



Submitted : 18 Jan 2024 Revised : 4 Apr 2024 Accepted : 4 Mei 2024 Published : 21 Mei 2024

Program “CERDIK” Meningkatkan Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Penderita Usia 45-54 Tahun

The “CERDIK” Program Improves Hypertension Prevention Behavior In Patients Aged 45-54 Years

Adzkia Zahra Kamila¹ Andra Vidyarini¹ Mohammad Furqan¹¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Corresponding author: Andra Vidyarini

Email: andra.vidyarini@uhamka.ac.id**ABSTRAK**

Latar Belakang : Di Indonesia, penderita hipertensi meningkat sebesar 20% pada kelompok usia 45-54 tahun. Hipertensi dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, jantung koroner, stroke, kerusakan ginjal, dan diabetes melitus. Program “CERDIK” merupakan upaya pencegahan penyakit tidak menular (PTM) melalui pemeriksaan kesehatan secara berkala, berhenti merokok, aktivitas fisik, pola makan seimbang, istirahat yang cukup, dan manajemen stres merupakan langkah yang baik untuk mencegah dan mengendalikan tekanan darah tinggi.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan perilaku “CERDIK” dengan penyakit hipertensi pada usia 45-54 tahun

Metode : Penelitian ini menggunakan desain studi cross-sectional dengan teknik purposive sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi berusia 45-54 tahun di kota Bekasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 66 responden. Data dianalisis menggunakan uji chi square.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan CERDIK (P value = 0,300 > 0,05) dengan hipertensi dan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku CERDIK (P value = 0,007 < 0,05) dengan hipertensi.

Kesimpulan : Penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara perilaku CERDIK dengan hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi; Pengetahuan; Perilaku

ABSTRACT

Background : In Indonesia, hypertension sufferers increased by 20% in the 45-54 year age group. Hypertension can increase the risk of cardiovascular disease, coronary heart disease, stroke, kidney damage and diabetes mellitus. The "CERDIK" program is an effort to prevent non-communicable diseases (PTM) through regular health checks, smoking cessation, physical activity, a balanced diet, adequate rest, and stress management are good steps to prevent and control high blood pressure.

Objective : To determine the relationship between "CERDIK" knowledge and behavior and hypertension at the age of 45-54

Method : This research uses a cross-sectional study design with purposive sampling technique. The population in this study were hypertensive patients aged 45-54 years in the city of Bekasi. The sample in this study amounted to 66 respondents. Data were analyzed using the chi square test.

Results : The results of the study show that there is no significant relationship between CERDIK knowledge (P value = 0.300 > 0.05) and hypertension and there is a significant relationship between CERDIK behavior (P value = 0.007 < 0.05) and hypertension.

Conclusion : Research shows that there is a relationship between CERDIK behavior and hypertension.

Keyword : Hypertension; Knowledge; Behavior

**Introduction
(Pendahuluan)**

Seseorang yang berusia 45-59 tahun disebut pra lansia, pada usia ini rentan mengalami kelebihan asupan, kurang aktivitas fisik, dan stres karena tekanan

pekerjaan maupun keluarga dimana merupakan faktor risiko hipertensi¹. Pada tahun 2021 WHO memperkirakan terdapat 1,28 juta orang dengan hipertensi di seluruh dunia². Secara nasional, prevalensi hipertensi pada usia 45-54 tahun meningkat dari tahun 2013 ke tahun 2018, dari sebelumnya 14% menjadi 34%. Provinsi yang memiliki tingginya tingkat prevalensi hipertensi kedua yaitu Jawa Barat sebesar 39,60%, yang dimana 52,27% merupakan kelompok usia 45-54 tahun³. Kejadian hipertensi pada kelompok usia 45-54 tahun di Kota Bekasi mengalami peningkatan sebesar 14% dari tahun 2013 menjadi 34% pada tahun 2018. Dalam laporan bulanan UPTD Puskesmas Jatisampurna tahun 2021, penyakit hipertensi menjadi kasus terbanyak dengan total 3.665 penderita, di mana 24% dari mereka berusia antara 45 hingga 54 tahun.

