

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN OLAHRAGA DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI DI RAWAT JALAN RUMAH
SAKIT DAERAH MADANI PROVINSI
SULAWESI TENGAH**

SKRIPSI



**YULIANTI RAMPALINO
201501355**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2019**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi Hubungan pola makan dan olahraga dengan kejadian hipertensi di Rawat Jalan Rumah Sakit Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah adalah benar benar adalah karya arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun dalam perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada STIKes Widya Nusantara Palu.

Palu, Agustus 2019



Yulianti Rampalino
201501355

ABSTRAK

YULIANTI RAMPALINO. Hubungan pola makan dan olahraga dengan kejadian hipertensi di Rawat Jalan Rumah Sakit Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah. Dibimbing oleh HASNIDAR dan SRI YULIANTI.

Gaya hidup berkaitan dengan pola makan yang salah. Beberapa alasan yang mendasari timbulnya masalah tersebut maka yang harus dilakukan tenaga kesehatan memberikan penjelasan dan mengarahkan pasien hipertensi terhadap pencegahan hipertensi khususnya pola makan. Hasil observasi pasien mengatakan sebelumnya sering mengkonsumsi makanan yang berlemak dan bergaram dan makanan instan lainnya. Pasien belum menyadari efek dari mengkonsumsi makanan tersebut bila belum sakit, ketika pasien merasa sakit baru mereka sadar bahaya mengkonsumsi makanan tersebut. Tujuan penelitian ini adalah dianalisisnya hubungan pola makan dan olahraga dengan kejadian hipertensi di Rawat Jalan Rumah Sakit Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah. Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan pendekatan analitik menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah kunjungan pasien hipertensi dengan kelompok umur 36-60 tahun di Rawat Jalan RSUD Madani sebanyak 315 orang. Sampel berjumlah 43 orang, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Hasil penelitian dari 43 responden pola makan yang tidak sehat sebanyak 58,1% dan pola makan sehat sebanyak 41,9%, hasil uji *Chi-Square* nilai nilai *p value*: 0,000 ($p \text{ value} \leq 0,05$). Kegiatan olahraga yang kurang baik sebanyak 67,4% dan baik sebanyak 32,6%, hasil uji *Chi-Square* nilai nilai *p value*: 0,001 ($p \text{ value} \leq 0,05$). Simpulan ada hubungan pola makan dan olahraga dengan kejadian hipertensi di Rawat Jalan RSUD Madani. Saran bagi Rumah Sakit Daerah Madani Propinsi Sulawesi Tengah agar bisa membuat jadwal penyuluhan kepada pasien hipertensi dan keluarga sehingga pasien dapat diberikan penyuluhan secara terjadwal 2 minggu sekali.

Kata kunci: Pola Makan, Olahraga, Hipertensi

ABSTRACT

YULIANTI RAMPALINO. Relationship between diet and exercise with the incidence of hypertension in Outpatient Madani Hospital in Central Sulawesi Province. Supervised by HASNIDAR and SRI YULIANTI.

Lifestyle is related to the wrong diet. Some of the reasons underlying the emergence of these problems are what health professionals must do to explain and direct hypertension patients towards the prevention of hypertension, especially diet. Patient observations say that they often consume fatty and salty foods and other instant foods. Patients are not aware of the effects of consuming these foods if they are not sick, when patients feel sick then they realize the danger of consuming these foods. The purpose of this study was to analyze the relationship between diet and exercise with the incidence of hypertension in the Outpatient Hospital of the Madani Region of Central Sulawesi Province. This type of research is quantitative analytic approach using cross sectional design. The population in this study was the visit of hypertensive patients with age groups 36-60 years in the Outpatient Hospital of Madani as many as 315 people. The sample consisted of 43 people, with a purposive sampling technique. The results of the study of 43 respondents unhealthy eating patterns were 58.1% and healthy eating patterns were 41.9%, the Chi-Square test results p value: 0,000 ($p \text{ value} \leq 0.05$). Inadequate sports activities were 67.4% and 32.6% good, Chi-Square test results p value: 0.001 ($p \text{ value} \leq 0.05$). Conclusion there is a relationship between diet and exercise with the incidence of hypertension in Madani Hospital Outpatient. Suggestions for the Madani Regional Hospital of Central Sulawesi Province to be able to make counseling schedules for hypertension patients and families so that patients can be given counseling on a scheduled schedule every two weeks.

