



## Gambaran Gaya Hidup Pada Pasien Hipertensi Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri

Dewi Helmania Putri<sup>1\*</sup>, Muhammad Mudzakkir<sup>2</sup>, Endah Tri Wijayanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi D III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains,  
Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. Ahmad Dahlan No.76, Majoroto, Kec.  
Majoroto, Kota Kediri, Jawa Timur, 64112, Indonesia.

\*Email korespondensi: [dewihelmaniap@gmail.com](mailto:dewihelmaniap@gmail.com)

Diterima:  
23 Juli 2025

Dipresentasikan:  
26 Juli 2025

Terbit:  
18 September 2025

### ABSTRAK

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 apabila tidak dikendalikan. Gaya hidup menjadi faktor penting dalam pengendalian hipertensi, mencakup aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, dan kebiasaan 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 yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, pada tanggal 5–13 Juni 2025, kemudian 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 tekanan darah. Selanjutnya disarankan melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup pada pasien hipertensi.

**Kata Kunci :** gaya hidup pasien hipertensi, aktivitas fisik, pola makan, istirahat dan merokok

### PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan kondisi medis yang ditandai oleh meningkatnya tekanan darah hingga melampaui batas normal, yaitu  $\geq 140/90$  mmHg (Nilawati, 2023). Penyakit ini dikenal dengan istilah *silent killer* karena sering kali tidak menunjukkan gejala tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, dan bahkan kematian mendadak (Rosdawati & Pordaningsih, 2023). Hipertensi menjadi masalah kesehatan utama, baik di tingkat global maupun nasional, karena menyumbang angka kejadian penyakit tidak menular yang terus meningkat dari tahun ke tahun.

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi hipertensi global mencapai 33%, dengan dominasi pada kelompok usia 30–70 tahun, terutama di negara berkembang (WHO, 2023). Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan



Indonesia (SKI), 8% penduduk usia  $\geq 15$  tahun telah didiagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan, sementara berdasarkan pengukuran tekanan darah angkanya mencapai 29,2% (Kemenkes, 2023). Jawa Timur menempati urutan kedua sebagai provinsi dengan angka hipertensi tertinggi, yaitu sebesar 32,8% untuk usia  $\geq 15$  tahun. Sedangkan di Kota Kediri, penderita hipertensi tercatat sebanyak 33.866 orang (BPS Kota Kediri, 2024), dan di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri, jumlah pasien hipertensi yang tercatat menjalani pengobatan pada tahun 2024 sebanyak 837 orang.

Kondisi ini tentu menjadi perhatian serius karena hipertensi merupakan gerbang awal terjadinya berbagai komplikasi kronis. Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi tidak hanya bersifat genetik, tetapi juga sangat erat kaitannya dengan gaya hidup seseorang, seperti kebiasaan merokok, pola makan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, stres, serta kurang tidur (Songut et al., 2024) dan (Sari et al., 2023). Gaya hidup sendiri merupakan cerminan dari aktivitas dan kebiasaan harian individu yang mencakup aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, dan merokok (Amlan et al., 2023) dan (Hidayatunnaf'ah, 2023). Dengan menerapkan gaya hidup sehat, tekanan darah dapat dikendalikan, efektivitas pengobatan meningkat, dan risiko komplikasi dapat ditekan secara signifikan (Julianty et al., 2024).

Perubahan gaya hidup yang dianjurkan meliputi peningkatan aktivitas fisik minimal tiga kali seminggu selama 30 menit, menghindari makanan tinggi garam, mengonsumsi buah dan sayuran, tidur cukup minimal 6 jam per hari, serta menghentikan kebiasaan merokok (Fatmawati, 2021). Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang tidak aktif secara fisik, memiliki pola makan buruk, dan kurang tidur cenderung memiliki tekanan darah yang tidak terkendali (Maimunah, 2020).

Dalam praktik keperawatan, perawat berperan penting dalam memberikan edukasi dan bimbingan kepada pasien hipertensi mengenai pentingnya perubahan gaya hidup. Mereka tidak hanya memberikan pengobatan medis, tetapi juga menjadi agen perubahan perilaku yang mendorong pasien untuk menjalani pola hidup sehat guna mencegah komplikasi yang lebih parah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis merasa perlu melakukan penelitian yang berjudul "Gambaran Gaya Hidup pada Pasien Hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri". Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan empat indikator utama gaya hidup, yaitu aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, dan kebiasaan merokok, yang bertujuan untuk memperoleh informasi terkini mengenai kebiasaan pasien hipertensi di rumah sakit tersebut dan menjadi bahan masukan dalam upaya peningkatan pelayanan edukatif dan preventif terhadap penyakit hipertensi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara sistematis mengenai gaya hidup pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri. Penelitian ini



