

HUBUNGAN SIKAP DAN PERILAKU LANSIA DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Efa Trisna^{1*}, Musiana²

¹⁻²Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Email Korespondensi: evatrisna36@gmail.com

Disubmit: 10 Mei 2023

Diterima: 16 Mei 2023

Diterbitkan: 19 Mei 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i4.10083>

ABSTRACT

Hypertension is often referred to as "The Silent Disease" generally sufferers do not know they have hypertension before checking their blood pressure. This disease is often known as a heterogeneous group of disease because it can affect anyone from various age groups and socioeconomic groups. The increasing prevalence of hypertension every year is a major problem in developing and developed countries. Various physiological changes due to the aging process will be experienced by the elderly, which among others trigger the occurrence of hypertension. Total cholesterol levels will increase gradually with age. The aim of the study was to find out the relationship between the attitude and behavior of the elderly and the incidence of hypertension in the elderly in the working area of the Raja Basa Health Center, Bandar Lampung City. This research is a quantitative study with a cross-sectional analytic design using attitude and behavior measurement instruments. The number of samples is 64 respondents. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the chi square test. The results of the study obtained the distribution of respondents who had a positive attitude of 50% as well as respondents who had a negative attitude. As for the behavior of the respondents, the majority of respondents had a positive attitude (64.1%). Analysis of the relationship between attitude and the incidence of hypertension in the elderly showed that there was no significant relationship between attitude and the incidence of hypertension in the elderly (p -value > 0.05) and there was also no significant relationship between behavior and the incidence of hypertension in the elderly (p -value > 0.05).

Keywords: *Elderly, Attitude, Behavior, Hypertension*

ABSTRAK

Penyakit hipertensi sering disebut sebagai "The Silent Disease" umumnya penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Penyakit ini sering dikenal juga sebagai *heterogeneous group of disease* karena dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur dan kelompok sosial ekonomi. Meningkatnya prevalensi hipertensi setiap tahunnya menjadi masalah utama di negara berkembang dan negara maju. Berbagai perubahan fisiologis akibat proses penuaan akan dialami oleh lansia yang diantaranya memicu terjadinya hipertensi. Kadar kolestrol total akan meningkat secara bertahap seiring dengan bertambahnya usia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan

sikap dan perilaku lansia dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Raja Basa Kota Bandar Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik *cross sectional* menggunakan instrumen pengukuran sikap dan perilaku. Jumlah sampel sebanyak 64 responden. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*. Hasil penelitian diperoleh distribusi responden yang memiliki sikap positif sebanyak 50% demikian juga dengan responden yang memiliki sikap negatif. Sedangkan untuk perilaku responden, mayoritas responden memiliki perilaku positif (64.1%). Analisis hubungan sikap dengan kejadian hipertensi pada lansia menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara sikap dengan kejadian hipertensi lansia ($p\text{-value} > 0.05$) dan juga tidak ada hubungan yang bermakna antara perilaku dengan kejadian hipertensi lansia ($p\text{-value} > 0.05$).

Kata Kunci: Lanjut Usia, Sikap, Perilaku, Hipertensi

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi sering disebut sebagai “*The Silent Disease*” umumnya penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Penyakit ini sering dikenal juga sebagai *heterogeneous group of disease* karena dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur dan kelompok sosial ekonomi. Meningkatnya prevalensi hipertensi setiap tahunnya menjadi masalah utama di negara berkembang dan negara maju. Berbagai perubahan fisiologis akibat proses penuaan akan dialami oleh lansia yang diantaranya memicu terjadinya hipertensi. Kadar kolestrol total akan meningkat secara bertahap seiring dengan bertambahnya usia.

Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 milyar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (KemenKes, 2019). Menurut (Triyanto, 2014) umur berkaitan dengan tekanan darah. Faktor usia sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi karena dengan

bertambahnya umur maka semakin tinggi risiko untuk terkena hipertensi. Hal ini disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah yang menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah. Pada umumnya hipertensi pada pria terjadi diatas usia 31 tahun dan untuk wanita terjadi pada umur 45 tahun (Suirakoa, 2016).

