

**GAMBARAN GAYA HIDUP PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RS MUHAMMADIYAH AHMAD DAHLAN
KOTA KEDIRI**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep.)
Pada Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

DEWI HELMANIA PUTRI
NPM.2225050057

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh :

DEWI HELMANIA PUTRI

NPM : 2225050057

Judul :

**GAMBARAN GAYA HIDUP PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RS MUHAMMADIYAH AHMAD DAHLAN
KOTA KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang KTI
Program Studi D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 3 Juli 2025

Pembimbing I



Muhammad Mudzakkir, M.Kep.
NIDN. 0704037207

Pembimbing II



Endah Tri Wijayanti, M.Kep.,Ns.
NIDN. 0715088404

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh :

DEWI HELMANIA PUTRI
NPM : 2225050057

Judul :

**GAMBARAN GAYA HIDUP PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RS MUHAMMADIYAH AHMAD DAHLAN
KOTA KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang KTI Program Studi
D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara
PGRI Kediri
Pada tanggal: 8 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Muhammad Mudzakkir, M.Kep.

2. Penguji I : Siti Aizah, S.Kep., Ns., M.Kes.

3. Penguji II : Endah Tri Wijayanti, M.Kep.,Ns.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Helmania Putri
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat, tanggal lahir : Bojonegoro, 15 Januari 2003
NPM : 2225050057
Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains/ DIII Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 8 Juli 2025

Yang menyatakan,



Dewi Helmania Putri
NPM. 2225050057

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Percayalah pada diri sendiri dan semua yang ada dalam diri anda. Ketahuilah bahwa ada sesuatu dalam diri anda yang lebih besar daripada hambatan apa pun.”

PERSEMBAHAN

Laporan Tugas Akhir ini saya persembahkan :

1. Kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kekuatan disetiap langkah penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan tepat waktu.
2. Kedua orangtua tercinta, terkasih, dan tersayang Ayah Nyoto Argo dan Ibu Sripujiani, terimakasih telah mengusahakan segalanya untuk anakmu ini. Ibu, pintu surga penulis, terimakasih telah melahirkan dan memberi kesempatan untuk melihat betapa indahnya dunia ini, ibu adalah orang yang sangat berharga. Ayah, pahlawan super penulis, orang yang tidak kalah berharga, orang yang tidak pernah mengungkapkan rasa sayangnya lewat kata-kata namun sangat lembut hatinya. Ayah dan Ibu, terimakasih atas doa hebat yang selalu kalian panjatkan untuk penulis, tanpa doa Ayah dan Ibu penulis tidak akan sampai di titik ini. Hiduplah lebih lama untuk penulis, bantulah penulis dalam episode-episode kehidupan selanjutnya, semoga Allah SWT. selalu melindungi kalian dimanapun kalian berada. Penulis meminta maaf belum bisa memberikan yang terbaik dan penulis berharap suatu saat nanti Ayah dan Ibu bisa bangga dengan anak perempuan satu-satunya ini.
3. Kepada Bapak Muhammad Mudzakkir, M. Kep. selaku dosen pembimbing 1 dan Ibu Endah Tri Wijayanti M.Kep., Ns. selaku pembimbing 2 penulis yang telah membimbing dengan sangat sabar selama penyelesaian tugas akhir penulis. Terima kasih atas segala ilmu dan nasihat yang diberikan kepada penulis.
4. Kepada seluruh bapak ibu dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri, khususnya bapak ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Progam Studi

DIII Keperawatan yang telah memberikan banyak ilmunya selama proses belajar selama ini.

5. Kepada teman-teman seperjuangan Penulis Kalista Ingkaputri, Hanifatus, Nadya Putri Indrawati, dan Risti Novi Amanda, terimakasih telah bersedia kebersamai dari awal perkuliahan hingga sekarang, selalu bersedia berada di samping penulis, senantiasa memberikan dukungan, tempat berkeluh kesah, serta segala leluconnya hingga saat ini.
6. Kepada seluruh orang baik yang pernah hadir dalam hidup penulis dan berada di sekitar penulis.
7. Dan terakhir kepada diri penulis sendiri, orang yang tidak percaya pada kemampuannya sendiri, perlahan memupuk rasa percaya diri untuk bisa berdiri di kakinya sendiri. Terimakasih telah mampu bertahan sejauh ini, berusaha keras untuk berdamai dengan diri sendiri, dan tidak pernah menyerah sesulit apapun usaha yang dijalani, ini merupakan hal yang patut diapresiasi.

