

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN AKTIVITAS  
FISIK PADA DIET HIPERTENSI DENGAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS MARAWOLA**

**SKRIPSI**



**HERMIYANTI  
201801211**

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU  
2020**

## ABSTRAK

HERMIYANTI. Hubungan Dukungan Keluarga dan Aktivitas Fisik pada Diet Hipertensi dengan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Marawola. Dibimbing oleh JUWITA MELDASARI TEBISI dan SAKA ADHIJAYA PENDIT.

Berdasarkan data Puskesmas Marawola menunjukkan bahwa jumlah lansia dengan masalah hipertensi pada tahun 2018 sebanyak 756 orang, terjadi peningkatan pada tahun 2019 menjadi sebanyak 1.541 orang, sementara pada bulan Januari-Maret 2020 sebanyak 219 orang. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis hubungan dukungan keluarga dan aktivitas fisik dalam diet hipertensi dengan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Marawola. Jenis penelitian yaitu kuantitatif dengan metode analitik dan menggunakan rancangan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Marawola pada tahun 2019 sebanyak 1.541 orang. Jumlah sampel yaitu 94 sampel, menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *chi-square*, dengan variabel independen adalah dukungan keluarga dan aktivitas fisik dan variabel dependen adalah tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara dukungan keluarga dalam diet hipertensi dengan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Marawola ( $p\text{-value} = 0,004$ ) dan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Marawola ( $p\text{-value} = 0,002$ ). Simpulan dari penelitian adalah terdapat hubungan dukungan keluarga dalam diet hipertensi dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Marawola.

Kata kunci: dukungan keluarga, aktivitas fisik, hipertensi

## ABSTRACT

Based on data from the Marawola Public Health Center showed that the number of elderly with hypertension problems in 2018 was 756 people, an increase in 2019 was 1.541 people, while in January to March 2020 there were 219 people. The purpose of this research is to analyze the relationship between family support and physical activity in a hypertensive diet and blood pressure in the elderly at the working area of Marawola Public Health Center. This research was the quantitative type and analytical method using a cross-sectional design. The population in this research was all elderly suffering from hypertension in the Marawola Public Health Center in 2019 as many as 1.541 people. The number of samples was 94 samples, using a purposive sampling technique. Data were analyzed through chi-square test, and the independent variable being family support and physical activity and the dependent variable being blood pressure. The results show that there is a relationship between family support in the hypertensive diet and blood pressure in the elderly at the working area of Marawola Public Health Center ( $p\text{-value} = 0.004$ ) and there is a relationship between physical activity and blood pressure in the elderly at the working area of Marawola Public Health Center ( $p\text{-value} = 0.002$ ). It can be concluded that there is a relationship between family support in hypertensive diet and physical activity and blood pressure in the elderly at the working area of Marawola Public Health Center.

Keywords: Family Support, Physical Activity, Hypertension

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN AKTIVITAS  
FISIK PADA DIET HIPERTENSI DENGAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS MARAWOLA**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Ners  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**HERMIYANTI  
201801211**

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU  
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN AKTIVITAS  
FISIK DALAM DIET HIPERTENSI DENGAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS MARAWOLA**

**SKRIPSI**

**HERMIYANTI  
201801211**

**Skripsi ini telah Disetujui  
untuk Diseminarkan**

**Tanggal 02/09 2020**

**Pembimbing I**



**Ns. Juwita Meldasari Tebisi, M.Kes  
NIK. 20120901026**

**Pembimbing II**



**Ns. Saka Adhijaya Pedit, M.Kep**

**Mengetahui  
Ketua Program Ners  
STIKes Widya Nusantara Palu**



**Hasnidar, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK. 20110901016**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN AKTIVITAS  
FISIK DALAM DIET HIPERTENSI DENGAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS MARAWOLA**

**SKRIPSI**

**HERMIYANTI  
201801211**

**Skripsi ini Telah Diujikan Tanggal 04 September 2020**

**Ns. Juwita Meldasari Tebisi, M.Kes  
NIK. 20120901026**

  
(.....)