Penduduk Lanjut Usia merupakan bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia meningkat secara konsisten dari waktu ke waktu. Dengan makin meningkatnya harapan hidup penduduk Indonesia, maka dapat diperkirakan bahwa insidensi penyakit degeneratif akan meningkat pula. Pada umumnya tekanan darah akan bertambah tinggi dengan bertambahnya usia pasien, dimana tekanan darah diastolik akan sedikit menurun sedangkan tekanan sistolik akan terus meningkat.

Sikap (*attitude*) selalu berkenaan dengan obyek tertentu yang dapat merupakan sikap pandangan atau sikap perasaan dan

member kecenderungan kepada seseorang untuk bertindak atau berbuat sesuai dengan sikapnya terhadap sesuatu obyek. Sikap juga merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap obyek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap obyek (Notoatmodjo, 2013). Sikap terdiri berbagai domain, yaitu: menerima (*receiving*) yaitu bahwa orang (subyek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (subyek), merespon (*responding*) yaitu memberikan jawaban apabila ditanya mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan, menghargai (*valuing*) mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah dan bertanggung jawab (*responsible*), yaitu bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko adalah merupakan sikap yang paling tinggi.

Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca dan sebagainya. Dari uraian ini disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Dari hasil pra survey yang dilakukan peneliti pada tanggal 9-10 Januari 2022 terhadap 15 lansia, terdapat 3 lansia (20%) tidak mengalami hipertensi, 12 lansia (80%) mengalami hipertensi. Para lansia yang menderita hipertensi 8 lansia (66%) mengaku memiliki kebiasaan merokok, minum kopi 3-4 gelas/hari, jarang berolah raga, dan 3 lansia (25%) mengaku sering menkonsumsi makanan asin dan berlemak. Sedangkan 1 lansia

(8,33%) mengaku tidak memiliki kebiasaan merokok, kebiasaan itu didapat dari sikap yang turun temurun dari orang tua terdahulunya. Tujuan penelitian yaitu diketahuinya hubungan sikap dan perilaku lansia dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Raja Basa Kota Bandar Lampung.

KAJIAN PUSTAKA

Menurut Skinner (1938) di dalam Notoatmodjo (2013) merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap rangsangan dari luar atau stimulus. Hasil penelitian diperoleh bahwa mayoritas lansia memiliki perilaku positif. Perilaku positif atau perilaku sehat adalah perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya mencegah atau menghindari penyakit dan mencegah atau menghindari penyebab datangnya penyakit atau masalah kesehatan (preventif), serta perilaku dalam mengupayakan, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan (promotif). Perilaku tersebut mencakup, makan dengan menu seimbang, olahraga teratur, tidak merokok, tidak minum minuman keras dan narkoba, istirahat cukup, mengendalikan stres dan perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan (Wulandari, 2021). Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Masyudi (2018) yang memperoleh hasil yaitu pengetahuan dan sikap responden dalam pengendalian hipertensi cenderung rendah dan negatif yaitu masing-masing mempunyai proporsi sebesar 51,6%. (Masyudi, 2018).

Penelitian kualitatif menggambarkan pengetahuan, sikap, perilaku, dan pengalaman mendapatkan pelayanan kesehatan pasien dalam kaitannya dengan

deteksi, pengobatan, dan pengendalian hipertensi. Beberapa responden mengetahui cara untuk mencegah tekanan darah tinggi. Setelah didiagnosis, sebagian besar melaporkan minum obat dan hanya sedikit mendapatkan informasi tentang kondisi mereka dan memiliki pemahaman yang kurang baik tentang cara pengobatan mereka. Komunikasi yang baik dan hubungan saling percaya dengan merupakan hal yang penting dalam meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan serta kepatuhan dalam melakukan kontrol terhadap penyakitnya. Hambatan untuk mendapatkan pelayanan kesehatan juga berpengaruh dalam menentukan sikap responden (Helena leqido, 2015)