ABSTRAK

Dewi Helmania Putri, Gambaran Gaya Hidup Pada Pasien Hipertensi Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri, Karya Tulis Ilmiah, D-III Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2025

Kata kunci: gaya hidup pasien hipertensi, aktivitas fisik, pola makan, istirahat, merokok

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis tidak menular dengan prevalensi tinggi dan dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menunjukkan gejala namun dapat menimbulkan komplikasi serius. Gaya hidup menjadi faktor penting dalam pengendalian hipertensi, mencakup aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, dan merokok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan teknik *convenience sampling*, melibatkan 50 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup pada tanggal 5–13 Juni 2025 dan dianalisis secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang kurang (56%), setengahnya memiliki pola makan yang kurang sehat (50%), sebagian besar memiliki kebiasaan istirahat yang baik (64%), dan hampir seluruhnya tidak merokok (86%). Secara keseluruhan, gaya hidup pasien hipertensi berada pada kategori cukup sehat (50%), kurang sehat (30%), dan sehat (20%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien belum menerapkan gaya hidup sehat secara optimal, terutama dalam aspek aktivitas fisik dan pola makan, sehingga diperlukan intervensi edukatif yang berkelanjutan untuk meningkatkan pengelolaan hipertensi melalui perubahan gaya hidup. Selanjutnya disarankan melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup.

ABSTRACT

Dewi Helmania Putri, *Overview of Lifestyle Among Hypertensive Patients at Muhammadiyah Ahmad Dahlan Hospital, Kediri City, Scientific Paper, Diploma in Nursing, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.*

Keywords: lifestyle of hypertension patients, physical activity, diet, rest, smoking

Hypertension is a chronic non-communicable disease with a high prevalence and is known as a silent killer because it often presents without symptoms but can lead to serious complications. Lifestyle plays a crucial role in hypertension management, including physical activity, dietary patterns, rest habits, and smoking behavior. This study aimed to describe the lifestyle of hypertensive patients at Muhammadiyah Ahmad Dahlan Hospital in Kediri City. This research employed a descriptive quantitative design using a convenience sampling technique, involving 50 respondents who met the inclusion and exclusion criteria. Data were collected using a closed-ended questionnaire from June 5 to 13, 2025, and analyzed descriptively in the form of frequency and percentage distributions. The results showed that most respondents had low levels of physical activity (56%), half had unhealthy eating habits (50%), the majority had good rest habits (64%), and almost all were non-smokers (86%). Overall, respondents' lifestyles were categorized as moderately healthy (50%), unhealthy (30%), and healthy (20%). These findings indicate that most patients have not yet adopted an optimally healthy lifestyle, particularly in terms of physical activity and diet. Continuous educational interventions are needed to improve hypertension management through lifestyle modification, and further research is recommended to explore the factors influencing patients' lifestyles.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan baik. Karya ini berjudul “Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri” yang disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi penyusunan tugas akhir.

Proses penyusunan karya tulis ilmiah ini bukanlah hal yang mudah, banyak tantangan, hambatan, serta dinamika yang penulis hadapi baik dari segi teknis maupun non-teknis. Namun berkat ketekunan, semangat, dan dukungan dari berbagai pihak, karya tulis ilmiah ini akhirnya dapat diselesaikan tepat waktu. Penulis menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang terlibat, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Endah Tri Wijayanti, M.Kep.,Ns selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan yang telah memberikan motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.
4. Muhammad Mudzakkir M. Kep. selaku dosen pembimbing I yang telah sabar dan penuh perhatian dalam memberikan bimbingan guna untuk menyusun karya tulis ilmiah ini.
5. Endah Tri Wijayanti, M.Kep.,Ns selaku dosen pembimbing II yang telah sabar dan penuh perhatian dalam memberikan bimbingan guna untuk menyusun karya tulis ilmiah ini.
6. Seluruh dosen dan staf pengajar di Program Studi D III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan ilmu dan wawasan selama masa perkuliahan.
7. Kedua orangtua tercinta, tersayang, dan terkasih Ayahanda Nyoto Argo dan Ibunda Sripujiani atas doa yang tiada henti serta dukungan moral dan material yang telah diberikan selama proses pendidikan ini.

8. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah banyak membantu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis juga menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan serta praktik di bidang yang relevan.