**Ns. Saka Adhijaya Pendit, M.Kep  
NIK.20190901102**

  
(.....)

**Mengetahui,  
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Widya Nusantara Palu**

  
**Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes  
NIK. 20080901001**

## PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada ALLAH SWT atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2020 ini ialah Tekanan Darah pada Lansia, dengan judul “Hubungan Dukungan Keluarga dan Aktivitas Fisik pada Diet Hipertensi dengan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Marawola”.

Teristimewa penulis mengucapkan terima kasih kepada Ayahanda Mulyamin dan Ibunda Hj. Maryam tercinta yang telah memberikan dukungan moral kepada penulis selama menjalani pendidikan sejak bangku sekolah sampai bangku kuliah. Terima kasih pula kepada Suami tercinta Miming Ahdiar yang senantiasa mendoakan, memberi kasih sayang, semangat dan dukungan baik moral maupun material kepada penulis, serta Anak tersayang Nurfitriah Amalia dan Djagat Mario Alhuda yang menjadi motivasi bagi penulis.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes., selaku Ketua STIKes Widya Nusantara Palu sekaligus dosen penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran dalam perbaikan skripsi ini
2. Dr. Pesta Corry S. Dipl.Mw. S.KM., M.Kes., selaku Ketua Yayasan STIKes Widya Nusantara Palu.
3. Hasnidar, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ners STIKes Widya Nusantara Palu.
4. Ns. Juwita Meldasari Tebisi, M.Kes., selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Saka Adhijaya Pendit, M.Kep., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
6. Dosen dan Staf STIKes Widya Nusantara Palu yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis selama mengikuti pendidikan.

7. Kepala Puskesmas Marawola beserta staf atas bantuan dan kerja samanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan.
8. Teman-teman STIKes WNP seangkatan, terima kasih atas bantuan, dukungan serta semangatnya.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, terima kasih atas bantuan, dukungan serta semangatnya selama ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan.

Palu, Agustus 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	v
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Umum Tentang Hipertensi	6
B. Tinjauan Umum Tentang Tekanan Darah	16
C. Tinjauan Umum Tentang Dukungan Keluarga	18
D. Tinjauan Umum Tentang Aktivitas Fisik	20
E. Kerangka Konsep	24
F. Hipotesis	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Variabel Penelitian	28
E. Definisi Operasional	28
F. Instrumen Penelitian	29
G. Teknik Pengumpulan Data	30
H. Analisis Data	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Lokasi Penelitian	33
B. Hasil Penelitian	34
C. Pembahasan	37
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi	6
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik di wilayah kerja Puskesmas Marawola	34
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan variabel penelitian di wilayah kerja Puskesmas Marawola	35
Tabel 4.3	Hubungan dukungan keluarga dengan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Marawola	36
Tabel 4.4	Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Marawola	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep

25

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Bagan Alur Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Pengambilan Data Awal Dari Kampus Stikes Widya Nusantara Palu
- Lampiran 3 Surat Balasan Pengambilan Data Awal Dari Puskesmas Marawola
- Lampiran 4 Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Kampus STIKes Widya Nusantara Palu
- Lampiran 5 Surat Balasan Telah Melaksanakan Penelitian dari Puskesmas Marawola
- Lampiran 6 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Kuesioner
- Lampiran 9 Master Tabel Penelitian
- Lampiran 10 Olah Data SPSS
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 Riwayat Hidup

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Tekanan darah adalah ukuran tekanan yang digunakan oleh aliran darah melalui arteri yang dilihat dari dua hal yaitu saat jantung berkontraksi dan saat jantung berelaksasi. Tekanan darah dipengaruhi oleh dua faktor yang bersamaan dalam menentukan kekuatan dari denyut nadi serta volume darah yang bersirkulasi dan elastisitas. Apabila tekanan darah tinggi akan menyebabkan gangguan pada tubuh seperti terjadinya penyakit hipertensi<sup>1</sup>.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit sistem kardiovaskuler yang paling banyak ditemui dibandingkan dengan penyakit sistem kardiovaskuler lain. Penyakit ini sering disebut sebagai pembunuh gelap/*silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan di dunia dan menyerang siapa saja<sup>2</sup>. Penyakit hipertensi mungkin belum diketahui banyak kalangan sebagai penyakit berbahaya. Masyarakat awam lebih paham jika disebut penyakit darah tinggi<sup>3</sup>.