Karakteristik khusus variabilitas tekanan darah (BP) pada orang tua. Karena beberapa jenis variabilitas tekanan darah yang spesifik yang terkait dengan hipertensi atau hipotensi berhubungan dengan kematian yang lebih tinggi atau sindrom geriatri, seperti demensia dan kelemahan, dokter atau pelayanan kesehatan harus mengetahui pengetahuan yang tepat tentang variasi TD pada orang tua dan memantau perubahan dengan cermat dalam berbagai

aspek (Kei Kamide, 2019)

Tujuan penelitian yaitu diketahuinya hubungan sikap dan perilaku lansia dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Raja Basa Kota Bandar Lampung.

Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan penelitian : apakah ada hubungan sikap dan perilaku lansia dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Raja Basa Kota Bandar Lampung.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik *cross sectional* menggunakan instrumen pengukuran sikap dan perilaku. Lokasi penelitian di wilayah kerja Puskesmas Rajabasa Bandar Lampung. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 16 sampai 30 September 2022, sampel yaitu lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Rajabasa sebanyak 64 responden. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*. Analisis penelitian menggunakan analisis univariat yaitu distribusi frekuensi.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden meliputi data umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, lama

hipertensi, klasifikasi hipertensi, sikap dan perilaku, yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik (n=64)

Variabel	n	%
Umur		
Middle Age	27	42.2
Elderly	36	56.2
Very Old	1	1.6
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	15	23.4

Perempuan	49	76.6
Pendidikan		
SD	22	34.4
SMP	17	26.6
SMA	21	32.8
Perguruan Tinggi	4	6.2
Pekerjaan		
Buruh	6	9.4
Pedagang	1	1.6
Petani	9	14.1
Wiraswasta	3	4.7
Guru/Guru Paud	2	3.2
Pensiunan	2	3.1
IRT	38	59.4
Tidak Bekerja	3	4.7
Lama Hipertensi		
< 1 tahun	22	34.4
1-5 tahun	33	51.6
>5 tahun	9	14.1
Klasifikasi Hipertensi		
Normal	13	20.3
Stage 1	20	31.2
Stage 2	20	31.2
Stage 3	9	14.1
High Normal	2	3.1

Berdasarkan tabel 1, persentase umur paling banyak dalam kelompok elderly yaitu 56.2% dibandingkan kelompok middle age dan very old. Jenis kelamin sebagian besar responden yaitu perempuan (76.6%) dimana secara teori resiko hipertensi pada perempuan meningkat seiring bertambahnya usia dan menurunnya hormon estrogen. Pendidikan responden mayoritas adalah SD (34.4%) dan yang paling sedikit yaitu perguruan tinggi (6.2%). Responden memiliki pekerjaan yang bervariasi mulai dari buruh, guru, pedagang, petani, wiraswasta dan juga

responden yang tidak bekerja, pensiun serta ibu rumah tangga. Mayoritas responden yaitu sebagai ibu rumah tangga (59.4%).

Mayoritas responden sudah menderita hipertensi selama 1-5 tahun (51.6%), namun ada juga responden yang baru menderita hipertensi (kurang dari 1 tahun) yaitu sebanyak 34.4%, sementara responden yang menderita hipertensi lebih dari 5 tahun sebanyak 14.1%. Hipertensi yang diderita oleh responden mayoritas berada pada kategori atau klasifikasi hipertensi stage 1 dan stage 2 masing-masing 31.2%.

Gambaran Sikap dan Perilaku Lansia

Tabel 2. Gambaran Sikap dan Perilaku Lansia (n=64)

Variabel	n	%
Sikap		
Positif	32	50.0
Negatif	32	50.0
Perilaku		
Positif	41	64.1
Negatif	23	35.9

Analisis univariat gambaran sikap dan perilaku lansia dapat dilihat pada tabel 2 diatas. Berdasarkan tabel, distribusi responden yang memiliki sikap positif sebanyak 50% demikian juga

dengan responden yang negatif. Hasil ini berbeda dengan gambaran perilaku responden, dimana mayoritas responden memiliki perilaku positif (64.1%).

