir setengahnya berpendidikan SMU, dan hampir setengah responden adalah ibu rumah tangga. Gaya hidup pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang sebagian besar berada pada tingkat cukup sebanyak 26 responden (41,3%). Frekuensi kekambuhan hipertensi pada pasien di UPT Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang adalah 28 reponden (44,4%). Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kekambuhan hipertensi pada pasien di UPT Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang.

## REFERENCES

- Arikunto, (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anggraini, dkk. (2009). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien yang berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari 2009*
- Departemen Kesehatan. 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia-Tahun 2013*. Depkes RI :Jakarta
- DINKES Kabupaten Sumedang, (2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Sumedang 2016*.<http://mcapsumedang.files.wordpress.com>, diakses tanggal 18 Juni 2018.
- Fraenkel, Jack. R., and Norman E. Wallen. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Hidayat, A.(2014). *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA.(2010). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Tangerang.
- BINARUPA AKSARA.
- Miller, C. (2010). *Factors Affecting Blood Pressure and Heart Rate*. Available from: <http://www.livestrong.com/article/196479-factors-affecting-blood-pressure-heart-rate/>[Accessed 5 August 2018]
- Notoatmodjo, S (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2009). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: PT Salemba Medika.
- Sulistiowati, 2017. *Masalah Hipertensi di Indonesia*, [http:// www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id), diakses tanggal 27 juni 2018.
- Senoaji,2017. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Tentang Diit Hipertensi dan Tingkat Stres dengan Frekuensi Kekambuhan Hipertensi pada Lansia*. Skripsi, Program S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Solo
- Sukoco, A. S. (2014). *Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi*. Jurnal. Universitas Surabaya.
- Sutanto. (2010). *Cekal Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes*.Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.
- Selye, H. (2001).*The stress of life*. New York : Mc. Graw
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. / Bandung: ALFABETA
- Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- World Health Organization, (2003). *Traditional Medicine*, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/2003/fs134/en/>, (diakses tanggal 18 Mei 2018).
- WHO.int [internet]. World Health Organization, (2006) [update: 23 Januari 2014;Cited 23 Januari 2013]. Available from:<http://apps.who.int/bmi/index>.
- WHO. (2010). *Physical Activity*. In *Guide Community Preventive Service*, <http://repository.usu.ac.id/>
- World Health Organization (WHO), 2013. *Data Hipertensi Global*. Asia Tenggara: WHO.
- Yuhendri, dkk. (2015). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Poliklinik Penyakit dalam Rumah sakit Achmad Mochtar Bukit tinggi*. STIKes Prima Nusantara, Bukittinggi (Vol. 6 No 1).

## **BIOGRAPHY**

**Tuti Suprapti** adalah dosen keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

**Adzka Rijal** berasal dari keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

**Siti Jundiah** adalah dosen keperawatan dan sebagai Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.