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2017, bahwa kasus hipertensi di dunia sebanyak 972 juta kasus (26,4%), angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025. Sebanyak 333 juta kasus hipertensi dari 972 juta kasus terjadi di negara maju, sedangkan sisanya terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia<sup>4</sup>. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) termasuk hipertensi mengalami kenaikan dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2013, prevalensi hipertensi meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%<sup>5</sup>. Kasus hipertensi di Provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2016 yaitu 74.651 kasus, mengalami peningkatan pada tahun 2017 yaitu menjadi 77.201 kasus dan terus meningkat hingga 111.058 kasus pada tahun 2018<sup>6</sup>.

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan persisten pada pembuluh darah arteri, dimana tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg<sup>7</sup>. Bahaya penyakit hipertensi sangat beragam. Apabila seseorang

mengalami hipertensi maka kemungkinan besar juga akan mengalami komplikasi dengan penyakit yang lainnya<sup>8</sup>.

Masalah hipertensi sering dialami oleh kelompok lansia. Pada kelompok lansia, terjadi proses perubahan hormon dan penurunan fungsi fisiologis tubuh yang kapan saja dapat mengancam nyawa lansia<sup>9</sup>. Lansia seringkali mengalami masalah tekanan darah seperti hipertensi dan proses perawatannya harus melibatkan keluarga, karena adanya dukungan dari keluarga sangat diharapkan dalam membantu proses penyembuhan. Sehingga dari permasalahan ini, keluarga dituntut dapat memberikan perawatan yang baik pada lansia yang tidak mampu lagi untuk mandiri<sup>10</sup>. Dukungan emosional, instrumental, informasional serta dukungan penilaian merupakan jenis dari dukungan keluarga dan bentuk perawatan terhadap lansia<sup>11</sup>.

Dukungan keluarga merupakan salah satu cara dalam diet hipertensi agar mempercepat proses penyembuhan hipertensi yang diderita oleh lansia. Bentuk dukungan pada penderita hipertensi dapat berupa dukungan informasional seperti memberikan informasi tentang manfaat dalam menghindari konsumsi makanan berlemak seperti yang mengandung santan dan minyak pada gorengan. Makanan-makanan seperti itu dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah, oleh karena itu keluarga lebih berhati-hati dalam memberikan asupan makanan. Dukungan emosional berupa pemberian makanan khusus untuk diet hipertensi pada lansia, sehingga hal ini diharapkan lansia akan segerah pulih dari penyakitnya karena menjalani diet secara patuh. Bentuk dukungan instrumental atau finansial misalnya dukungan berbentuk uang, alat, waktu, modifikasi makanan maupun proses dalam menjalani diet. Bentuk dukungan penghargaan yaitu pujian yang diberikan pada lansia dengan harapan agar lansia patuh terhadap pelaksanaan diet hipertensi<sup>12</sup>.

Pada tahapan perawatan kesehatan, dukungan keluarga sangat dibutuhkan, dimulai dari tahap peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit, pengobatan hingga pada tahap rehabilitasi. Adanya dukungan keluarga dalam diet hipertensi salah satu cara mengatasi hipertensi pada lansia. Dukungan keluarga yang dapat diberikan pada penderita hipertensi meliputi dukungan informasi, finansial, dukungan secara emosi dan dukungan dalam bentuk penilaian atau penghargaan<sup>10</sup>.

