

**HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK DAN MINUM KOPI DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS  
PULAU TANJUNG KABUPATEN TANAH BUMBU  
TAHUN 2020**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SMOKING AND DRINKING COFFEE HABITS WITH THE  
INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY IN PUBLIC HEALTH CENTER AT THE PULAU  
TANJUNG CENTER TANAH LAUT DISTRICT IN 2020***

Herlina Dewi Lestari<sup>1</sup>, Netty<sup>2</sup>, Ari Widyarni<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari  
<sup>2,3</sup>Dosen Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari  
E-mail: herlinadewilestari9@gmail.com

**ABSTRAK**

Bedasarkan hasil pengumpulan data dinas kesehatan tanah bumbu data rekapitulasi data hipertensi pada tahun 2019 sebanyak 90,987 penderita, dari data tersebut didapatkan puskesmas pulau tanjung urutan 3 angka hipertensi sebanyak 4,786 penderita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Minum Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2020. Metode penelitian ini *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Sample dalam penelitian ini berjumlah 89 responden. Pengambilan sample menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan Kuesioner dan di Analisis menggunakan uji *Chi-square*. Hasil menunjukkan bahwa kejadian hipertensi tahap II pada lansia sebanyak 58 responden (65,2%), Kebiasaan merokok sedang sebanyak 56 responden (62,9%), kebiasaan minum kopi ringan sebanyak 49 responden (55,1%). Tidak ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu ( $p\text{ value}=1,000 < \alpha 0,05$ ), Ada hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu ( $p\text{ value}=0,015 > \alpha 0,05$ ). Diharapkan kepada lansia untuk selalu mengikuti anjuran gaya hidup yang benar, mengontrol tekanan darah, olahraga secara teratur. Dan kepada tenaga kesehatan di puskesmas pulau tanjung agar memberikan / meningkatkan penyuluhan kesehatan tentang gaya hidup yang sehat untuk mencegah terjadinya hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Lansia, Kebiasaan Merokok, Kebiasaan Minum Kopi.

---

**ABSTRACT**

*Based on the results of the data collection department of health of the ground spice data summary data hypertension in the year 2019 as much as 90,987 patients, from the data obtained in the health center of the island tanjung sequence of 3 numbers hypertension as many as 4,786 patients. This study aims to determine the Relationship of Smoking Habits And Coffee Drinking With Incidence of Hypertension In the Elderly At the health center of the Island, Tanjung Tanah Bumbu Regency Year 2020. The method of research is analytic survey with cross sectional approach. The Sample in this study amounted to 89 respondents. Sampling using purposive sampling. Research instrument using a Questionnaire and analyzed using Chi-square test. The results show that the incidence of hypertension stage II on the elderly as many as 58 respondents (65,2%), smoking Habit was as much as 56 respondents (62,9%), the habit of drinking light coffee as much as 49 respondents (55,1%). There is no relationship between smoking habits and the incidence of hypertension in the elderly in the area of the Pulau Tanjung Health Center, Tanah Bumbu Regency ( $p\text{ value} = 1,000 < \alpha 0.05$ ), There is a relationship between coffee drinking habits and the incidence of hypertension in the elderly in the area of the Pulau Tanjung Health Center, Tanah Bumbu Regency ( $p\text{ value} = 0.015 > \alpha 0.05$ ). It is hoped that the elderly always follow the correct lifestyle recommendations, control blood pressure, exercise regularly. And to health workers at the Pulau Tanjung Community Health Center to provide / improve health education about a healthy lifestyle to prevent hypertension.*

Keywords : Hypertension, Elderly, Smoking Habits, Coffee Drinking Habits.

## PENDAHULUAN

Menurut Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB), untuk pertama kalinya dalam sejarah, jumlah orang tua berusia 65 tahun ke atas di dunia lebih banyak daripada jumlah balita pada tahun 2018. Saat ini terdapat sekitar 705 juta penduduk berusia di atas 65 tahun di dunia, sementara yang berumur antara nol hingga empat tahun berjumlah 680 juta. Perbedaan jumlah kedua kelompok usia ini makin melebar, dan pada tahun 2050 diperkirakan akan ada dua manula untuk setiap satu balita. (Kementerian Luar Negeri Republik Indonesia., 2019)

Dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,6 persen (25 juta-an) di mana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10 persen banding 9,10 persen). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 63,82 persen, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70- 79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,68 persen dan 8,50 persen. Pada tahun ini sudah ada lima provinsi yang memiliki struktur penduduk tua di mana penduduk lansianya sudah mencapai 10 persen, yaitu: DI Yogyakarta (14,50 persen), Jawa Tengah (13,36 persen), Jawa Timur (12,96 persen), Bali (11,30 persen) dan Sulawesi Barat (11,15 persen). (BPS Lansia, 2019)

Meningkatnya jumlah lansia beriringan dengan peningkatan jumlah rumah tangga yang dihuni oleh lansia. Persentase rumah tangga lansia tahun 2019 sebesar 27,88 persen, dimana 61,75 persen diantaranya dikepalai oleh lansia. Yang menarik dari keberadaan lansia Indonesia adalah ketersediaan dukungan potensial baik ekonomi maupun sosial yang idealnya disediakan oleh keluarga. Data Susenas 2019 menunjukkan bahwa 9,38 persen lansia tinggal sendiri, di mana persentase lansia perempuan yang tinggal sendiri hampir tiga kali lipat dari lansia laki-laki (13,39 persen berbanding 4,98 persen). (BPS Lansia, 2019)

Penyakit tidak menular sudah menjadi masalah kesehatan di Provinsi Kalimantan Selatan, hal ini ditunjukkan dengan semakin meningkatnya kasus penyakit tidak menular (PTM) antara lain Gagal ginjal, Jantung koroner, Hipertensi, Kanker, Diabetes melitus, kecelakaan dan sebagainya. Hipertensi merupakan salah satu dari penyakit tidak menular yang menjadi masalah di bidang kesehatan dan sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer yaitu puskesmas dan jaringannya seperti di Posbindu. (Riza, Hayati, & Setiawan, 2019)

Penyakit hipertensi dikenal dengan *heterogenous group of disease*. Hipertensi juga dijuluki sebagai *silent killer* atau pembunuh diam-diam karena penyakit ini tidak memiliki gejala spesifik dapat menyerang siapa saja, dan kapan saja, serta dapat menimbulkan degeneratif, hingga

kematian. Menurut beberapa penelitian, orang yang menderita hipertensi memiliki peluang 12 kali lebih besar untuk terkena stroke dan 6 kali lebih besar untuk terkena serangan jantung (Sari, 2017).

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan nama penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah diatas ambang batas normal yaitu 120/80mmHg. Batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85mmHg. Bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90mmHg dinyatakan hipertensi (Batas tersebut untuk orang dewasa diatas 18 tahun) (Sari, 2017).

Sampai saat ini hipertensi masih menjadi suatu masalah yang cukup besar, berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*), penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia. Sedangkan di Asia tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Dari hasil risekdas yang terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1%. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia 60 tahun ke atas. (Tirtasari, 2019)

Data dinas kesehatan kalimantan selatan memperlihatkan, bahwa kasus hipertensi paling banyak terjadi di kabupaten Hulu Sungai Tengah (HST) berjumlah 120.118 orang. Hal ini berkaitan erat dengan pola makan masyarakatnya, yang menyukai makanan berlemak dan bersantan. Sementara kasus terendah ditemukan di kabupaten Tanah Bumbu berjumlah 90,987 orang. (Dinas Kesehatan Kalimantan Selatan, 2019)

Menurut data Dinas kesehatan Tanah Bumbu di beri rangking kepada 14 puskesmas penderita hipertensi pada tahun 2019 di Tanah Bumbu yaitu, Puskesmas Satui menduduki rangking pertama penderita hipertensi yaitu berjumlah 10,436 penderita, disusul oleh Puskesmas Pagatan 9,785 penderita, kemudian disusul oleh Puskesmas Pulau Tanjung sebanyak 4,786 penderita, Puskesmas Batulicin sebanyak 3,171 penderita, dan yang terakhir menduduki urutan kelima penderita hipertensi yaitu Puskesmas Karang Bintang sebanyak 1,418 penderita. (Dinas Kesehatan Tanah Bumbu, 2019)

Berdasarkan data awal yang diambil di Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu telah diambil data dari petugas puskesmas, penyakit hipertensi termasuk penyakit 3 besar dan jumlah pengidap hipertensi tiap tahunnya meningkat dari tahun 2017 sebanyak 1,659 orang, tahun 2018 meningkat sebanyak 3,012 orang, dan pada tahun 2019 mengalami peningkatan pesat sebanyak 4,786 orang. Jumlah estimasi penderita hipertensi berusia  $\geq$  15 tahun sebanyak 1,134 penderita, 45-59 tahun (pra lansia) yaitu sebanyak 2,235 penderita, dan umur 60 tahun+ sebanyak 1417 penderita. Kebanyakan dari penderita hipertensi didominasi oleh kaum laki – laki dari pada perempuan (Profil Tahunan Puskesmas Pulau Tanjung, 2019).