Keywords: Diet, Exercise, Hypertension



**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN OLAHRAGA DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI DI RAWAT JALAN RUMAH
SAKIT DAERAH MADANI PROVINSI
SULAWESI TENGAH**

SKRIPSI

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



YULIANTI RAMPALINO
201501355

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2019**

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN OLAHRAGA DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI DI RAWAT JALAN RUMAH
SAKIT DAERAH MADANI PROVINSI
SULAWESI TENGAH**

Disusun Oleh:

YULIANTI RAMPALINO
201501355

Skripsi Ini Telah Diujikan

Tanggal 25 Juli 2019

Penguji I

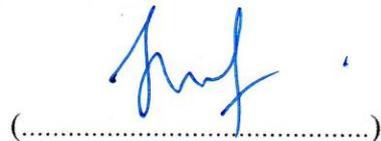
James Walean, SST., M.Kes
NIK. 20080901008



(.....)

Penguji II

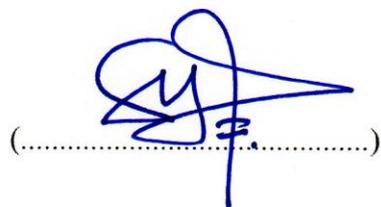
Hasnidar, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK. 20110901016



(.....)

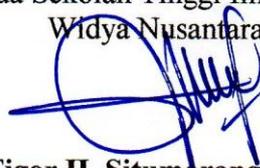
Penguji III

Sri Yulianti, S.Kep. Ns., M.Kep
NIK. 20170901074



(.....)

Mengetahui,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Widya Nusantara Palu



DR. Tigor H. Situmorang, MH., M.Kes.
NIK. 20080901001

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas segala berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul "Hubungan pola makan dan olahraga dengan kejadian hipertensi di Rawat Jalan Rumah Sakit Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah".

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Kepada kedua orang tua Ayahanda Rampalino dan Ibunda Rosmin Bonati, Suami Irwan dan kedua anakku Mohamad Haikal Aprilyawan dan Jihan Rahmadani. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Pesta Corry S. Dipl.MW. SKM. M.Kes, selaku Ketua Yayasan STIKes Widya Nusantara Palu.
2. Dr. Tigor H. Situmorang, MH., M.Kes, selaku Ketua STIKes Widya Nusantara Palu.
3. dr. Nirwansyah Parampasi, Sp.PA, selaku Direktur RSUD Madani Provinsi Sulawesi Tengah
4. Hasnidar, S.Kep. Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
5. Sri Yulianti, S.Kep. Ns., M.Kep, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
6. James Walean, SST., M.Kes selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan dan arahan selama ujian
7. Dosen/staf STIKes Widya Nusantara Palu Khususnya Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti, bimbingan serta dorongan moril selama mengikuti pendidikan di STIKes Widya Nusantara.
8. Seluruh responden yang telah memberikan informasi.
9. Teman-teman seangkatan yang telah memberikan motivasi selama mengikuti perkuliahan

10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi 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 di bidang ilmu keperawatan.