Diet merupakan salah satu metode pengendalian hipertensi secara alami jika dibandingkan dengan obat penurun tekanan darah yang dapat menimbulkan berbagai efek samping yang terjadi. Untuk diet hipertensi anjurkan diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan diet rendah purin. Tujuan dari diet ini adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi serta mampu menghilangkan penimbunan garam atau air dalam jaringan tubuh. Adanya kepatuhan diet pada penderita hipertensi diharapkan dapat menormalkan tekanan darah. Diet hipertensi harus dijalankan setiap hari oleh penderita hipertensi, ada atau bahkan tidak adanya gejala yang muncul, penderita harus tetap patuh dalam pelaksanaan diet, ini dimaksudkan agar tekanan darah pada penderita tetap stabil dan dapat menghindari komplikasi yang muncul<sup>13</sup>.

Selain itu, aktivitas fisik juga merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi yang dapat dikontrol, aktivitas tersebut meliputi aktivitas keseharian seperti bekerja, berjalan, dan olahraga. Risiko timbulnya masalah Penyakit Tidak Menular (PTM) karena adanya aktivitas fisik kurang, sehingga agar dapat meningkatkan derajat kesehatan maka lakukan aktivitas fisik secara teratur, benar dan teratur<sup>14</sup>. Manfaat dari aktivitas fisik ialah mengurangi stres dan masalah hidup, hati lebih tenang, dan berat badan yang normal<sup>15</sup>.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Sidokerto Magetan menemukan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia yang mengalami hipertensi ( $p = 0,025 < 0,05$ )<sup>16</sup>. Hasil penelitian di Kelurahan Manahan Kota Surakarta, didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lanjut usia, dengan nilai  $p < 0,05$  yaitu  $p\text{-value} = 0,014$ <sup>17</sup>.

Berdasarkan data Puskesmas Marawola menunjukkan bahwa jumlah lansia dengan masalah hipertensi di Puskesmas Marawola pada tahun 2018 sebanyak 756 orang, terjadi peningkatan pada tahun 2019 menjadi sebanyak 1.541 orang, sementara pada bulan Januari-Maret tahun 2020 jumlah penderita hipertensi sebanyak 219 orang<sup>18</sup>.

Hasil wawancara awal yang peneliti lakukan pada 10 orang lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Marawola menunjukkan bahwa, terdapat 6 orang lansia diantaranya yang tidak menjalankan diet hipertensi dengan alasan

keluarga tidak menyetujui diet karena lansia tersebut memiliki riwayat penyakit gastritis dan terdapat 4 orang lansia diantaranya yang kurang dalam beraktivitas, seperti memasak, mencuci, membersihkan rumah, berkebun dengan alasan karena kegiatan tersebut sudah dilakukan oleh anggota keluarga lainnya, sehingga lansia lebih sering menghabiskan waktu bersama cucu atau beristirahat. Kurangnya dukungan keluarga dalam menjalankan diet hipertensi dan aktivitas fisik yang kurang inilah yang bisa saja menjadi beberapa faktor pemicu tingginya tekanan darah pada lansia. Selain itu, diantara 10 lansia yang diwawancarai ini, terdapat lansia yang merokok, minum alkohol, jarang berolahraga, pola makan yang kurang baik, dan stres yang semuanya merupakan faktor risiko tingginya tekanan darah.

Berdasarkan masalah yang telah dibahas di atas, peneliti tertarik melaksanakan penelitian dengan judul “Hubungan Dukungan Keluarga dan Aktivitas Fisik pada Diet Hipertensi dengan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Marawola”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian yaitu apakah terdapat hubungan dukungan keluarga dan aktivitas fisik pada diet hipertensi dengan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Marawola?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini yaitu menganalisis hubungan dukungan keluarga dan aktivitas fisik pada diet hipertensi dengan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Marawola.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Teranalisis hubungan dukungan keluarga pada diet hipertensi dengan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Marawola
- b. Teranalisis hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Marawola.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Puskesmas Marawola

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan/masukan serta sumber informasi bagi pihak puskesmas dalam penyusunan program pengendalian hipertensi di wilayah kerjanya.