Hubungan Sikap dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 3. Analisis Hubungan Sikap dengan Kejadian Hipertensi Lansia

Kategori Hipertensi	Hasil Ukur Sikap				Total	P value
	Negatif		Positif			
	n	%	N	%		
High Normal	1		1		2	0.983 (Pearson Chi-Square)
Normal	7		6		13	
Stage 1	9		11		20	
Stage 2	10		10		20	
Stage 3	5		4		9	
Total	32		32		64	

Tabel 3 menjelaskan analisis hubungan sikap dengan kejadian hipertensi lansia. Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan

yang bermakna antara sikap dengan kejadian hipertensi lansia (p value >0.05).

Kategori Hipertensi	Hasil Ukur Perilaku				Total	P value
	Negatif		Positif			
	n	%	N	%		
High Normal	1		1		2	0.710 (Pearson Chi-Square)
Normal	4		9		13	
Stage 1	6		14		20	
Stage 2	7		13		20	
Stage 3	5		4		9	
Total	23		41		64	

Hubungan Perilaku dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 4. Analisis Hubungan Perilaku dengan Kejadian Hipertensi Lansia

Tabel 4 menjelaskan analisis hubungan perilaku dengan kejadian hipertensi lansia. Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan

PEMBAHASAN

Penekanan utama program kesehatan masyarakat untuk hipertensi adalah pencegahan sekunder yaitu mengendalikan kenaikan tekanan darah pada orang-orang yang beresiko tinggi, orang-orang yang obesitas dan riwayat keluarga dengan hipertensi (Muhammadun, 2010). Seseorang dikatakan mengalami hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil di atas 140/90 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat dengan dua kali pemeriksaan selang waktu 5 menit. Pada saat beristirahat, sistolik dikatakan normal jika berada pada nilai 100-140 mmHg, sedangkan diastolik dikatakan normal jika berada pada nilai 60-90 mmHg (Sari, 2017). Pengendalian dapat dilaksanakan dengan baik salah satunya dipengaruhi oleh sikap dan perilaku yang positif terhadap hipertensi. Hasil penelitian diperoleh hasil, tidak ada hubungan antara sikap dengan kejadian hipertensi pada lansia. Menurut Notoadmodjo sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya bisa ditafsirkan (Notoadmodjo, 2013). Azwar (2013) menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah pengalaman pribadi, kebudayaan, orang lain yang dianggap penting, media massa, institusi atau lembaga pendidikan dan lembaga agama, serta faktor emosi dalam diri individu. Pada penelitian ini nilai skor sikap

yang bermakna antara perilaku dengan kejadian hipertensi lansia (p value >0.05).

terendah yaitu 32 dan tertinggi 44. Sikap yang dinilai meliputi sikap responden terkait dengan gaya hidup sehat yang sebaiknya dilakukan oleh penderita hipertensi, dimana responden yang memiliki sikap positif sebanding jumlahnya dengan responden yang memiliki sikap positif. Hasil ini tidak terlepas dari karakteristik responden yaitu tingkat pendidikan yang sebagian besar sekolah dasar dan menengah.

Hasil penelitian karakteristik responden adalah sebagai berikut: perempuan, 185 (48,7%); laki-laki, 195 (51,3%); 70-an, 95 (25,0%); 80-an, 245 (64,5%); dan 90-an, 40 (10,5%). Sebanyak 344 (90,5%) partisipan mengalami hipertensi. Sebanyak 291 (76,6%) Dibandingkan kelompok umur, ada kecenderungan fenomena terselubung hipertensi terjadi pada orang tua-muda di usia 70-an dan fenomena terselubung lainnya adalah hipertensi umumnya terjadi pada orang yang sangat tua di usia 90-an (Tuo J, et al 2022).

Sebanyak 10 % populasi pada umumnya menderita hipertensi yang menyebabkan kerusakan organ yaitu kardiovaskuler. karakteristik individu dengan hipertensi merupakan karakteristik yang terselubung diantaranya adalah: usia yang relatif muda, jenis kelamin laki-laki, stres atau aktivitas fisik yang meningkat di siang hari, dan kebiasaan merokok atau minuman yang mengandung alkohol.