Faktor pemicu tekanan darah tinggi dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol seperti jenis kelamin dan usia. Selain itu, faktor yang dapat dikendalikan meliputi konsumsi garam berlebihan, kurangnya konsumsi sayur dan buah, kurangnya aktivitas fisik, merokok, serta tingkat stres yang tinggi⁴. Gaya hidup atau *life style* menjadi perilaku yang bisa memberikan pengaruh pada kesehatan seseorang⁵. Perilaku didasari oleh pengetahuan, pada sebuah penelitian menyatakan bahwa seseorang dengan pengetahuan rendah memiliki risiko hipertensi lebih tinggi dibanding seseorang dengan pengetahuan baik⁶. Hipertensi dapat dicegah dengan program CERDIK (Cek kesehatan berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres).

Menurut latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan perilaku CERDIK yang terjadi hipertensi di mur 45-54 tahun.

Methods
(*Metode Penelitian*)

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain metode cross-sectional. Penelitian ini memanfaatkan data primer, di mana semua variabel yang diteliti diukur secara bersamaan. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memahami dan mengidentifikasi hubungan antara variabel dependen, yaitu tekanan darah pada penderita hipertensi berusia 45-54 tahun di UPTD Puskesmas Jatisampurna, Kota Bekasi, dengan variabel independen, yaitu pengetahuan dan perilaku terkait CERDIK. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi berusia 45-54 tahun, dengan jumlah sampel sebanyak 66 responden. Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh responden. Selanjutnya, dilakukan analisis bivariat untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel dependen dan variabel independen dengan menguji uji *chi-square* dengan tingkat signifikansi sebesar 5%.

Results
(*Hasil*)

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian mengenai karakteristik responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir dan pekerjaan tersajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	%
Usia		
45-49 tahun	43	65,2
50-54 tahun	23	34,8
Jenis kelamin		
Laki-laki	27	41
Perempuan	39	59
Pendidikan		
Terakhir		
SD	2	3,0
SMP	46	69,7
SMA	6	9,1
Perguruan Tinggi		
Pekerjaan		
IRT	30	45,5
Karyawan	5	7,6
Wirausaha	24	36,4
PNS	3	4,5
Lain lain	4	6,1

Rata-rata usia responden pada penelitian ini adalah 45-49 tahun, mayoritas perempuan (59%), Sebagian besar pendidikan terakhir SMA sebanyak 46 orang (69,8%). Pekerjaan, responden jenis kelamin perempuan sebagian besar adalah seorang ibu rumah tangga yaitu 30 orang (45,5%), sedangkan responden laki-laki bekerja sebagai wirausaha.

2. Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku CERDIK dengan Hipertensi

Hasil hubungan pengetahuan dan perilaku CERDIK dengan hipertensi dapat diketahui melalui tabel 2 dengan kategori baik, cukup dan kurang.

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku CERDIK Dengan Hipertensi

Variabel	Hipertensi				Total		P value
	Tingkat I	%	Tingkat II	%	Jumlah	%	
Pengetahuan							
Kurang	18	27,2	12	18,1	30	45,4	0,300

Cukup	17	25,7	19	28,8	36	54,6	
Perilaku							
Baik	15	22,8	4	6	19	28,8	0,007
Kurang	0	30,3	27	47	47	71,2	

Didapatkan nilai P value 0,300 (>0,005) dari hasil uji chi-square sehingga menjelaskan tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan CERDIK dengan hipertensi. Variabel pengetahuan “CERDIK” sebagian besar responden memiliki pengetahuan pada kategori cukup yaitu 54,5%. Didapatkan nilai P value 0,007 (<0,005) dari hasil uji chi-square sehingga menjelaskan ada hubungan signifikan antara perilaku CERDIK dengan hipertensi. 71,2% responden memiliki perilaku “CERDIK” dalam kategori kurang. Hipertensi

tingakt II memiliki peluang 5,063 kali lebih besar pada responden yang memiliki perilaku CERDIK yang buruk.

3. Analisis Perilaku “CERDIK”

Hasil analisis perilaku cerdas dikategorikan berdasarkan tindakan pengendalian meliputi cek kesehatan berkala, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, asupan makan, istirahat cukup dan kelola stress yang dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hubungan CERDIK dengan Hipertensi