2. Bagi STIKES Widya Nusantara Palu

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan kepustakaan dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya yang berkaitan dengan permasalahan tekanan darah pada lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya terkait penurunan tekanan darah pada lansia dan dapat menjadi sebuah rekomendasi bagi penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Vaughans BW. Keperawatan Dasar. Yogyakarta (ID): Rapha Publishing; 2013.
2. Dewi H. Hipertensi dan Komplikasi. Jakarta (ID): EGC; 2016.
3. Soeharto. Pencegahan dan Penyembuhan Penyakit Jantung Koroner. Jakarta (ID): PT Gramedia Pustaka Utama; 2013.
4. WHO] World Health Organization. Cardiovascular Diseases (CVDs). 2017. [Internet]. [diunduh 2020 Maret 31]. Tersedia pada: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/>.
5. [RISKESDAS] Riset Kesehatan Dasar. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta (ID): Balitbang Kemenkes RI; 2018.
6. [DINKES] Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. Palu (ID): Dinkes Provinsi Sulawesi Tengah; 2018.
7. Sudoyo AW. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta (ID): Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI; 2012.
8. Susilo Y dan Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta (ID): CV Andi; 2011.
9. Tamber. Kesehatan Lanjut Usia dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Jakarta (ID): Salemba Medika; 2013.
10. Setiadi. Konsep & Keperawatan Keluarga. Yogyakarta (ID): Graha Ilmu; 2012.
11. Friedman M. Keperawatan Keluarga Teori dan Praktik. Jakarta (ID): EGC; 2010.
12. Kurshariyadi. Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia. Jakarta (ID): Salemba Medika; 2012.
13. Sustrani L. Hipertensi. Jakarta (ID): PT Gramedia Pustaka Utama; 2015.
14. Wardani NEJ & Roosita K. Aktivitas fisik, asupan energi dan produktivitas kerja pria dewasa: studi kasus di Perkebunan Teh Malabar PTPN VIII Bandung, Jawa Barat. Jurnal Gizi dan Pangan. 2014. (2): 3.
15. Kushartanti W. Fisiologi dan Kesehatan. Yogyakarta (ID): FIK UNY; 2012.

16. Nugroho AS. Dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Sidokerto Kabupaten Magetan [skripsi]. Jombang (ID): STIKES ICME Jombang. 2018.
17. Saputri RT. Hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lanjut usia di Kelurahan Manahan Kota Surakarta [skripsi]. Surakarta (ID): Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2018.
18. Puskesmas Marawola. Laporan Puskesmas Marawola. Palu (ID): Puskesmas Marawola; 2020.
19. Kementerian Kesehatan RI. Infodatin Hipertensi. Jakarta: Kemenkes RI; 2014.
20. Price, S, A. Patofisiologi Konsep Klinis dan Konsep-konsep Proses Penyakit. Jakarta (ID): EGC; 2010.
21. Nafrialdi. Antihipertensi dalam Farmakologi dan Terapi. Jakarta (ID): FK-UI; 2011.
22. Guyton AC. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta (ID): EGC; 2010.
23. Oparil S. Pathogenesis of Hypertension. Philadelphia (PA): Ann Intern Med; 2014.
24. Rohaendi. Treatment Of High Blood Pressure. Jakarta (ID): Gramedia Pustaka Utama; 2013.
25. Sutanto. Cekal Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes. Yogyakarta (ID): C.V ANDI OFFSET; 2012.
26. Elsanti S. Panduan Hidup Sehat Kolestero, Stroke, Hipertensi dan Serangan Jantung. Yogyakarta (ID): Araska; 2013.
27. Anggraini AD. Hipertensi. Jakarta (ID): Medya; 2012.
28. Corwin E. Buku Saku Patofisiologi. Jakarta (ID): EGC; 2011.
29. Rambe AS. Stroke : Sekilas Tentang Definisi, Efek, Penyebab dan Faktor Risiko. Medan (ID): USU Press; 2012.
30. Mansjoer ATK. Kapita Selekta Kedokteran. Jakarta (ID): Media Aesculapius; 2013.
31. Ahmad C. Cara Mencegah dan Mengobati Asam Urat dan Hipertensi. Jakarta (ID): Rineka Cipta; 2013.
32. Almatsier S. Penuntun Diet. Jakarta (ID): PT. Gramedia; 2012.