dilakukan di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri yang berlokasi di Jalan Gatot Subroto Nomor 84, Mrican, Kecamatan Mojoroto, Kabupaten Kediri, Provinsi Jawa Timur, pada tanggal 5 hingga 13 Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang tercatat sebagai pasien rawat jalan maupun rawat inap di rumah sakit tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan ketersediaan dan kemudahan akses terhadap responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 50 responden.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner tertutup yang berisi pertanyaan-pertanyaan terkait gaya hidup yang terdiri dari empat indikator, yaitu aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, dan kebiasaan merokok. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Peneliti mendampingi langsung proses pengisian untuk memastikan pemahaman responden serta validitas data. Setelah data terkumpul, proses analisis dilakukan dengan menggunakan analisis statistik deskriptif, yaitu dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi proses editing (pengecekan kelengkapan data), coding (pemberian kode pada jawaban), scoring (penilaian skor berdasarkan jawaban responden), dan tabulasi (penyusunan data ke dalam tabel). Skor akhir dikonversi menjadi persentase untuk menentukan kategori gaya hidup pasien, yakni sehat (75–100%), cukup sehat (56–74%), dan kurang sehat ( $\leq 55\%$ ). Hasil dari analisis ini digunakan untuk menggambarkan gaya hidup pasien hipertensi secara menyeluruh di rumah sakit tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berjudul "Gambaran Gaya Hidup pada Pasien Hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri" yang dilaksanakan pada 5–13 Juni 2025 di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri. RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan merupakan rumah sakit tipe C yang berlokasi di Jl. Gatot Subroto No. 84, Mrican, Kecamatan Mojoroto, Kabupaten Kediri, Provinsi Jawa Timur, di bawah naungan Pimpinan Daerah Muhammadiyah. Penelitian ini dilakukan di ruang rawat jalan (Poli Jantung) dan ruang rawat inap yang meliputi Ruang Arofah, Mekah 2, Mekah 3, dan Mina, dengan melibatkan 50 pasien hipertensi sebagai responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup berdasarkan empat indikator gaya hidup, yaitu aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, dan kebiasaan merokok.

### 1. Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri

**Tabel 4. 1 Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri**

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	22	44
Kurang	28	56
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri yang menjadi responden berada dalam kategori aktivitas fisik kurang yaitu sebanyak 28 responden (56%), sementara sisanya tergolong dalam kategori aktivitas fisik baik.

## 2. Pola Makan Pasien Hipertensi Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri

**Tabel 4. 2 Pola Makan Pasien Hipertensi Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri**

Pola Makan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	25	50
Kurang sehat	25	50
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat dilihat bahwa pola makan pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri yang menjadi responden tergolong seimbang, dengan masing-masing 25 responden (50%) berada pada kategori pola makan baik dan pola makan kurang sehat.

## 3. Kebiasaan Istirahat Pasien Hipertensi Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri

**Tabel 4. 3 Kebiasaan Istirahat Pasien Hipertensi Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri**

Kebiasaan Istirahat	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	32	64
Kurang baik	18	36
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri yang menjadi responden berada dalam kategori kebiasaan istirahat baik yaitu sebanyak 32 responden (64%), sementara sisanya tergolong dalam kategori kebiasaan istirahat kurang baik.

## 4. Kebiasaan Merokok Pasien Hipertensi Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri

**Tabel 4. 4 Kebiasaan Merokok Pasien Hipertensi Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri**

Kebiasaan Merokok	Frekuensi	Presentase (%)
Merokok	7	14



Tidak merokok	43	86
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri yang menjadi responden berada dalam kategori kebiasaan tidak merokok yaitu sebanyak 43 responden (86%), sementara sisanya tergolong dalam kategori merokok.

## 5. Gaya Hidup Pasien Hipertensi Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri

**Tabel 4. 5 Gaya Hidup Pasien Hipertensi Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri**

Gaya Hidup	Frekuensi	Presentase (%)
Gaya hidup sehat	10	20
Gaya hidup cukup sehat	25	50
Gaya hidup kurang sehat	15	30
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat dilihat bahwa gaya hidup pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri setengahnya berada pada kategori gaya hidup cukup sehat yaitu sebanyak 25 responden (50%), dan sebagian kecil berada pada kategori gaya hidup sehat yaitu sebanyak 10 responden (20%).

### 1. Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri

Berdasarkan tabel 4.1, sebagian besar yaitu sebanyak 28 responden (56%) memiliki aktivitas fisik yang kurang, sedangkan hampir setengahnya yaitu sebanyak 22 responden (44%) memiliki aktivitas fisik yang baik. Aktivitas fisik dinilai baik jika dilakukan rutin minimal tiga kali seminggu selama 30 menit, seperti berjalan kaki, senam, atau bersepeda.