Penyebab hipertensi juga dikarenakan makanan yang banyak mengandung kolesterol, protein dan garam tinggi namun rendah serat pangan. Kolesterol merupakan

keluarga lemak, zat ini merupakan salah satu dari komponen lemak itu sendiri (Al-Rahmad, Annaria, & Fadjri, 2016). Dalam fungsinya dalam tubuh, kolesterol yang berlebih akan menyebabkan menempel dalam pembuluh darah sehingga menyebabkan plak yang akan berisiko terjadinya hipertensi (Nuriska & Saraswat, 2015).

Hasil penelitian (Arifin, Weta, & Ratnawati, 2016) menunjukkan bahwa jumlah lansia yang mengalami hipertensi lebih banyak pada lansia yang berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 49 orang dibandingkan dengan lansia yang berjenis kelamin laki-laki. Sebanyak 80 orang lansia yang berjenis kelamin perempuan, diantaranya terdapat 49 orang (61,3 %) yang mengalami hipertensi dan 31 orang (38,8%) yang tidak mengalami hipertensi. Sedangkan dari 32 orang lansia yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 orang (62,5%) mengalami hipertensi dan 12 orang (37,5%) tidak mengalami hipertensi.

Penelitian tentang faktor faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPDT Puskesmas Kota Bumi dengan hasil perilaku merokok berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia adalah dan aktivitas fisik (p-value = 0,018). jenis kelamin tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia adalah (p-value = 0,614) dan diabetes melitus (p-value = 0,849) (Edy Cahyadi, Fuadi Fuadi, 2022)

Penelitian (Karim, 2018) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden yang menderita hipertensi memiliki aktifitas fisik yang kurang yaitu sebanyak 70%. Aktivitas fisik yang teratur membantu meningkatkan efisiensi jantung secara keseluruhan. Mereka yang secara fisik aktif umumnya mempunyai tekanan

darah yang lebih rendah dan lebih jarang terkena tekanan darah tinggi. Mereka yang secara fisik aktif cenderung untuk mempunyai fungsi otot dan sendi yang lebih baik, karena organ-organ demikian lebih kuat dan lebih lentur.

Penelitian tentang hubungan pengetahuan dan sikap terhadap pencegahan hipertensi pada remaja menunjukkan bahwa sebanyak 23 responden (28,0%) kurang perilaku mendukung, Pada umumnya sebanyak 65 responden (79,3%) dan (67,1%). Nilai p-value sebesar 0 yang menggambarkan hubungan sikap dan perilaku pencegahan terhadap hipertensi dilihat dari nilai P-value $0.1000 > 0.05$ (Wulandari, 2021)

KESIMPULAN

Ada hubungan antara sikap dan perilaku lansia dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Raja Basa Kota Bandar Lampung. Diharapkan penelitian ini menjadi data dasar untuk penelitian selanjutnya tentang faktor-faktor lain yang berhubungan dengan sikap lansia terhadap kejadian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar. (2013). *Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Al-Rahmad, A. H., Annaria, A., & Fadjri, T. K. (2016). *Faktor Resiko Peningkatan Kolesterol Pada Usia Diatas 30 Tahun Di Kota Banda Aceh*. Jurnal Nutrisia, 18(2), 109-114. <https://doi.org/10.29238/Jnutri.V18i2.62>
- Arifin, M. H. B. M., Weta, I. W., & Ratnawati, N. L. K. A. (2016). *Factors Related To The*