Palu, Agustus 2019



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
HALAMAN JUDUL	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori Pola Makan	7
B. Tinjauan Tentang Olahraga	11
C. Tinjauan Teori Tentang Hipertensi	14
D. Kerangka Konsep	25
E. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	
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. Pengolahan Data	30
I. Analisis Data	31
J. Alur Penelitian	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	34
B. Hasil Penelitian	35
C. Pembahasan	39

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan di Rawat Jalan Rumah Sakit Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah	35
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Pola Makan Pasien Hipertensi di Rawat Jalan Rumah Sakit Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah	36
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Kegiatan Olahraga Pasien Hipertensi di Rawat jalan Rumah Sakit Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah	37
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi di Rawat Jalan Rumah Sakit Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah	37
Tabel 4.5	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi di Rawat Jalan Rumah Sakit Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah	38
Tabel 4.6	Hubungan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi di Rawat Jalan Rumah Sakit Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Skema Kerangka Konsep	25
Gambar 3.1	Skema Alir Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar Pustaka
- Lampiran 2. Jadwal Penelitian
- Lampiran 3. Surat Permohonan Data Awal dari STIKes Widya Nusantara
- Lampiran 4. Surat Balasan Pengambilan Data Awal dari RSUD Madani Provinsi Sulawesi Tengah
- Lampiran 5. Surat Permohonan Penelitian Awal dari STIKes Widya Nusantara
- Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 9. Surat Balasan Penelitian dari RSUD Madani Provinsi Sulawesi Tengah
- Lampiran 10. Master Tabel
- Lampiran 11. Hasil Olahan Data
- Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13. Riwayat Hidup
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala, sehingga baru disadari bila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Hipertensi tidak jarang ditemukan secara tidak sengaja pada waktu pemeriksaan kesehatan rutin atau datang dengan keluhan lain (Kemenkes RI 2012).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan satu miliar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi Hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang sepertiga populasinya menderita hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan (Kemenkes RI 2017).

Prevalensi Hipertensi nasional berdasarkan Riskesdas 2013 sebesar 25,8%, tertinggi di Kepulauan Bangka Belitung (30,9%), sedangkan terendah di Papua sebesar (16,8%). Menurut *Joint National Committee* (JNC) VII 2013 didapatkan prevalensi hipertensi sebesar 5,3% (laki-laki 6,0% dan perempuan 4,7%), pedesaan (5,6%) lebih tinggi dari perkotaan (5,1%). (Kemenkes RI 2013).

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2016 hipertensi paling banyak diderita oleh masyarakat Sumatra Utara dengan total angka kejadian 98 per 1000 penduduk. Berdasarkan data tersebut dari 25,8% orang yang mengalami hipertensi hanya 1/3 yang terdiagnosis, sisanya 2/3 tidak terdiagnosis. Data menunjukkan hanya 0,7% orang yang terdiagnosis tekanan darah tinggi minum obat hipertensi. Data dari 34 provinsi, Sulawesi

Tengah masuk peringkat ke 18 dengan jumlah penderita hipertensi 100.654 kasus (Kemenkes RI 2017).

Data Dinas Kesehatan Kota Palu pada tahun 2013 jumlah kasus hipertensi sebanyak 16.240, tahun 2014 sebanyak 17.467 kasus, tahun 2015 sebanyak 17.945 kasus, tahun 2016 sebanyak 20.899 kasus dan tahun 2017 sebanyak 27.301 kasus (Dinkes Kota Palu 2017). Profil RSUD Madani tahun 2013 jumlah penderita hipertensi sebanyak 2.387 kasus, 2014 sebanyak 2.691 kasus, 2015 sebanyak 3.126 kasus, tahun 2016 sebanyak 3.633 kasus, dan tahun 2017 sebanyak 4.401 kasus (RSUD Madani 2017).

Rumah Sakit Umum Daerah Madani memiliki 1 buah gedung olahraga dimana pada tahun 2000-2014 masih sering dimanfaatkan untuk kegiatan olahraga bagi pasien yang sementara dirawat maupun pasien rawat jalan. Kegiatan olahraga dilakukan pada hari jumat dan sabtu, dipimpin oleh instruktur rehab medik. Perawat mendampingi pasien yang mengikuti kegiatan tersebut. Pada tahun 2015-2019 tidak ada aktivitas olahraga untuk pasien yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Madani, padahal kegiatan olahraga sangat penting dilakukan untuk meningkatkan kebugaran dan menjaga kesehatan (RSUD Madani 2019).