Menurut (Darmawati & Yarmaliza, 2023), aktivitas fisik rendah dapat meningkatkan risiko hipertensi karena tubuh tidak mampu mengontrol tekanan darah secara optimal. Menurut (Saludung & Malinti, 2021), sebanyak 49,7% penderita hipertensi di Puskesmas Bua Tallulolo hanya cukup aktif secara fisik dan sisanya kurang aktif. Menurut (Songut et al., 2024), sebanyak 55,8% pasien hipertensi di Puskesmas Koya memiliki aktivitas fisik rendah. Selain itu, menurut (Wijayanti et al., 2024), edukasi melalui ceramah dan simulasi terbukti efektif meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada pasien hipertensi mencerminkan kurangnya pemahaman dan kesadaran terhadap penerapan gaya hidup sehat, sebagaimana diperkuat oleh temuan (Songut et al., 2024) dan (Saludung & Malinti, 2021). Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh usia lanjut, keterbatasan fisik, atau kurangnya edukasi. Oleh karena itu, seperti yang disarankan oleh (Wijayanti et al., 2024), diperlukan intervensi edukatif yang mendorong pasien untuk melakukan aktivitas ringan secara teratur seperti jalan kaki atau senam lansia guna membantu menjaga



tekanan darah tetap stabil.

## 2. Pola Makan Pasien Hipertensi Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri

Berdasarkan tabel 4.2, setengahnya yaitu sebanyak 25 responden (50%) memiliki pola makan sehat, dan setengahnya lagi yaitu sebanyak 25 responden lain (50%) memiliki pola makan kurang sehat. Ini menunjukkan hanya setengah pasien hipertensi yang memperhatikan asupan makanannya, seperti konsumsi rendah garam, tinggi serat, rendah lemak jenuh, dan jadwal makan teratur.

Menurut (Putra & Susilawati, 2022), pola makan tinggi garam, lemak, dan rendah serat berkaitan erat dengan tekanan darah tinggi. Menurut (Damayanti et al., 2019), banyak penderita hipertensi masih mengonsumsi garam berlebih dan jarang makan buah serta sayur. Menurut (Saludung & Malinti, 2021), pola makan tidak teratur memperburuk kondisi hipertensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian responden belum mengontrol pola makannya, sejalan dengan temuan (Saludung & Malinti, 2021) yang mencatat hanya 39,9% memiliki pola makan baik. Meski (Songut et al., 2024) menemukan 76,9% responden makan dengan baik, masih ada yang perlu perbaikan. (Darmawati & Yarmaliza, 2023) juga menyoroti tingginya konsumsi makanan asin dan berlemak. Minimnya edukasi dan kebiasaan buruk menjadi faktor utama sehingga edukasi komunitas perlu ditingkatkan untuk mendorong pola makan sehat pada penderita hipertensi.

## 3. Kebiasaan Istirahat Pasien Hipertensi Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri

Berdasarkan tabel 4.3, sebagian besar yaitu sebanyak 32 responden (64%) memiliki kebiasaan istirahat yang baik, sedangkan hampir setengahnya yaitu sebanyak 18 responden (36%) memiliki kebiasaan istirahat yang kurang baik. Istirahat yang baik diukur dari tidur malam  $\geq 6$  jam dengan kualitas tidur yang nyenyak dan tanpa gangguan.

Menurut (Melizza et al., 2020), kualitas tidur yang buruk berhubungan signifikan dengan peningkatan tekanan darah sistolik, karena kurang tidur dapat memicu stres dan mengaktifkan sistem saraf simpatis. Menurut (Damayanti et al., 2019), banyak pasien hipertensi tidak memiliki jam tidur cukup, yang berdampak pada ketidakseimbangan tekanan darah.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden sudah memiliki kebiasaan tidur yang baik, meskipun masih ada yang belum mencapai kebutuhan tidur optimal. Temuan ini sejalan dengan (Damayanti et al., 2019) yang melaporkan 56,5% responden kurang tidur. Menurut (Wijayanti et al., 2024), edukasi berbasis komunitas terbukti meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya istirahat, ditunjukkan dengan peningkatan pemahaman sebesar 63%. Meskipun sebagian besar responden telah menunjukkan kebiasaan tidur yang cukup, faktor usia, pekerjaan, dan kebiasaan begadang masih menjadi tantangan. Oleh karena itu, intervensi edukatif secara berkelanjutan perlu dilakukan untuk membentuk kebiasaan tidur yang sehat pada pasien hipertensi.

## 4. Kebiasaan Merokok Pasien Hipertensi Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan



### Kota Kediri

Berdasarkan tabel 4.4, dari 50 responden, hanya sebagian kecil yaitu sebanyak 7 orang (14%) yang masih merokok, sementara hampir seluruhnya yaitu sebanyak 43 orang (86%) tidak merokok.