- Occurrence Of Hypertension In The Elderly Group In The Work Area Of The Upt Puskesmas Petang Bandung Regencyin 2016*. Medika, E-Jurnal, 5(7), 1-23. Retrieved From <Http://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Eum>
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung*.
- Edy Cahyadi, Fuadi Fuadi, V. R. A. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Kotabumi li*. Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan. <Http://Ejurnalmalahayati.Ac.I d/Index.Php/Kesehatan/Arti Cle/View/5719>
- Helena Leqido. (2015). *Patients' Knowledge, Attitudes, Behaviour And Health Care Experiences On The Prevention, Detection, Management And Control Of Hypertension In Colombia: A Qualitative Study*. Plos One"[Journal]. [Https://Www.Ncbi.Nlm.Nih .Gov/Pmc/?Term=%22plos One%22\[Journal\]](Https://Www.Ncbi.Nlm.Nih .Gov/Pmc/?Term=%22plos One%22[Journal])
- Karim, N. A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1-6.
- Kei Kamide, M. K. (2019). *Implications Of Blood Pressure Variations In Older Populations*. Pubmed.Guv. <Https://Pubmed.Ncbi.Nlm.Nih .Gov/30382175/>
- Kemenkes. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Retrieved From <Https://Www.Kemkes.Go.Id/A rticle/View/19051700002/Hip ertensi-Penyakit-Paling- Banyak-Diidap- Masyarakat.Html>
- Mappagerang R, Alimin M, A. A. (2018). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Pada Penderita Hipertensi Dengan Kontrol Diet Rendah Garam*. Semantik Sholar. Https://Www.Google.Com/Url ?Sa=T&Rct=J&Q=&Esrc=S&Sour ce=Web&Cd=&Cad=Rja&Uact= 8&Ved=2ahukewibp4- Hg_38ahwug2mghrulbrqqfnoec asqaq&Url=Https% 3a%2f%2fwww.Semanticschola r.Org%2fpaper%2567591c10267 dec055fa6&Usg=Aovvaw3ejzub y59upoqvygk7fmg
- Masyudi. (2018). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Lansia Dalam Mengendalikan Hipertensi (Factors Associated With Elderly Behavior In Controlling Hypertension)*. 3(1), 57-64. <Https://Doi.Org/10.30867/Act ion.V3i1>.
- Maulidah, K., Neni, N., & Maywati, S. (2022). *Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang*. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 484-494.
- Mujiran, Dkk. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Sikap Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia Peserta Prolanis Upt Puskesmas Jenawi Karanganyar*. Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta. *Journal Health Society*, 10(2), 33-43.

- Mutaugh, Maureen A. (2018). *No Title Relationship Of Sodium Intake And Blood Pressure Varies With Energy Intake: Secondary Analysis Of The Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension)-Sodium Trial*. Pubmed.Guv. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29555665/>
- Notoatmodjo, S. (2013). *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Nuriska, & Saraswat. (2015). *Hubungan Kadar Kolesterol Total Dengan Hipertensi Sistolik Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*. Denpasar: Medika Udayana.
- Sari, Yanita Nur Indah. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Suirakoa, I. (2016). *Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika. *In Mengenal, Mencegah Dan Mengurangi Faktor Resiko 9 Penyakit Degeneratif*.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tuo J, Godai K, Kabayama M, Akagi Y, Akasaka H, Takami Y, Takeya Y, Yamamoto K, Sugimoto K, Yasumoto S, Masui Y, Arai Y, Ikebe K, Gondo Y, Ishizaki T, Rakugi H, K. K. (2022). *Self-Monitoring Home Blood Pressure In Community-Dwelling Older People: Age Differences In White-Coat And Masked Phenomena And Related Factors-The Sonic Study*. Pubmed.Guv. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35535213/>
- Valdano A. Limbong, Adisti Rumayar, G. D. K. (2018). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa*. Jurnal Kesmas. https://www.google.com/url?sa=T&rct=J&q=&escr=S&source=Web&cd=&ved=2ahukewip67nlgp38ahwrsmwghbhtd74qfnoecbeqaq&url=https%3a%2f%2fjournal.unsrat.ac.id%2findex.php%2fkesmas%2farticle%2fview%2f23122%2f22817&usq=Aovvaw0mf17tpc7u1_2zsf275u_
- Wulandari, M. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas 24 Bandung*. Kesehatan Masyarakat, 2, 5-12.