Tindakan pengendalian	Hipertensi I				Hipertensi II				P value
	Ya	%	Tidak	%	Ya	%	Tidak	%	
Cek Kesehatan Berkala									
Melakukan cek tekanan darah secara rutin.	14	21	21	32	8	12	23	34	0,222
Melakukan cek kadar gula darah secara rutin.	6	9	29	44	1	2	30	45	0,067
Melakukan cek kolesterol total secara rutin.	2	2	33	50	2	3	29	44	0,900
Kebiasaan merokok									
Memiliki kebiasaan merokok.	30	45	5	8	22	33	9	14	0,144
Aktivitas Fisik									
Rajin melakukan aktivitas fisik atau berolahraga minimal 30 menit/hari	17	26	18	27	13	18	19	29	0,420
Asupan Makan									
Selalu makan makanan pokok sebanyak 1/3 piring dalam 1 kali makan.	16	24	19	29	8	12	23	35	0,093
Selalu makan pauk sumber protein sebanyak 1/6 piring dalam 1 kali makan.	24	36	11	17	14	21	17	26	0,055
Selalu makan sayur sebanyak 1/3 piring dalam 1 kali makan.	30	45	5	8	25	38	6	9	0,581
Makan buah setiap hari.	20	30	15	28	16	24	15	28	0,652
Membatasi makan makanan yang asin.	25	38	10	15	20	30	11	17	0,547
Membatasi makan makanan yang manis.	12	18	23	35	5	8	26	39	0,092
Membatasi makan makanan berlemak (digoreng, berminyak)	8	12	27	41	1	2	30	45	0,020
Istirahat Cukup									
Tidur 7 jam/hari.	19	29	16	24	6	9	25	38	0,004
Kelola Stress									
Membicarakan keluhan yang dialami dengan seseorang yang dapat dipercaya	27	41	8	12	19	14	12	18	0,162
Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan	27	41	8	12	23	35	8	12	0,780

Tindakan pengendalian	Hipertensi I				Hipertensi II				P value
	Ya	%	Tidak	%	Ya	%	Tidak	%	
Selalu menenangkan pikiran dengan relaksasi	18	27	12	18	12	18	19	29	0,300

Pada penelitian ini dilakukan uji hubungan antara beberapa faktor yang diduga berpengaruh terhadap hipertensi. Analisis hubungan cek kesehatan dengan hipertensi dapat dilihat pada Tabel 4. Tidak terdapat hubungan antara cek tekanan darah dengan hipertensi (P value 0,222), tidak terdapat hubungan antara cek gula darah dengan hipertensi (P value 0,067), dan tidak terdapat hubungan antara cek kolesterol dengan hipertensi (P value 0,900).

Analisis hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi dapat dilihat pada Tabel 5. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi (P value 0,144). Dalam penelitian ini, diketahui bahwa sebanyak 56% responden tidak melakukan olahraga minimal 30 menit per hari. Tidak ditemukan hubungan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi (P value 0,144).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan serat dan asupan lemak dengan hipertensi. Hasil asupan karbohidrat, natrium, dan serat tergolong dalam kategori kurang, masing-masing mencapai 97,0%, 100,0%, dan 95,5%. Sementara itu, asupan protein dan lemak tergolong dalam kategori lebih, dengan persentase sebesar 53,0% dan 72,7%.

Pada penelitian ini diketahui bahwa sebanyak 62% responden tidak tidur 8 jam per hari. Didapatkan hubungan antara istirahat yang cukup dengan hipertensi (P value 0,004). Selain itu, diketahui bahwa sebanyak 47% responden tidak menenangkan pikiran dengan relaksasi. Tidak ditemukan hubungan antara manajemen stres dengan hipertensi (P value 0,300).

Discussion (Pembahasan)

Karakteristik responden

Usia dan Jenis kelamin

Pada penelitian ini tidak ditemukan adanya hubungan antara usia dengan hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian ⁷ bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan hipertensi. Akan tetapi hasil ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang melaporkan ada hubungan antara usia dengan hipertensi. Pada penelitian ⁸ menyatakan bahwa pada usia diatas 45 tahun dinding arteri akan mengalami penebalan akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan juga menjadi kaku. Pembuluh darah yang menyempit karena bertambahnya usia mempengaruhi sirkulasi peredaran darah sehingga tekanan darah akan meningkat. Penelian ⁹ menemukan bahwa secara statistik usia berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi, dimana responden dengan kategori usia risiko tinggi (≥ 30

tahun) mayoritas mengalami hipertensi. Hal ini mendukung teori bahwa bertambahnya usia dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah akibat penimbunan zat kolagen pada lapisan otot yang mengakibatkan penebalan dinding arteri serta penyempitan pembuluh darah dan membuat pembuluh darah menjadi kaku.