Akhir kata, penulis berharap karya tulis ilmiah ini dapat menjadi sumber inspirasi dan referensi yang bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Kediri, 8 Juli 2025

Dewi Helmania Putri
NPM.2225050057

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Konsep Dasar Hipertensi.....	5
B. Konsep Dasar Gaya Hidup.....	10
C. Kerangka Konsep	12
BAB III METODE PENELITIAN	13
A. Desain Penelitian.....	13
B. Identifikasi Variabel	13
C. Definisi Operasional.....	13
D. Instrumen Penelitian.....	16
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	16

F. Kerangka Kerja	16
G. Populasi dan Sampel	18
I. Prosedur Penelitian.....	19
J. Pengunmpulan Data dan Analisa Data	20
K. Etika Penelitian	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	24
A. Hasil Penelitian	24
B. Pembahasan.....	27
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	32
A. Simpulan	32
B. Keterbatasan Penelitiian.....	32
C. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	35
Lampiran-lampiran	39

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi hipertensi	5
Tabel 3. 1 Definisi operasional	14
Tabel 4. 1 Karakteristik responden pasien hipertensi berdasarkan jenis kelamin dan umur di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri	24
Tabel 4. 2 Aktivitas fisik pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri	25
Tabel 4. 3 Pola makan pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri	25
Tabel 4. 4 Kebiasaan istirahat pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri	25
Tabel 4. 5 Kebiasaan merokok pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri	26
Tabel 4. 6 Gaya hidup pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep.....	12
Gambar 3. 2 Kerangka Kerja.....	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar persetujuan (informed consent)	39
Lampiran 2 Kuesioner gambaran gaya hidup pada pasien hipertensi	40
Lampiran 3 Rencana kegiatan penelitian	41
Lampiran 4 Surat izin penelitian	42
Lampiran 5 Surat keterangan melakukan penelitian	43
Lampiran 6 Lembar bimbingan.....	44
Lampiran 7 Tabulasi data	46
Lampiran 8 Dokumentasi penelitian	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi, yang lazim dikenal sebagai tekanan darah tinggi, merupakan kondisi medis ketika tekanan darah seseorang melampaui ambang batas normal. Pada individu dewasa, tekanan darah dinilai normal jika berada di kisaran 140 mmHg untuk sistolik dan 90 mmHg untuk diastolik (Nilawati, 2023). Kondisi ini kerap dijuluki *silent killer* karena seringkali berkembang tanpa gejala yang nyata, sehingga penderitanya tidak menyadari bahwa tekanan darah mereka sudah berada di atas normal (Nilawati, 2023). Hipertensi telah menjadi salah satu gangguan kardiovaskular yang paling sering dijumpai dan mendominasi prevalensi penyakit kronis di masyarakat. Baik di Indonesia maupun di tingkat global, hipertensi kini menjadi tantangan besar dalam dunia kesehatan. Upaya penanggulangannya sangat mendesak mengingat perannya sebagai faktor risiko utama bagi berbagai penyakit serius dan mematikan (Rosdawati & Pordaningsih, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi hipertensi secara global diperkirakan mencapai 33%, mayoritas dialami oleh individu berusia 30–70 tahun di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) mencatat bahwa 8% penduduk usia ≥ 15 tahun telah didiagnosis hipertensi oleh dokter, setara dengan 638.178 orang, sementara berdasarkan pengukuran tekanan darah, angkanya mencapai 29,2% atau sekitar 598.983 orang. Pada kelompok usia ≥ 18 tahun, prevalensi yang terdiagnosis dokter sebesar 8,6% (602.982 orang), dan berdasarkan pengukuran mencapai 30,8% (566.883 orang). Jawa Timur menjadi provinsi dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi kedua, yaitu 32,8% untuk usia ≥ 15 tahun (93.307 orang) dan 34,3% untuk usia ≥ 18 tahun (89.343 orang) (Kemenkes, 2023). Di Kota Kediri, jumlah penderita hipertensi tercatat sebanyak 33.866 orang (BPS Kota Kediri, 2024), sementara di RS

Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri, pada tahun 2024 terdapat 837 pasien hipertensi yang tercatat menjalani pengobatan.