Meningkatnya *prevalensi* hipertensi pada umumnya disebabkan karena adanya perubahan gaya hidup, sehingga menyebabkan terjadinya pergeseran pola penyakit dari penyakit infeksi bergeser ke penyakit *chronic degeneratif*. Salah satu penyakit *chronic degeneratif* diantaranya adalah penyakit tekanan darah tinggi (Andri Budianto, 2017).

Bertambahnya usia individu sangat beresiko terjadinya perubahan elastisitas pembuluh darah sebagai akibat adanya arteriosklerosis sehingga tekanan darah meningkat. Laki-laki mempunyai resiko lebih tinggi mengalami gangguan sistem kardiovaskuler dibandingkan dengan perempuan. Hipertensi bisa dipicu oleh konsumsi makanan yang mengandung lemak. Karena makanan tersebut banyak disukai orang, tak heran jika hipertensi memiliki peluang berjangkit pada semua orang. Minum kopi, alkohol dan merokok dapat merangsang konstiksi pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Andri Budianto, 2017).

Berdasarkan penelitian M. Ramadhani Firmansyah pada tahun 2017 tentang Hubungan Merokok dan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi maka hipertensi menduduki peringkat 1 dari 14 Penyakit Tidak menular (PTM) di Puskesmas Pembina Palembang yaitu berjumlah 3054 pada tahun 2015. Faktor resiko penyebab hipertensi antara lain Kebiasaan merokok, dan konsumsi kopi. Hasil penelitian M. Ramadhani Firmansyah menunjukkan bahwa ada Hubungan merokok ( $p\text{-value}=0,014$ ) dan Konsumsi kopi ( $p\text{-value}=0,017$ ) dengan tekanan darah pada pasien Hipertensi di Puskesmas Pembina Palembang tahun 2017.

Faktor kebiasaan minum kopi didapatkan dari satu cangkir kopi mengandung 75 – 200 mg kafein, dimana dalam satu cangkir tersebut berpotensi meningkatkan tekanan darah 5 -10 mmHg (Budianto, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Rita Rahmawati dan Dian Daniyati (2016) menunjukkan adanya Hubungan antara kebiasaan minum kopi terhadap tingkat hipertensi di wilayah kerja puskesmas nelayan kabupaten gresik yang dilihat dari frekuensi kopi, jenis kopi, lama minum kopi dan kekentalan kopi, rata-rata pasien yang mempunyai kebiasaan minum kopi berat mengalami hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 3 maret 2020 diketahui dari wawancara beberapa pasien hipertensi bahwa 5 orang yang memiliki kebiasaan merokok dan 3 orang yang memiliki kebiasaan minum kopi.

Alasan saya mengambil judul ini karena kesadaran dan pengetahuan masyarakat khususnya lansia tentang penyakit hipertensi masih rendah, hal ini membuktikan dari pola asupan makanan cepat saji yang banyak mengandung garam dan lainnya maupun pola hidup yang kurang sehat seperti salah satunya adalah merokok dan minum kopi yang sering dikonsumsi oleh masyarakat terutama lansia, sehingga penyakit hipertensi dipulau tanjung masih tergolong

tinggi, dari sini lah saya tertarik untuk melakukan penelitian mengenai adakah hubungan dari kebiasaan merokok dan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia.

## TUJUAN PENELITIAN

Mengetahui hubungan kebiasaan merokok dan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1417 orang lansia yang berusia  $\geq 60$  tahun dan memiliki riwayat hipertensi. Dibagi berdasarkan jenis kelamin yaitu, laki – laki sebanyak 846 orang sedangkan perempuan sebanyak 571 orang di wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2019 dengan sampel dalam penelitian ini sebanyak 89 responden. Ada pun teknik pengambilan *Accidental sampling*. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner.