33. Gunawan L. Hipertensi Tekanan Darah Tinggi. Yogyakarta (ID): Penerbit Kansius; 2012.
34. Hayens B. Buku Pintar Menaklukkan Hipertensi. Jakarta (ID): Ladang Pustaka dan Intimedia; 2010.
35. Amir I. Hipertensi. Jakarta (ID): PT. Intisari Media Utama; 2014.
36. Mayo E. Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular. Jakarta (ID): Penerbit Salemba Medika; 2010.
37. Smeltzer. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth. Jakarta (ID): Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2013.
38. Palmer A. Tekanan Darah Tinggi. Jakarta (ID): Erlangga; 2011.
39. Friedman MM. Buku Ajar Keperawatan Keluarga (Riset, Teori dan Praktik). Jakarta (ID): EGC; 2014.
40. Sulistyio A. Keperawatan Keluarga Konsep Teori, Proses dan Praktik Keperawatan. Yogyakarta (ID): Graha Ilmu; 2012.
41. Kaplan HI dan Sadock BJ. Retardasi Mental dalam Sinopsis Psikiatri. Tangerang : Binarupa Aksara; 2010.
42. World Health Organization. Obesity: Preventing and Managing The Global Epidemic: Technical Report Series. 2015 [Internet]. [diunduh 2020 Maret 27]. Tersedia pada: <http://www.who.int/topics/obesity/en/>.
43. Cahyono SB. Gaya Hidup dan Penyakit Modern. Yogyakarta (ID): Kanisius; 2012.
44. Sharkey BJ. Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta (ID): Farmacia; 2012.
45. Healey J. Physical activity and fitness. Australia (AZ): The Spinney Press; 2013.
46. Sastroasmoro S. Dasar-dasar Metodologi penelitian Klinik. Jakarta (ID): CV Sagung seto; 2012
47. Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung (ID): Alfabeta; 2010.
48. Niven N. Psikologi Kesehatan: Pengantar untuk Perawat dan Tenaga Kesehatan Profesional Lain. Jakarta (ID): EGC; 2012.

49. Tumenggung, I Hubungan dukungan sosial keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolongo. *Jurnal Keperawatan*; 2013. Vol. 1: (2).
50. Wahyuni S. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta (ID): PT Raja Grafindo Persada; 2013.
51. Krummel DA. *Medical Nutrition Therapy in Cardiovascular Disease*. In Krause's Food, Nutrition, & Diet Therapy. USA (US): Elsevier; 2011.
52. Wahyudi WT dan Nugraha FA. Hubungan Dukungan Keluarga pada Pasien dengan Tekanan Darah Tinggi dalam Pengendalian Hipertensi. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*. 2020 Juli; 2(3):525-534.
53. Maharani R dan Syafrandi DP. Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru. Pekanbaru: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah; 2017.
54. Sabria NS. Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Brogol Timur Kota Surabaya [skripsi]. Surabaya (ID): Ubaya; 2015.
55. Harmita S. Hubungan dukungan keluarga dalam menjalankan diet hipertensi dengan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Keperawatan*; 2017. Vol. 1: (2)
56. Widarto. *Hipertensi*. Jakarta (ID): Sunda Kelapa; 2007.
57. Smith T. *Tekanan Darah Tinggi, Mengapa Terjadi, Bagaimana Mengatasinya*. Jakarta (ID): Arcan; 2012.