Selain usia, faktor lainnya yang mempengaruhi meningkatnya tekanan darah adalah jenis kelamin. Sebanyak 39 responden atau 59% berjenis kelamin perempuan. Pada penelitian ini tidak ditemukan adanya hubungan antara jenis kelamin dengan hipertensi. Hal ini sejalan dengan dua penelitian sebelumnya yang dilakukan ¹⁰ dan ¹¹ melaporkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan hipertensi. Akan tetapi hasil ini berbeda dengan penelitian lain. Penelitian yang dilakukan ¹² mengemukakan bahwa hipertensi banyak terjadi pada wanita karena wanita mengalami masa menopause. Perempuan menopause beresiko dua kali lebih besar mengalami hipertensi karena menurunnya hormon esterogen dan prosterogen. Hormon esterogen memiliki efek melindungi pembuluh darah dan membantu menjaga elastisitas dan fleksibilitas pembuluh darah. Selama menopause, tingkat esterogen menurun sehingga menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan meningkatkan risiko hipertensi.

Hubungan pengetahuan CERDIK dengan hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku “CERDIK” dengan kejadian hipertensi di UPTD Puskesmas Jatisampurna Kota Bekasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh ¹³ dan ¹⁴ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku CERDIK dengan hipertensi. Responden dalam penelitian ini mengetahui informasi tentang hipertensi namun tidak menggunakan informasi yang dimiliki untuk menerapkannya dalam kehidupan dan oleh karena itu tidak mampu mengendalikan kekambuhan atau mengambil tindakan pencegahan untuk menghindari komplikasi. Hal ini menyebabkan kurangnya perilaku pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

Perilaku didasari oleh pengetahuan, pada sebuah penelitian menyatakan bahwa seseorang dengan pengetahuan rendah memiliki risiko hipertensi lebih tinggi dibanding seseorang dengan pengetahuan baik ⁶. Rendahnya pengetahuan seseorang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi dalam berperilaku. Semakin banyak informasi yang didapatkan oleh seseorang maka semakin banyak pula pengetahuan yang didapat. Penelitian ¹⁵ menyimpulkan yaitu edukasi terkait hipertensi pada penderita hipertensi memberi pengaruh signifikan pada meningkatnya

pengetahuan. Pengetahuan berperan dalam membangun kesadaran tentang gejala penyakit tertentu dan pentingnya menjalani pemeriksaan medis rutin untuk mendeteksi penyakit lebih awal. Dengan pengetahuan ini, seseorang dapat membuat pilihan gaya hidup yang sehat.

Hubungan perilaku CERDIK dengan hipertensi

Hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa hanya asupan lemak dan durasi tidur yang berhubungan signifikan dengan hipertensi.

1. Hubungan asupan lemak dengan hipertensi

Analisis bivariat pada Tabel 7, menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi memiliki asupan lemak lebih dari anjuran AKG (Angka Kecukupan Gizi). Hasil analisis statistik menunjukkan nilai *P-value* sebesar 0,020 yang dengan demikian dapat dikatakan terdapat hubungan signifikan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi. Kadar lemak yang tinggi dalam darah seiring waktu dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah yang pada akhirnya menyebabkan gangguan pada sistem kardiovaskular. Kadar kolesterol yang tinggi dapat memiliki dampak pada pembentukan endapan kolesterol pada dinding pembuluh darah. Ketika endapan kolesterol semakin banyak, hal ini dapat mengakibatkan penyumbatan pada pembuluh darah, yang pada gilirannya menghambat aliran darah. Akibatnya, pembuluh darah menjadi menyempit dan kurang elastis, yang berdampak pada peredaran darah yang terganggu. Ketika pembuluh nadi tersumbat oleh endapan kolesterol, aliran darah menjadi terhambat, dan ini dapat memberikan beban ekstra pada kerja jantung. Jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah melalui pembuluh darah yang menyempit, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Dari hasil wawancara diketahui bahwa Sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang digoreng, selain itu Sebagian besar responden memiliki kebiasaan konsumsi bakwan 2-3/hari yang diketahui terdapat setidaknya 5,18 gram lemak untuk 1 potong bakwan. Responden kerap memiliki kebiasaan mengolah makanan dengan cara digoreng. Sebanyak 33% responden memiliki kebiasaan makan ikan jambal goreng, 24% ayam goreng, dan 15% ikan mas goreng. Hal ini sejalan dengan penelitian di RSUD Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan tekanan darah pada penderita hipertensi (Kartika et al., 2017). Hal ini kerap sejalan dengan penelitian lain di Puskesmas Dinoyo Kota Malang yang mengungkapkan adanya hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi usia 45-69 tahun¹⁶.