Penyebab hipertensi secara pasti masih belum diketahui dengan jelas. Data menunjukkan, hampir 90% penderita hipertensi tidak diketahui penyebabnya secara pasti. Para ahli telah mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor yang memudahkan seseorang terkena hipertensi, yakni faktor yang tidak dapat dikontrol dan faktor yang dapat dikontrol. Beberapa faktor risiko yang termasuk dalam faktor risiko yang tidak dapat dikontrol seperti genetik, usia, jenis kelamin, dan ras. Faktor risiko yang dapat dikontrol berhubungan dengan faktor lingkungan berupa perilaku atau gaya hidup seperti obesitas, kurang aktivitas, stres dan konsumsi makanan. Konsumsi makanan yang memicu terjadinya hipertensi diantaranya adalah konsumsi makanan asin, konsumsi makanan manis, konsumsi makanan berlemak dan konsumsi minuman berkafein yaitu kopi atau teh. Fruktosa mengakibatkan sintesis

lemak dalam hati yang dapat menghasilkan peningkatan kadar trigliserida dan kolestrol (Andra 2015).

Pengenalan dini terhadap hipertensi serta penanggulangannya akan dapat menurunkan angka kematian tersebut. Masyarakat sering mengabaikan hipertensi karena gejalanya sendiri kurang bermakna. Selain itu pengetahuan tentang pengendalian hipertensi masih sangat minim, sebab hal ini juga yang dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi meningkatnya angka kejadian hipertensi (Andra 2015). Pencegahan kejadian hipertensi dapat dilakukan dengan penerapan pola makan yang benar, penerapan pola makan yang benar dapat dilakukan dengan mengkonsumsi sayur dan buah, dan menghindari mengkonsumsi alkohol dan rokok (Sudarmako A 2015).

Gaya hidup berkaitan dengan pola makan yang salah. Beberapa alasan yang mendasari timbulnya masalah tersebut maka yang harus dilakukan tenaga kesehatan memberikan penjelasan dan mengarahkan pasien hipertensi terhadap pencegahan hipertensi khususnya pola makan, meliputi mengurangi konsumsi garam dan lemak, diet rendah garam, banyak makan sayuran dan buah-buahan, hindari jeroan, otak, makanan bersantan kental, kulit ayam serta perbanyak minum air putih (Suyono 2011).

Olahraga juga dapat menurunkan risiko penyakit hipertensi yang melalui mekanisme penurunan denyut jantung dan tekanan darah, penurunan tonus simpatik, meningkatkan diameter arteri koroner, dan sistem kolateralisasi pembuluh darah, meningkatkan *high-density lipoprotein* (HDL) dan menurunkan *low-density lipoprotein* (LDL) darah. Melalui kegiatan olahraga, jantung dapat bekerja secara lebih efisien, frekuensi denyut nadi berkurang, namun kekuatan memompa jantung semakin kuat, penurunan kebutuhan oksigen jantung pada intensitas tertentu, penurunan lemak badan dan berat badan serta menurunkan tekanan darah. Manfaat olahraga teratur terbukti dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi resiko terhadap stroke, serangan jantung, gagal ginjal, gagal jantung, dan penyakit pembuluh darah lainnya. Selain itu olahraga dinilai cukup murah dan efek sampingnya kecil bila dilakukan sesuai aturan (Cahyono 2018).

Hasil penelitian Mahmudah (2015) tentang hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015 dengan hasil penelitian menunjukkan asupan natrium ($OR\ Exp\ (B)=4,627$) sebagai faktor resiko yang paling berhubungan dengan kejadian hipertensi. Untuk mengurangi kasus hipertensi perlu adanya cara untuk mencegahnya seperti memberikan penyuluhan kepada masyarakat mengenai hipertensi dan bagi penderita penyakit hipertensi untuk selalu mengontrol tekanan darah dan menghindari faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi.

