

Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Masyarakat

Agusri^{1*}, Sri Andala², Masyudi³, Maulinda Afdalina⁴, Yudi Akbar⁵
^{1*, 2, 3, 4} STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe
⁵ Universitas Serambi Mekah

Corresponding Author*: dr.agusri74@gmail.com

ABSTRAK

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada masyarakat, seperti riwayat keluarga dan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor riwayat keluarga dan gaya hidup yang mempengaruhi hipertensi pada masyarakat. Desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif eksploratif*, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling* berjumlah 159 responden dengan menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan analisa univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak ada riwayat keluarga sebanyak 128 orang (80.5%) dan memiliki gaya hidup sehat sebanyak 111 orang (69.8%). Kesimpulan, sebagian besar responden tidak ada riwayat keluarga hipertensi dan memiliki gaya hidup yang sehat.

Kata Kunci : Hipertensi, Riwayat keluarga, Gaya hidup

Factors that Influence Hypertension in Society

ABSTRACT

There are several factors that influence the occurrence of hypertension in the community, such as family history and lifestyle. This study aims to determine family history and lifestyle factors that affect hypertension in the community. The research design used was exploratory descriptive, sampling was carried out with accidental sampling techniques totaling 159 respondents using questionnaires. Data processing using univariate analysis. The results showed that most respondents had no family history as many as 128 people (80.5%) and had a healthy lifestyle as many as 111 people (69.8%). In conclusion, most respondents had no family history of hypertension and had a healthy lifestyle.

Keywords: *Hypertension, Family history, Lifestyle*

A. PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat Indonesia maupun di beberapa negara berkembang (Andala S, Hermansyah, 2015). Secara global terdapat 1,39 miliar orang yang menderita hipertensi, dan diperkirakan akan mencapai 1,56 miliar pada tahun 2025, dimana lebih dari setengahnya berada di negara-negara berpendapatan rendah hingga

menengah (Andala S, Hizir Sofyan, 2023). Hipertensi suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Direktorat P2PTM Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2018).

Hipertensi adalah kelainan atau ketidakseimbangan hemodinamik yang terjadi sehingga menyebabkan tekanan darah (sistole dan diastole) meningkat melebihi batas normal ($> 130/80$ mmHg). Hipertensi tidak selalu menunjukkan gejala yang akurat sehingga banyak orang yang tidak menyadari bahwa dirinya memiliki tekanan darah (Asyura et al., 2021). Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak di masyarakat. Hipertensi sekarang menjadi masalah utama, tidak hanya di Indonesia tapi di dunia, karena hipertensi ini merupakan salah satu faktor risiko penyakit seperti gagal ginjal, diabetes, stroke, jantung (Pratama et al., 2019)

Banyak faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi diantaranya faktor risiko yang tidak dapat dikontrol seperti faktor keturunan, jenis kelamin, ras dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dikendalikan adalah obesitas, kurang olah raga atau aktivitas fisik, merokok, minum kopi, sensitivitas natrium, kadar kalium rendah, alkohol, stres, pekerjaan, pendidikan dan pola makan (Sari, M 2020). Gaya hidup pada lansia dapat mempengaruhi kesehatan karena kurangnya aktivitas fisik karena telah lanjut usia dan tidak berkerja lagi serta kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok terutama pada lansia laki-laki, kebiasaan minum kopi serta stress merupakan faktor resiko terjadinya hipertensi pada lansia dan kurangnya pengontrolan tekanan darah secara rutin (Febriyona et al., 2023).

Penyakit Tidak Menular (PTM) disebabkan oleh gaya hidup seseorang seperti pola makan (konsumsi garam), aktivitas fisik, dan merokok yang menimbulkan terjadinya penyakit hipertensi. Gaya hidup merupakan faktor penting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat dan sangat berkaitan dengan kejadian hipertensi terutama pada usia produktif. Dampak dari penyakit hipertensi mengakibatkan jantung bekerja lebih keras sehingga proses perusakan dinding darah berlangsung dengan lebih cepat. Hipertensi juga meningkatkan resiko stroke delapan kali dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami hipertensi, selain itu hipertensi juga mengakibatkan terjadinya payah jantung, gangguan pada ginjal dan kebutaan serta yang paling parah adalah efek jangka panjangnya yang berupa kematian mendadak (Knas Dwi Yulinar Burhan, Nur Ulmy Mahmud, 2020).