Hipertensi digolongkan sebagai salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan, karena kondisi ini kerap menjadi gerbang awal munculnya berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes melitus, hingga stroke (Maulia et al., 2021). Sejumlah faktor yang memicu hipertensi antara lain bertambahnya usia, jenis kelamin, faktor genetik, riwayat hipertensi dalam keluarga, kelebihan berat badan, serta pola hidup yang kurang sehat. Gaya hidup sendiri mencerminkan kebiasaan harian yang berperan dalam menjaga keseimbangan fisik, mental, dan sosial seseorang (Songut et al., 2024). Namun, gaya hidup yang buruk seperti minimnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi makanan tinggi garam, stres berkepanjangan, dan penggunaan obat-obatan tertentu dapat memperbesar risiko terjadinya hipertensi (Sari et al., 2023). Oleh karena itu, menerapkan pola hidup yang sehat memiliki dampak signifikan dalam menurunkan tekanan darah, mencegah hipertensi, meningkatkan efektivitas terapi antihipertensi, serta menurunkan risiko penyakit kardiovaskular (Julianty et al., 2024).

Hipertensi sejatinya dapat dicegah melalui pengendalian tekanan darah yang optimal, yang dimulai dari transformasi pola hidup menjadi lebih sehat. Hal ini mencakup kepatuhan terhadap berbagai larangan medis dan penyesuaian asupan harian, seperti membatasi konsumsi garam tidak lebih dari 6 gram per hari—setara seperempat hingga setengah sendok teh. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur sebanyak 3 hingga 5 kali dalam sepekan, seperti berjalan kaki, jogging, berlari, atau bersepeda selama 20–25 menit, sangat dianjurkan. Menghindari konsumsi minuman berkafein dan beralkohol, menjauhi rokok, serta disiplin dalam mengonsumsi obat sesuai arahan tenaga medis juga merupakan upaya penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah (Fatmawati, 2021). Sementara itu, penelitian oleh (Maimunah, 2020) yang melibatkan 73 responden menunjukkan bahwa individu yang tidak aktif secara fisik, tidak menerapkan pola makan yang sehat, dan kurang istirahat memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi. Temuan ini menggarisbawahi bahwa

gaya hidup memainkan peran krusial dalam memicu maupun mencegah terjadinya tekanan darah tinggi.

Dalam upaya penanggulangan hipertensi, perawat memegang peranan krusial sebagai agen edukatif dalam dunia kesehatan. Mereka bertugas memberikan pemahaman menyeluruh kepada pasien terkait kondisi kesehatannya, sekaligus membimbing dalam penerapan langkah-langkah keperawatan yang tepat guna mempertahankan atau mengembalikan status kesehatannya. Tak hanya itu, perawat juga berkontribusi dalam membentuk perilaku sehat klien guna mencegah munculnya komplikasi maupun meminimalkan risiko yang mungkin terjadi. Berangkat dari pemikiran tersebut, penulis terdorong untuk melakukan sebuah penelitian dengan metode deskriptif kuantitatif yang berjudul “Gambaran Gaya Hidup Pada Pasien Hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri”. Untuk mencegah bertambahnya prevalensi kejadian penyakit hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada permasalahan yang telah dipaparkan, penelitian ini merumuskan masalah sebagai berikut: “Seperti apa gaya hidup pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memperoleh gambaran mengenai gaya hidup yang dijalani oleh pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri
- b. Mengidentifikasi pola makan pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri

- c. Mengidentifikasi kebiasaan istirahat pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri
- d. Mengidentifikasi kebiasaan merokok pada pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri

D. Manfaat

1. Bagi Pasien

Karya tulis ilmiah ini bermanfaat sebagai referensi bagi pasien hipertensi dalam menambah pengetahuan dan menjadi acuan dalam menangani tekanan darah tinggi secara mandiri.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan sumber acuan untuk memperluas pengetahuan mahasiswa keperawatan dalam menangani atau menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

3. Bagi Institusi Rumah Sakit

Karya tulis ilmiah ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi edukatif terkait gaya hidup sehat dalam praktik keperawatan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

4. Bagi Penulis

Sebagai sarana menambah wawasan dan pengalaman lapangan, penelitian ini juga menjadi media untuk menyebarkan pengetahuan tentang gaya hidup sehat dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