Hasil penelitian Andria (2014), menunjukkan bahwa sebagian besar lansia menderita hipertensi dan berolahraga kurang dengan jumlah 45 lansia. Hasil analisis berikutnya berdasarkan uji *Chi-square* dengan tingkat signifikansi 5% terdapat hubungan antara variabel independent dan dependent dengan $n = 107$ didapatkan $X^2 = 21,101$ dan $p\ value = 0,000$ di mana $p < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan H_0 diterima yang artinya ada hubungan antara perilaku olahraga dengan tingkat hipertensi pada lansia di posyandu.

Berdasarkan survei pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 20 Februari 2019, hasil wawancara terhadap 5 orang pasien dilihat dari pola makan, pasien mengatakan sebelumnya sering mengkonsumsi makanan yang berlemak dan bergaram dan makanan instan lainnya. Pasien belum menyadari efek dari mengkonsumsi makanan tersebut bila belum sakit, ketika pasien merasa sakit baru mereka sadar bahaya mengkonsumsi makanan tersebut. Pasien mengatakan ketika sebelum sakit mereka jarang melakukan kegiatan olahraga atau jalan-jalan pagi. Pasien lebih banyak menghabiskan waktunya untuk beraktivitas seperti biasa seperti ke kantor naik motor atau mobil dan ketika di kantor lebih banyak beraktivitas duduk. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan pola makan dan olahraga dengan kejadian hipertensi di Rawat Jalan Rumah Sakit Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan pola makan dan olahraga dengan kejadian hipertensi di Rawat Jalan Rumah Sakit Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Dianalisisnya hubungan pola makan dan olahraga dengan kejadian hipertensi di Rawat Jalan Rumah Sakit Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah.

2. Tujuan Khusus

- a. Diidentifikasi pola makan pasien hipertensi di Rawat Jalan Rumah Sakit Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah
- b. Diidentifikasi kegiatan olahraga pasien hipertensi di Rawat jalan Rumah Sakit Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah
- c. Diidentifikasi kejadian hipertensi di Rawat Jalan Rumah Sakit Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah
- d. Dianalisisnya hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Rawat Jalan Rumah Sakit Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah
- e. Dianalisisnya hubungan olahraga dengan kejadian hipertensi di Rawat Jalan Rumah Sakit Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan, dapat memberikan tambahan referensi di perpustakaan dan dapat dimanfaatkan bagi rekan lain jika melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda.

2. Bagi Masyarakat

Dapat dijadikan bahan informasi bagi masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular dengan cara mengatur pola makan dan olahraga sehingga hipertensi dapat dicegah.

3. Bagi Institusi Tempat Penelitian

Bagi pihak RSUD Madani dapat dijadikan kerangka acuan dalam membuat program penyuluhan kepada masyarakat, khususnya tentang penyakit akibat gaya hidup seperti hipertensi. Bagi perawat yang bekerja di Poli Interna dapat menambah wawasan dalam melakukan tindakan keperawatan terutama dalam memberikan penyuluhan kepada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi. 2012. *Hipertensi. Jantung dan Diit*. Jogjakarta (ID): Diva Press
- Akhmadi. 2012. *Psikologi Sosial*. Jakarta(ID): Rineka Cipta
- Amiruddin. dkk. 2012. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid 2. Edisi 3*. Jakarta (ID): FKUI.
- Andra. 2015. *Hipertensi Menjadi Ancaman Serius Di Indonesia*. Jakarta (ID): Rineka Cipta
- Andria. 2013. Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di Posyandu Lansia Kelurahan gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. [Skripsi]. Surabaya (ID): Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
- Arnilawaty. 2012. *Hipertensi dan Faktor Resikonya dalam Kajian Epidemiolog*. Makasar: FKM UNHAS
- Arikunto. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Ptaktek*. Edisi V. Jakarta (ID): Rineka Cipta.
- Cahyono. 2018. *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*. Jakarta (ID): Kanisius
- Corwin. 2014. *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta (ID):EGC
- Corwin. 2012. *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta (ID): EGC
- Dinas Kesehatan Propinsi Sulawesi Tengah. *Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Propinsi Sulawesi Tengah*. Palu.
- Elizabeth. 2016. *Patofisiologi dan Proses Penyakit*. Jakarta (ID): EGC
- Harnovinsah. 2016. *Metodologi Penelitian*. Semarang (ID): Universitas Mercu Buana
- Hartono. 2015. *Deteksi Dini Dan Pencegahan Hipertensi Dan Stroke*. Yogyakarta (ID): MedPress
- Hastono 2016. *Analisa Data Bidang Kesehatan*. Jakarta (ID): Raja Grafindo Persada
- Harrison. 2012. *Prinsip-prinsip Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta (ID): EGC