Berdasarkan data *World Health Organization* tahun 2018, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau (26.4%) mengidap penyakit hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi (29.2%) di tahun 2021. Diperkirakan setiap tahun ada 9.4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Indonesia berdasarkan laporan Riskesdas pada bulan Maret 2018 menyatakan bahwa hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar (34.1%), dengan provinsi tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22.2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (0.7%).

Prevalensi hipertensi di Provinsi Aceh pada penduduk ≥ 18 tahun sebesar (26.45%) tertinggi di daerah Bener Meriah (36.7%), sedangkan terendah di daerah

Simeulue sebesar (18.4%) dan di daerah Aceh Tengah (32.7%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 35-44 tahun (26.8%), umur 45-54 tahun (38.0%), umur 55-64 tahun (47.1%). Menurut data yang didapatkan dari Puskesmas Bebesen, pada tahun 2022 prevalensi penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Bebesen berjumlah 1.616 orang, dan pada bulan Januari - Desember tahun 2022 tercatat ada 32 kasus hipertensi di kampung Atu Tulu (Puskesmas Bebesen, 2023).

Berdasarkan studi fenomologi yang telah peneliti lakukan dengan menggunakan metode wawancara mengatakan bahwa mereka mempunyai keluarga yang memiliki riwayat penyakit hipertensi, dan diketahui memiliki gaya hidup yang tidak sehat, sehingga dapat menjadi faktor pemicu terjadinya penyakit hipertensi. Berdasarkan uraian latar belakang, studi literatur dan survey awal maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian mengenai faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi, tujuan penelitian ini untuk menganalisis faktor riwayat keluarga dan gaya hidup yang dapat meningkatkan komorbiditas penderita hipertensi di lingkungan masyarakat.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *deskriptif eksploratif*. Populasi pada penelitian terdiri dari 447 orang masyarakat Bebesen, dengan jumlah sampel 159 orang dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Analisa data yang digunakan adalah alias univariat.

C. HASIL PENELITIAN

Tabel 1 . Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden (n=159)

No	Demografi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia		
	20-25 tahun	10	6.3
	26-35 tahun	38	23.9
	36-45 tahun	43	27.0
	46-55 tahun	25	15.7
	56-65 tahun	26	16.4
	≥ 66 tahun	17	10.7
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	52	32.7
	Perempuan	107	67.3
3	Pendidikan		
	SD/MI	14	8.8
	SMP/MTs	5	3.1
	SMA/SMK/MA	116	73.0
	Diploma/Sarjana	24	15.1
4	Pekerjaan		
	Mahasiswa	6	3.8
	IRT	38	23.9
	Petani	60	37.7
	Pedagang	23	14.5

PNS	19	11.9
Wiraswasta	13	8.2
5 Status Responden		
Hipertensi	32	20.1
Tidak Hipertensi	127	79.9
Total	159	100.0

Berdasarkan tabel 1 maka diketahui karakteristik responden sebagian besar berusia 36-45 tahun sebanyak 43 orang (27.0%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 107 orang (67.3%). Mayoritas pendidikan responden SMA/SMK/MA sebanyak 116 orang (73.0%). Mayoritas responden yang bekerja sebagai petani sebanyak 60 orang (37.7%). Dan mayoritas responden dengan kriteria tidak hipertensi sebanyak 127 orang (79.9%).

a. Riwayat Keluarga

Tabel 2. Distribusi frekuensi Riwayat Keluarga Hipertensi (n=159)

No	Riwayat Keluarga	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ada	31	19.5
2	Tidak Ada	128	80.5
	Total	159	100.0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas responden tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi yaitu sebanyak 128 orang (80.5%), sedangkan ada riwayat keluarga hipertensi sebanyak 31 orang (19.5%).

b. Gaya Hidup

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup

No	Gaya Hidup	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sehat	111	69.8
2	Tidak Sehat	48	30.2
	Total	159	100.0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup sehat sebanyak 111 orang (69.8%), sedangkan gaya hidup tidak sehat sebanyak 48 orang (30.2%).

D. PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan maka didapatkan sebagian besar responden berusia 36-45 tahun sebanyak 43 orang (27.0%), usia ini termasuk ke dalam fase dewasa akhir; mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 107 orang (67.3%) dan sebagian besar responden berjenis kelamin

perempuan dan berusia 36-45 tahun dan tidak hipertensi dikarenakan laki-laki lebih beresiko terkena hipertensi, hal ini disebabkan karena faktor hormonal. Sedangkan pada perempuan cenderung lebih sedikit resiko terkena hipertensi apabila belum menjelang masa menopause atau berusia 65 tahun.

Pada penelitian ini mayoritas pendidikan responden SMA/SMK/MA sebanyak 116 orang (73.0%). Tinggi tingkat pendidikan seseorang maka pengetahuan seseorang tentang hipertensi serta bahaya-bahaya yang timbul semakin tinggi usia partisipasi seseorang terhadap pengendalian hipertensi. Akan tetapi, tingkat pendidikan saja tidak cukup untuk dapat melakukan pengendalian hipertensi sepenuhnya tanpa diiringi sikap dan kesadaran akan pentingnya pengendalian hipertensi disertai oleh tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu upaya pengendalian hipertensi seperti mengetahui gejala dari hipertensi, mengetahui faktor-faktor yang bisa mengendalikan diri, semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan mempengaruhi tingkat pengetahuan (Pratama, dkk., 2020).

Pada penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas responden bekerja sebagai petani dengan persentase sebanyak 60 orang (37.7%), dikarenakan kampung Atu Tulu merupakan dataran tinggi yang ditanami pohon kopi dan tanaman palawija. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kriteria tidak hipertensi sebanyak 127 orang (79.9%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden tidak mengalami hipertensi dikarenakan menjadi petani membuat individu akan lebih banyak melakukan aktifitas fisik sehingga bisa mencegah resiko pemicu terjadinya hipertensi. Kurang melakukan aktifitas fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi, sebab otot jantungnya harus bekerja lebih keras dalam memompa darah. Kondisi ini dapat membuat aliran darah menjadi tidak lancar dan tekanan darah menjadi tidak terkontrol.

Pada responden yang berpendidikan SMA/SMK/MA dan tidak hipertensi, hal ini disebabkan semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuan tentang hipertensi, baik itu tentang faktor resiko hipertensi maupun tindakan yang bisa dilakukan untuk mengendalikan faktor resiko tersebut agar hipertensi tidak terjadi. Mayoritas responden tidak mengalami hipertensi dikarenakan sebagian besar responden tidak memiliki riwayat keluarga yang menderita hipertensi dan memiliki gaya hidup yang sehat.

b. Riwayat Keluarga

Hasil penelitian yang dilakukan di kampung Atu Tulu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah ditinjau dari faktor riwayat keluarga hipertensi sebagian besar responden tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi yaitu sebanyak 128 orang (80.5%), sedangkan responden yang memiliki riwayat keluarga hipertensi sebanyak 31 orang (19.5%).