2. Hubungan durasi tidur dengan hipertensi

Analisis bivariat pada Tabel 8, menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi memiliki kebiasaan tidur kurang dari 7 jam/hari. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai *P-value* sebesar 0,004 yang dengan

demikian dapat dikatakan terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kejadian hipertensi. Sebagian besar responden adalah pedagang yang harus menyiapkan barang dagangannya di pagi hari sehingga durasi tidur tidak diperhatikan. Responden kerap mengatakan seringkali memiliki gangguan tidur dan terbangun pada waktu dini hari untuk buang air kecil. Gangguan tidur tidak hanya berkaitan pada durasi tidur namun kualitas tidur juga mempengaruhinya. Disarankan agar orang dewasa tidur selama 7-8 jam setiap hari. Dengan tidur yang memadai, tubuh dapat mengatur fungsi jantung dan tekanan darah dengan baik. Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang sehat merupakan hal yang penting dalam menjaga kesehatan jantung dan tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian di Puskesmas Mojolangu Kota Malang yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kualitas tidur dengan tekanan darah (Alfi & Yuliwar, 2018). Hal ini kerap sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada pasien hipertensi di RSUD dr. Ben Mboi Ruteng yang menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi (Ningsih Suyen & Lit, 2018)

Conclusion (Simpulan)

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan CERDIK pada kategori cukup dan perilaku CERDIK pada kategori kurang. Hasil uji *chi square* tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan CERDIK dengan hipertensi dan terdapat hubungan antara perilaku CERDIK dengan hipertensi.

Recommendations (Saran)

Untuk penelitian selanjutnya tentang hubungan pengetahuan dan perilaku “CERDIK” dengan hipertensi pada usia 45-54 tahun, disarankan untuk meningkatkan ukuran dan keragaman sampel, menggunakan metode campuran, dan melakukan studi longitudinal. Evaluasi program edukasi yang ada, kembangkan intervensi spesifik, dan pertimbangkan faktor sosial serta lingkungan. Gunakan alat pengukuran valid dan analisis subkelompok berdasarkan demografi dan komorbiditas. Tingkatkan kampanye kesadaran dan pelatihan kesehatan untuk mendorong perilaku “CERDIK” dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi

References (Daftar Pustaka)

1. Pritasari, Damayanti D, Lestari NT. Gizi dalam Daur Kehidupan. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan; 2017.

2. World Health Organization. Global Report on Hypertension. 2023. 1–291 p.
3. Ri KK. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. 2018.
4. P2PTM Kemenkes RI. Apa saja faktor risiko Hipertensi? 2019.
5. Organization WH. Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. 2015;4(7):109–14.
6. Sarumaha EK, Diana VE. Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di UPTD Puskesmas Perawatan Plus Teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan. *J Kesehat Glob.* 2018;1(2):70.
7. Chasanah SU, Syarifah N. Hubungan Karakteristik Individu Penderita Hipertensi dengan Derajat Hipertensi di Puskesmas Depok II Sleman Yogyakarta. *J Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati.* 2017;2(1):1–9.
8. Adila A, Mustika SE. Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Kanker Kolorektal. *J Kedokt STM (Sains dan Teknol Med.* 2023;6(1):53–9.
9. Salam LON, Mulyati, Yunus S, Z R. Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi. *JIKKHC.* 2023;06(02).
10. Muslimah K, Tharida M, Dezreza N. Faktor - faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Kuta Alam Associated Factors with Hypertension Incidence in the Elderly in Urban. *J Healthc Technol Med.* 2023;9(1):447–63.
11. Taiso SN, Sudayasa IP, Paddo J. Analisis Hubungan Sociodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna. *Nurs Care Heal Technol J.* 2021;1(2):102–9.
12. Roseyanti IR, Mulia US, Mulia US. Analisis Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Lok Batu. 2024;4(1).
13. Angelina M, Purbasari AAD. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Pengemudi Kopaja Di Terminal Kampung Rambutan Jakarta Tahun 2019. *J Kesehat.* 2021;14(1):10–5.
14. Handayani YN, Sartika RAD. Hipertensi pada Pekerja Perusahaan Migas X di Kalimantan Timur, Indonesia. *Makara J Heal Res.* 2013;17(1).
15. Istiqomah F, Tawakal AI, Haliman CD, Atmaka DR. Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas.* 2022;11(1):159–65.
16. Pherenis HS, Katmawanti SK, Nilasari KN. Hubungan Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi pada Penderita Hipertensi Usia 45 – 69 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang. *J Aisyah J Ilmu Kesehat.* 2023;8(3):1228–38.