Variabel bebas adalah variabel sebab, mempengaruhi atau *independent variabel* atau variabel resiko. Dalam penelitian ini yang merupakan variabel independen adalah kebiasaan merokok dan kebiasaan minum kopi. Skala variabel ini adalah ordinal. Variabel terikat adalah variabel tergantung, terikat, akibat, terpengaruh, atau *dependet variabel* atau variabel yang dipengaruhi. Dalam penelitian ini yang merupakan variabel dependen adalah kejadian hipertensi. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Uji stati stik yang dipakai adalah uji *Chi square*. Jika  $p \leq \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, berarti ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Jika  $p > \alpha 0,05$  maka  $H_0$  diterima, berarti tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### 1. Analisis Univariat

##### a. Kejadian Hipertensi Pada Lansia

**Tabel 4.1**

Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu

Kejadian Hipertensi	n	%
Pra Hipertensi	0	0,0
Hipertensi Tahap I	31	34,8
Hipertensi Tahap II	58	65,2
Jumlah	89	100,0

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada lansia sebagian besar dari 89 responden yaitu 58 responden (65,2%) dikategori Hipertensi Tahap II pada lansia dan 31 responden (34,8%) dikategori Hipertensi Tahap I pada lansia, sedangkan kebetulan tidak ditemukan responden dikategori Pra hipertensi.

b. Kebiasaan Merokok Responden

**Tabel 4.2**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok Di Wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu

Kebiasaan Merokok	n	%
Ringan	33	37,1
Sedang	56	62,9
Berat	0	0
Jumlah	89	100,0

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.2 menyatakan bahwa kebiasaan merokok sebagian besar dari 89 responden yaitu sebanyak 56 responden (62,9%) dikategori Sedang (11 – 20 batang/hari) dan 33 responden (37,1%) dikategori Ringan (1 – 10 batang/hari), Sedangkan tidak ditemukan responden yang merokok Berat ( $\geq 20$  batang/hari).

c. Kebiasaan Minum Kopi Responden

**Tabel 4.3**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Minum Kopi Di Wilayah Puskesmas PulauTanjung Kabupaten Tanah Bumbu

Kebiasaan Minum Kopi	n	%
Ringan	49	55,1
Sedang	40	44,9
Berat	0	0,0
Jumlah	89	100,0

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan 4.3 menunjukkan bahwa kebiasaan minum kopi sebagian besar dari 89 responden yaitu sebanyak 49 responden (55,1%) dikategori Ringan (1 -2 gelas/hari), dan 40 responden (44,9%) dikategori Sedang (3 – 4/hari), Sedangkan tidak ditemukan responden yang minum kopi Berat ( $\geq 5$  / hari).

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

**Tabel 4.4**

Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu

Kebiasaan Minum Kopi	Kejadian Hipertensi Pada Lansia				Jumlah		p value
	Hipertensi Tahap I		Hipertensi Tahap II		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	23	46,9	26	53,1	49	100,0	0,015
Sedang	8	20,0	32	80,0	40	100,0	
Jumlah	31	34,8	58	65,2	89	100,0	

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa 33 responden yang memiliki kebiasaan merokok Ringan lebih banyak mengalami dikategori Hipertensi Tahap II pada lansia (66,7%) dibandingkan dengan responden yang mengalami Hipertensi Tahap I pada lansia (33,3%) dan dari 56 responden yang memiliki kebiasaan merokok Sedang lebih banyak mengalami kejadian Hipertensi Tahap II pada lansia (64,3%) dibandingkan dengan responden yang mengalami Hipertensi Tahap I pada lansia (35,7%).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Chi-Square* didapatkan nilai *p-Value* = 1,000 >  $\alpha$  (0,05) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu.

b. Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia.

**Tabel 4.5**

Hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia Di Wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu

Kebiasaan Merokok	Kejadian Hipertensi Pada Lansia				Jumlah		p value
	Hipertensi Tahap I		Hipertensi Tahap II		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	11	33,3	22	66,7	33	100,0	1,000
Sedang	20	35,7	36	64,3	56	100,0	
Jumlah	31	34,8	58	65,2	89	100,0	

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui bahwa 49 responden yang memiliki kebiasaan minum kopi Ringan lebih banyak mengalami ditingkat Hipertensi Tahap II pada lansia (53,1%) dibandingkan dengan responden yang mengalami Hipertensi Tahap I pada lansia (46,9%) sedangkan dari 40 responden yang memiliki kebiasaan minum kopi Sedang lebih banyak ditingkat Hipertensi Tahap II pada lansia (80,0%) dibandingkan dengan responden yang mengalami Hipertensi Tahap I pada lansia (20,0%).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Chi-Square* didapatkan nilai  $p\text{-Value} = 0,015 < \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu.

## PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

#### a. Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa jumlah responden sebanyak 89 responden yang semuanya berjenis kelamin laki-laki dan bertempat tinggal di wilayah Puskesmas Pulau Tanjung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada lansia sebagian besar dalam kategori Hipertensi tahap II pada lansia sebanyak 58 responden yaitu (65,2%) dan dalam kategori Hipertensi tahap I pada lansia sebanyak 31 responden yaitu (34,8%), sedangkan kebetulan tidak ditemukan responden dikategori Pra hipertensi pada lansia.

Hal ini sejalan dengan penelitian Poniyah Simanullang (2018) di Wilayah Puskesmas Darussalam Medan bahwa kejadian hipertensi pada lansia mayoritas hipertensi derajat II sebanyak 27 responden (45%) dan hipertensi derajat III sebanyak 20 responden (33,4%), sedangkan hipertensi derajat I sebanyak 13 responden (21,6%).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Irene Megawati U dkk (2019) di Wilayah Puskesmas Kawangkoan bahwa sebagian besar dikategori hipertensi derajat II sebanyak 29 responden (39,2%) dan hipertensi derajat I sebanyak 28 responden (37,8%), sedangkan normal tinggi 17 responden (29,0%).

Banyaknya kejadian hipertensi dikarenakan kurangnya pengetahuan responden dan kurangnya informasi mengenai hipertensi khususnya lansia. Pengaruh budaya setempat juga menjadi faktor mendasar dari tingginya kejadian hipertensi dari makan-makanan yang tinggi garam, tinggi lemak dan adanya responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kafein khususnya kopi dan responden yang memiliki kebiasaan merokok serta dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pendidikan yang dimiliki responden. Selain itu pada beberapa responden juga mengatakan bahwa mereka tidak menyadari bahwa telah mengalami hipertensi sebelum memeriksakan diri ke puskesmas.

Faktor yang memicu terjadinya hipertensi dibagi menjadi dua yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol dan faktor yang dapat dikontrol. faktor yang dapat dikontrol meliputi jenis kelamin, usia dan keturunan (genetik). Faktor yang dapat dikontrol meliputi kegemukan (obesitas), stres, konsumsi alkohol, konsumsi garam berlebih, aktivitas fisik, merokok, minum kopi.

#### b. Kebiasaan Merokok di Wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dalam kategori Sedang (11-20 batang/hari) sebanyak 56 responden yaitu (62,9%) dan dalam kategori Ringan (1-10 batang/hari) sebanyak 33 responden yaitu (37,1%), Sedangkan tidak ditemukan responden yang merokok Berat ( $\geq 20$  batang/hari).

Hal ini sejalan dengan penelitian Irene Megawati U dkk (2019) di Puskesmas Kawangkoan, bahwa kebiasaan merokok sebanyak 74 responden sebagian besar dikategori Sedang sebanyak 43 responden (58,1%), dan dalam kategori Berat sebanyak 31 responden (41,9%), Sedangkan tidak ditemukan responden yang merokok Ringan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andri Budianto dkk (2017) di Kecamatan Krucil Kabupaten Probolinggo, bahwa kebiasaan merokok sebanyak 24 responden sebagian besar dikategori ringan (1-10 batang/hari) sebanyak 10 responden (47,63%), dikategori Sedang (11-20 batang/hari) sebanyak 9 responden (33,3%) dan dikategori Berat (21-35 batang/hari) sebanyak 5 responden (20,83%).

Kebiasaan merokok pada orang dewasa dan remaja umumnya semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, dan sering mengakibatkan mereka mengalami ketergantungan nikotin. Ketika seseorang menghiup asap rokok, nikotin disuling dari tembakau dan dibawa oleh partikel asap kedalam vena pulmonaris paru. Selanjutnya, partikel nikotin memasuki sirkulasi arteri dan bergerak menuju otak. Dimana partikel-partikel ini akan mengikat reseptor nAChRs, reseptor ionotropik yang terbuka untuk memungkinkan kation seperti sodium dan kalsium melewati membran dalam menanggapi lebih banyak pengikatan utusan kimia, seperti neurotransmitter. Salah satu neurotransmitter ini adalah dopamin, yang dapat meningkatkan mood perokok, mengaktifkan perasaan senang dan perasaan nikmat (Ajeng, 2017).