Faktor genetik diyakini memiliki kaitan dengan kejadian hipertensi maka peluang penyakit itu diturunkan kepada turunannya sebesar 50%, sedangkan bila hanya salah satu saja dari orang tuanya yang menderita hipertensi, maka peluang keturunannya akan terkena hipertensi adalah sebesar 30%. faktor keturunan memiliki peran penting dan menjadi peran penentu seberapa besar kecenderungan orang untuk menderita hipertensi (KAnas Dwi Yulinar Burhan, Nur Ulmy Mahmud, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Jehaman (2020) dengan judul Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di UPT Puskesmas Sabang Tahun 2020 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi yaitu sebanyak 23 responden (62.2%), sedangkan yang memiliki riwayat keluarga hipertensi sebanyak 14 responden (37.8%). Adanya faktor riwayat keluarga pada keluarga tentu dapat menyebabkan keluarga tersebut mempunyai risiko menderita hipertensi.

Penelitian yang telah dilakukan (Pitriani, Yanti S, J, 2018). Tentang Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Alahan Panjang Kabupaten Solok menunjukkan bahwa 44 responden (57.9%) tidak memiliki faktor genetik penyakit hipertensi, sedangkan responden yang memiliki faktor genetik penyakit hipertensi sebanyak 32 responden (42.1%). Faktor genetik tidak akan memberikan pengaruh apapun jika tidak didukung oleh faktor eksternal seperti gaya hidup, tingkat stres, pola makan terutama dalam hal konsumsi garam serta kurangnya aktivitas fisik.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Kasumayanti, dkk., (2021) dengan judul Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuok menunjukkan bahwa dari 104 responden terdapat 65 responden tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi (62.5%), sedangkan yang memiliki riwayat keluarga hipertensi terdapat 39 responden (37.5%). Hal ini disebabkan karena sebagian responden mengontrol apa yang dikonsumsi sebagai cara untuk mengantisipasi terjadinya hipertensi. Hasil penelitian membuktikan bahwa faktor keturunan atau riwayat keluarga memiliki peran penting dan menjadi penentu seberapa besar kecenderungan orang untuk menderita hipertensi.

Peneliti berasumsi bahwa faktor riwayat keluarga hipertensi pada masyarakat di kampung Atu Tulu mayoritas tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi, karena sebagian besar responden tidak mengalami hipertensi dan responden bisa menjaga pola hidup dengan baik untuk mengontrol terjadinya hipertensi. Walaupun faktor riwayat keluarga memiliki peran penting untuk seseorang dapat menderita hipertensi, tapi satu faktor risiko saja tidak cukup untuk menyebabkan tekanan darah tinggi, perlu faktor lain yang harus bekerja sama untuk terjadinya hipertensi.

c. Gaya Hidup

Hasil penelitian yang dilakukan di kampung Atu Tulu kecamatan Bebesen kabupaten Aceh Tengah ditinjau dari faktor gaya hidup sebagian besar responden memiliki gaya hidup sehat sebanyak 111 orang (69.8%), sedangkan responden dengan gaya hidup tidak sehat sebanyak 48 orang (30.2%).

Gaya hidup yang sehat mencerminkan keseharian dalam berpola perilaku yang positif dalam upaya menjaga kesehatan secara fisik, mental, dan sosial. Gaya hidup berpera penting dalam perkembangan penyakit hipertensi pada tubuh manusia. Beberapa faktor gaya hidup yang perlu diperhatikan yaitu nutrisi, aktivitas fisik, stress, merokok, kontrol berat badan, istirahat, dan tidur (Lainsamputty, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan (Liawati et al., 2021) dengan judul hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi menunjukkan bahwa dari 383 responden sebagian besar responden mempunyai kebiasaan gaya hidup sehat yaitu sebanyak 238 orang (62.1%) dan sebagian kecil responden mempunyai kebiasaan gaya hidup tidak sehat yaitu sebanyak 145 orang (37.9%). Semakin sehat gaya hidup yang dilakukan, maka semakin terhindar dari resiko terjadinya hipertensi.

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Rosliana, 2023) dengan judul hubungan gaya hidup, pola makan serta kualitas tidur lansia terhadap pengendalian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Parungpanjang Bogor Tahun 2022 menunjukkan dari 77 responden, responden yang gaya hidupnya baik ada 39 responden (50.6%), sedangkan gaya hidupnya tidak baik sebanyak 38 responden (49.4%). Hal ini tercermin dari gaya hidup responden di Puskesmas Palungpanjang yang 50% lebih baik. Gaya hidup atau *lifestyle* memiliki kaitan dengan hipertensi, semakin baik gaya hidup dapat mencegah hipertensi namun sebaliknya makin buruk gaya hidup bisa berpengaruh hipertensi.