- Hembing. 2009. *Ramuan Lengkap Herbal Taklukan Penyakit*. Jakarta (ID): Pustaka Bunda
- Herwati. 2014. *Faktor-Faktor Resiko Hipertensi Grade II Pada Masyarakat (Studi Kasus di Kabupaten Karang Anyar)*. Skripsi. Diakses 20 Juni 2018
- Kartono. 2013. *Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia di Kecamatan Medan Johor*. Jurnal Keperawatan. Diakses 20 Juni 2018
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Hipertensi*. Jakarta (ID): Kemenkes RI. www.depkes.go.id. Diakses 07 Maret 2018
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta(ID): Kemenkes RI. www.depkes.go.id. Diakses 07 Maret 2018
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2012. *Profil Kesehatan Indonesia*. <http://www.depkesri.co.id>. diakses 12 Juli 2014
- Kusmana. 2007. *Olahraga Untuk Orang Sehat dan Penderita Jantung Trias sok dan Olahraga 10 Menit*. Jakarta (ID): FKUI.
- Mansjoer. dkk. 2010. *Kapita Selekta Kedokteran Edisi Ketiga*. Jakarta(ID): FKUI
- Mansjoer. dkk. 2012. *Kapita Selekta Kedokteran Edisi Ketiga*. Jakarta(ID): FKUI
- Machfoedz. 2012. *Statistika Deskriptif: Bidang Kesehatan, Keperawatan, dan Bidan (Bio Statistik)*. Yogyakarta: Fitramaya
- Mahmudah. 2015. *Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015*. Jurnal Keperawatan. Diakses 20 Juni 2018
- Marliani. 2017. *Hipertensi Esensial dalam Ilmu Penyakit*. Jakarta(ID): FKUI.
- Melliono. 2009. *Olahraga dan Kardivaskuler*. Yogyakarta (ID): Fitramaya
- Mosby's. 2009. *Kesehatan Jantung dan Olahraga*. Jakarta(ID): Salemba Medika
- Muhaimin. 2014. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta (ID): Pustaka Belajar
- Nasir. dkk. 2011. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan Konsep Pembuatan Karya Tulis Ilmiah dan Thesis untuk Mahasiswa Kesehatan*. Yogyakarta (ID): Nuha Medika.

- Notoatmodjo. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta(ID): Rineka Cipta
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya(ID): Salemba Medika.
- Prawirohardjo. 2012. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahmouni K, Correia MLG, Haynes WG, Mark Al. 2015. *Obesity-associated hypertension: New insights into mechanisms. Hypertension*.
- Sri, W. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kamonji. [Skripsi]. Palu (ID): STIKes Widya Nusantara Palu
- Sudarmako A. 2015. *Tetap Tersenyum Melawan Hipertensi*. Yogyakarta (ID): Atma Madia Press.
- Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung (ID): Alfa Beta
- Sumosardjuno. 2009. *Penyakit Jantung*. Jakarta (ID): Salemba Medika
- Suyono. 2011. *Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta (ID): Balai penerbit FKUI
- Taslim. 2015. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta (ID): Graha Ilmu
- Tjokronegoro. 2011. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II*. Jakarta (ID): Balai Penerbit FKUI.
- Triyanto E. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta (ID): Graha Ilmu.
- Wade. 2010. *Using a Problem Detection Study (PDS) to Identify and Compare Health Care Priver and Consumer Views of Antihypertensive therapy. Journal of Human Hypertension*. Jun Vol 17 Issue 6.p.397.