Merokok juga dapat menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya hiperensi. merokok dapat meningkatkan denyut jantung kebutuhan oksigen untuk disuplai ke otot jantung mengalami peningkatan. Bagi penderita yang memiliki aterosklerosis atau penumpukan lemak pada pembuluh darah, merokok dapat memperparah kejadian hipertensi dan berpotensi pada penyakit degeneratif lain seperti strok dan penyakit jantung (Sari, 2017).

c. Kebiasaan Minum Kopi di wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa kebiasaan minum kopi dalam kategori Ringan (1-2 gelas/hari) sebanyak 49 responden yaitu (55,1%), dikategori Sedang (3-4 gelas/hari) sebanyak 40 responden (44,9%), Sedangkan tidak ditemukan responden yang minum kopi Berat ( $\geq 5$  / hari).

Hal ini sejalan dengan penelitian Andri budianto, dkk (2017) di Kabupaten Probolinggo, bahwa kebiasaan minum kopi sebanyak 24 responden sebagian besar dikategori Ringan (1-2 gelas/hari) sebanyak 12 responden (50%), dikategori Sedang (3-4 gelas/hari) sebanyak 8 responden (33,33%), dan dikategori berat (5-6 gelas/hari) sebanyak 4 responden (16,67%).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Steven Hezkia dkk (2020) di Parongpong Bandung Barat, bahwa tingkat konsumsi kopi sebagian besar dikategori Rendah (1-2 gelas/hari) sebanyak 18 responden (29%), dikategori Moderte (3-4 gelas/hari) sebanyak 18 responden (29%), dan dikategori Tinggi ( $\geq 5$  gelas/hari) sebanyak 13 responden (21%).

Sebagian besar responden yang mengonsumsi kopi dengan kategori ringan mengatakan 2 gelas per hari merasa cukup, biasanya dipagi hari, sore ataupun malam hari. Mereka juga mengatakan mengonsumsi kopi untuk mengurai ngantuk, dan sudah menjadi kebiasaan minum kopi ketika kumpul bersama teman-teman, untuk menyegarkan badan menghilangkan rasa lelah dan dapat mengurangi stres dengan mencium aroma dari kopi. Banyak juga yang mengatakan jika kopi teman untuk merokok, jika sedang merokok biasanya sembari minum kopi.

Konsumsi kopi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan atau budaya. Budaya warga di wilayah puskesmas pulau tanjung, terutama responden biasanya mengonsumsi kopi ketika bersantai bersama dengan anggota keluarga atau teman. Konsumsi kopi tidak terlepas dengan budaya kebiasaan responden, dimana kopi diberikan kepada kerabat atau keluarga yang bertamu, terutama pada teman sebaya antar laki-laki.

Namun mereka tidak menyadari dari kebiasaan minum kopi tersebut berdampak pula pada kesehatan, terutama hipertensi. Mekanisme kerja kafein adalah dengan menghambat kerja reseptor adenosin. Kemudian menghambat enzim fosfodiesterase dan meinduksi translokasi kalsium intraseluler adenosin merupakan neurotransmitter di otak yang berperan dalam pengurangan aktivitas sel terutama sel saraf (neuro-deresan). Kafein juga meningkatkan hormon adrenal dalam darah yang menyebabkan peningkatan aktivitas otot jantung dalam memompa darah dan meningkatkan tekanan darah, sehingga aliran darah ke berbagai organ tubuh meningkat (Nidaak, 2017).

Kandungan kafein dalam secangkir kopi (8 ons/ 237 ml) yang diseduh berkisar antara 95-200 mg. Kandungan ini tentu berbeda dalam kopi instan. Secangkir kopi instan (8 ons/ 237 ml) mengandung kafein lebih sedikit, yaitu berkisar 27-173 mg. Berbeda lagi dengan kopi bebas kafein, walaupun namanya “bebas kafein”, tapi kopi ini tetap mengandung kafein (walaupun sangat sedikit) yaitu berkisar 2-12 mg (Veratamala, 2017).

## 2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *chi-square* didapatkan nilai  $p \text{ Value} = 1,000 > \alpha 0,05$  maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima artinya tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jurgen M. Ugu, dkk (2019) bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi dengan nilai hasil  $p \text{ Value} = 0,571 > \alpha (0,05)$ .

Hasil penyesuaian tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh M Ramadhani Firmansyah dan Rustam (2016), bahwa Ada hubungan signifikan antara kebiasaan merokok dengan tekanan darah pada pasien Hipertensi  $p \text{ Value} = 0,014 < \alpha (0,05)$ .