5. Bagi pembaca

Sebagai wawasan tambahan terkait gaya hidup bagi penderita hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, B., Camelia, R., & Astriana, W. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1).
- Amlan, Darwis, & Asdar, F. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia.
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. <https://www.researchgate.net/publication/386875018>
- Azizah, N. S. (2020). Pengaruh Literasi Keuangan, Gaya Hidup Pada Perilaku Keuangan Pada Generasi Milenial. *Jurnal STIE Sutaatmadja*, 01(02), 92–101.
- BPS Kota Kediri. (2024). Kota Kediri Dalam Angka. 41, 1–377. <https://kedirikota.bps.go.id/id/publication/2024/02/28/e755e9b89143f51117f9e2ef/kota-kediri-dalam-angka-2024.html>
- Damayanti, N. M. A., Suardana, I. W., Manafe, N. O., & Putra, I. G. Y. (2019). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas II Denpasar Barat. In *Jurnal Kesehatan Medika Udayana* (Vol. 05, Issue 01).
- Darmawati, S., & Yarmaliza. (2023). Gambaran Gaya Hidup Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Purwodadi Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3).
- Fatmawati, B. R. (2021). Self Efficacy dan Perilaku Sehat Dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 11(1), 1–7.
- Hariyono. (2020). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Sistem Kardiovaskuler Untuk Profesi Ners.
- Hidayatunnafi'ah, D. A. (2023). Hubungan Gaya Hidup dan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Di Usia Produktif.
- Julianty, S. M., Zebua, N. F., Dasopang, E. S., & Margata, L. (2024). Cegah dan Hindari Hipertensi Dengan Pola Hidup Sehat (Vol. 46). <https://jurnal-pietas.com>

- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi: Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.
- Maimunah, S. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Tawun. In *CAKRA MEDIKA Media Publikasi Penelitian* (Vol. 7, Issue 1).
- Maulia, M., Hengky, H. K. (2021). Analisis Kejadian Penyakit Hipertensi Di Kabupaten Pinrang Analysis Of The Event Of Hypertension Disease In Pinrang District (Vol. 4, Issue 3). <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>
- Melizza, N., Hikmah, N., Kurnia, A. D., Masruroh, N. L., Setiowati, C. I., & Prasetyo, Y. B. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo. In *CHMK NURSING SCIENTIFIC JOURNAL* (Vol. 4).
- Muslihin, H. Y., Loita, A., & Nurjanah, D. S. (2022). Instrumen Penelitian Tindakan Kelas Untuk Peningkatan Motorik Halus Anak. In *Juni* (Vol. 6, Issue 1).
- Nilawati, I. (2023). Hubungan Jenis Kelamin, Pendidikan dan Lama Menderita Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Puskesmas Cilacap Selatan II. *Jurnal Medika Usada* |, 6(1), 6–12.
- Putra, S., & Susilawati. (2022). Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review).
- Putri, U. C. A., & Ramdhani, R. N. (2025). Konsep Diri Mahasiswa Dengan Gaya Hidup You Only Live Once (YOLO). In *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* (Vol. 5).
- Rosdawati, R., & Pordaningsih, R. (2023). Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Konseling Mencegah Kegawatdaruratan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 30–34.
- Saludung, M. P., & Malinti, E. (2021). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bua Talilolo Toraja Utara Pada Masa Pandemi (Vol. 3, Issue 1). <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>

- Saputra, S., & Huda, S. A. (2023). Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenic Penderita Hipertensi. In *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 14, Issue 1).
- Sari, N., Dewi, L. A., Rafliansyah, R., Ramadani, A. B., Zainuddin, F. A., Marzuki, M. F., Syam, D. F., & Assyarifah, K. (2023). Penyuluhan Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Penanggulangan Hipertensi pada Lansia di Desa Tonasa, Takalar. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i1.1295>
- Songut, A. L., Mautang, T. W. E., & Pongoh, L. L. (2024). Gambaran Gaya Hidup Pasien Hipertensi Di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan Kabupaten Minahasa. (*JIKMA*) *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(3), 1. <https://jik.yscs.co.id>
- Supriati, Lubis, A. D., & Fatmawati, Z. I. (2020). Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang.
- Suryani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>
- Syaidah Marhabatsar, N., & Aisyah Sijid, S. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi : Sebuah Studt Literatur. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Triyapuspasari, A. (2023). Gambaran Karakteristik Dan Tingkat Pengetahuan Tentang Teknik menyusui Pada Ibu Di Puskesmas Umbulharjo I Tahun 2023.
- Waruwu, M., Natijatul, S., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- WHO. (2023). *Global Report On Hypertension The Race Against a Silent Killer*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>
- Wijayanti, E. T., Mudzakkir, M., Wati, S. E., Nurahmawati, D., Putri, A. K., & Puspitasari, D. (2024). Gerakan LiveSaving Dengan Edukasi Mahir Bantuan Hidup Dasar Pada Orang Awam Di Desa Gondanggggg Legi Kecamatan Prambon Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (Dimastara)*, 3(2), 87–93.

Wulandari, A., & Cusmarih. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di UPTD Puskesmas Bahagia Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 494–515. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10752>