Menurut (Putra & Susilawati, 2022), merokok meningkatkan tekanan darah melalui zat kimia dalam tembakau yang merusak dinding arteri dan menyebabkan arteriosklerosis. Menurut (Damayanti et al., 2019), merokok masih menjadi faktor risiko utama hipertensi yang ditemukan pada sebagian pasien. Menurut (Songut et al., 2024), kebiasaan merokok aktif maupun pasif memberikan dampak negatif terhadap tekanan darah dan kesehatan jantung secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini menunjukkan kesadaran yang baik di kalangan responden terhadap bahaya merokok, sebagaimana didukung oleh (Darmawati & Yarmaliza, 2023) yang menemukan 81,2% penderita hipertensi tidak merokok. Menurut (Wijayanti et al., 2024), pelatihan komunitas mampu meningkatkan pengetahuan tentang risiko rokok terhadap sistem kardiovaskuler, dengan hasil peningkatan pemahaman sebesar 63%. Rendahnya jumlah perokok mencerminkan keberhasilan edukasi dan kesadaran kesehatan yang mulai tumbuh. Namun, upaya tetap perlu dilakukan untuk menjangkau kelompok kecil yang masih merokok, melalui pendekatan personal dan edukasi berkelanjutan agar tercipta lingkungan bebas rokok bagi pasien hipertensi.

### 5. Gaya Hidup Pasien Hipertensi Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri

Berdasarkan tabel 4.5 terhadap 50 responden, sebagian kecil memiliki gaya hidup sehat yaitu sebanyak 10 responden (20%), setengahnya memiliki gaya hidup cukup sehat yaitu sebanyak 25 responden (50%), dan hampir setengahnya memiliki gaya hidup kurang sehat yaitu sebanyak 15 responden (30%).

Menurut (Darmawati & Yarmaliza, 2023), gaya hidup meliputi pola makan, aktivitas fisik, istirahat, dan kebiasaan merokok, yang bila tidak seimbang dapat meningkatkan risiko komplikasi hipertensi. Menurut (Saludung & Malinti, 2021), gaya hidup sehat hanya dijalani oleh sebagian kecil pasien hipertensi, sementara sisanya masih mempertahankan kebiasaan tidak sehat. Menurut (Songut et al., 2024), stres tinggi, kurang olahraga, dan pola makan tidak seimbang menjadi penyebab utama peningkatan kasus hipertensi.

Hasil ini menunjukkan bahwa masih banyak pasien hipertensi yang belum menjalani gaya hidup sehat secara menyeluruh. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Saludung & Malinti, 2021) yang menyebut hanya 39,9% pasien memiliki gaya hidup baik. (Songut et al., 2024) juga menegaskan bahwa faktor stres dan kebiasaan tidak sehat masih dominan. Menurut (Wijayanti et al., 2024), edukasi komunitas terbukti meningkatkan pemahaman hingga 63%, menjadi pendekatan efektif untuk mendorong perubahan gaya hidup. Penguatan peran keluarga, tenaga kesehatan, serta penerapan program seperti GERMAS dan CERDIK sangat penting untuk membentuk kebiasaan hidup sehat



secara berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran gaya hidup pada pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kediri, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri yang menjadi responden memiliki aktivitas fisik yang kurang sebanyak 28 responden (56%).
2. Setengahnya, yaitu 25 responden (50%), memiliki pola makan sehat, dan setengahnya lagi memiliki pola makan kurang sehat
3. Sebagian besar pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri yang menjadi responden sebanyak 32 responden (64%) memiliki kebiasaan istirahat yang baik.
4. Hampir seluruhnya pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri yang menjadi responden sebanyak 43 responden (86%) tidak memiliki kebiasaan merokok.
5. Gaya hidup pasien hipertensi di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri secara umum tergolong cukup sehat, dengan setengahnya yaitu sebanyak 25 responden (50%), dan hanya sebagian kecil yang memiliki gaya hidup sehat, yaitu 10 responden (20%).

## DAFTAR RUJUKAN

- Amlan, Darwis, & Asdar, F. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia.
- 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.
- 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/>
- Maimunah, S. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Tawun. In *CAKRA MEDIKA Media Publikasi*

*Penelitian* (Vol. 7, Issue 1).

- Melizza, N., Hikmah, N., Kurnia. Anggraini Dwi, 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).
- Nilawati, I. (2023). Hubungan Jenis Kelamin, Pendidikan dan Lama Menderita Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Puskesmas Cilacap Selatan II. *Jurnal Medika Usada* 1, 6(1), 6–12.
- Putra, S., & Susilawati. (2022). Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review).
- 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://ejurnal.unklab.ac.id/index.php/kjn>
- 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>
- 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.