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Febriyona et al., 2023), yang berjudul hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat menunjukkan bahwa gaya hidup responden dikategorikan baik sejumlah 49 responden (64.5%) dan dikategorikan tidak baik sejumlah 27 responden (35.5%). Semakin baik gaya hidup responden, maka tekanan darah dengan hipertensi dapat terkontrol atau tidak tinggi. Salah satu permasalahan yang dihadapi masyarakat antara lain adalah kesadaran masyarakat terhadap pemeriksaan kesehatan secara rutin ke posbindu (Andala & Putri, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa gaya hidup yang diterapkan oleh masyarakat sudah dikategorikan sehat. Dikarenakan responden rutin mengikuti kegiatan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular yang diadakan oleh petugas kesehatan dan kader-kader setempat setiap bulannya untuk memeriksa tekanan darah, gula darah, dan kadar kolesterol, serta memberi penyuluhan dan konseling

pada setiap individu untuk mengendalikan faktor resiko penyakit tidak menular agar tidak berkembang menjadi penyakit tidak menular.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Karakteristik responden sebagian besar berusia 36-45 tahun, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan SMA/SMK/MA, bekerja sebagai petani dan tidak hipertensi. Faktor riwayat keluarga responden sebagian besar tidak ada riwayat keluarga hipertensi, dan faktor gaya hidup sebagian besar responden memiliki gaya hidup sehat.

2. Saran

Disarankan bagi responden yang memiliki gaya hidup sehat agar dapat mempertahankan dan terus meningkatkan gaya hidup sehat yang telah diterapkan. Bagi responden yang memiliki gaya hidup tidak sehat untuk mencoba melakukan gaya hidup sehat, misalnya seperti olahraga atau memperbaiki pola makan menjadi lebih teratur.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Andala S, Hermansyah, M. (2015). Tugas kesehatan keluarga mengenal diet hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 91–99.
- Andala, S., & Putri, A. Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pemanfaatan Posbindu. *Jurnal Assyifa' ...*, 7(2).
- Asyura, Fonna, Andala, Sri, F. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Gampong Meunasah Tambo Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen. *Jurnal Assyifa' Ilmu Keperawatan Islami*, 6(1), 33–40.
- Andala S, Hizir Sofyan, K. H. (2023). *Determinant of Medication Adherence Among Patients with Hypertension : A Cross-Sectional*. 3, 379–387. <https://doi.org/10.2991/978-94-6463-228-6>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.: *Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018*. (2018).
- Direktorat P2PTM Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2018). Manajemen Program Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi dan Perhitungan Pencapaian SPM Hipertensi. *Workshop Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi*, April, 11, 17, 20.
- Faktor, A., Mempengaruhi, Y., Di, H., Kerja, W., Kedungmundu, P., Bachtar, I., Pratama, A., Fathnin, H., & Budiono, I. (2019). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*.
- Febriyona, R., Syamsuddin, F., & Tantu, O. D. K. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(1).
- KAnas Dwi Yulinar Burhan1, Nur Ulmy Mahmud2, S. (2020). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Layang Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 1(3), 189–197.
- Liawati, N., Lusiani, T., & Sidik, M. (2021). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi Abstrak Pendahuluan Metode Penelitian*. 4.

- Risa Pitriani, Juli Selvi Yanti, R. A. (2018). No TitleFaktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pesisir. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* -----, 9(1), 74-77.
- Roslina, I. (2023). Hubungan Gaya Hidup, Pola Makan Serta Kualitas Tidur Lansia terhadap Pengendalian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Parungpanjang Bogor Tahun 2022. *Journal of Public Health Education*, 2(3), 317-324.