Dalam penelitian ini kebiasaan merokok pada hipertensi dikarenakan hipertensi tidak hanya disebabkan oleh kebiasaan merokok saja, akan tetapi melainkan terdapat faktor lain yang dapat menyebabkan hipertensi selain kebiasaan merokok yaitu faktor umur yang sudah rentan terhadap suatu penyakit sehingga kemungkinan besar terjadi kenaikan tekanan darah hanya berlangsung selama

merokok saja padahal saat diukur tekanan darahnya responden tidak sedang merokok.

Sewaktu melakukan survey kelapangan responden melakukan cek kesehatan ke Puskesmas dan ternyata mengalami kenaikan tekanan darah akhirnya responden menghentikan merokok untuk sementara, setelah beberapa hari responden kembali cek kesehatan tetapi tekanan darah responden masih tinggi dan selanjutnya responden menghentikan minum kopi tetapi melanjutkan kembali merokok. Dan ternyata setelah beberapa hari responden mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan akibat dari menghentikan konsumsi kopi. Dari kejadian tersebut dapat dikatakan bahwa konsumsi kopi memiliki pengaruh besar terhadap kenaikan tekanan darah sedangkan merokok memang ada kenaikan tekanan darah tetapi hanya sementara sewaktu merokok saja setelah selesai merokok tekanan darah responden kembali normal..

b. Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Chi-Square* didapatkan nilai  $p \text{ Value} = 0,015 < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rita Rahmawati (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan minum kopi terhadap tingkat hipertensi dengan hasil yang didapatkan nilai signifikan  $p \text{ Value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ .

Sejalan dengan penelitian M Ramadhani Firmansyah, dkk (2017) Ada hubungan antara Konsumsi Kopi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan hasil yang didapatkan nilai signifikan  $p \text{ Value} = 0,020 < \alpha (0,05)$ .

Kebiasaan minum kopi pada responden di wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu sudah menjadi hal yang biasa, karena mereka sudah terbiasa mengonsumsi kopi biasanya pagi hari sembari sarapan atau makan pagi, kemudian siang atau sore hari biasanya saat berkumpul dengan teman atau sekedar ke warung kopi, dan malam hari banyak yang mengatakan untuk membuat badan hangat jika merasa dingin. Mereka juga mengatakan mengonsumsi kopi untuk mengurangi rasa kantuk, dan sudah menjadi kebiasaan minum kopi ketika berkumpul bersama teman-teman, untuk menyegarkan badan menghilangkan rasa lelah dan dapat

mengurangi stres dengan mencium aroma dari kopi. Di sisi lain sebagian besar responden bekerja sebagai buruh dan swasta. Terutama bagi para buruh mereka lebih banyak waktu luang untuk dirumah dan biasanya sering bercengkrama atau sekedar mengobrol dengan teman sebaya, yang sudah menjadi hal biasa ditemani dengan kopi dan rokok.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengonsumsi kafein secara teratur sepanjang hari punya tekanan darah rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak mengonsumsi sama sekali. Konsumsi kopi lebih dari dua cangkir (200-250 mg kafein) terbukti meningkatkan sistolik sebesar 3-14 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 4-13 mmHg pada orang yang tidak punya hipertensi.

## PENUTUP

### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu sebagian besar dikategori Hipertensi Tahap II yaitu sebanyak 58 responden (65,2%).
2. Kebiasaan merokok pada lansia di wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu sebagian besar berada dikategori sedang yaitu sebanyak 56 responden (62,9%).
3. Kebiasaan minum kopi pada lansia di wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu sebagian besar berada dikategori ringan yaitu sebanyak 49 responden (55,1%)
4. Tidak ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2020 . dari hasil uji statistik *chi-square* diperoleh  $p \text{ Value} = 1,000 > \alpha (0,05)$ .
5. Ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2020. Dari hasil uji statistik *chi-square* diperoleh  $p \text{ Value} = 0,015 < \alpha (0,05)$ .

### B. Saran

#### 1. Bagi Puskesmas

Menambah tenaga kesehatan terutama tenaga kesehatan promosinya agar masyarakat di daerah Puskesmas Pulau Tanjung bisa diberikan penyuluhan yang memadai dan mencukupi tentang dampak bahaya dari hipertensi terutama pada lansia dan pengaruh dari mengonsumsi kopi pada kenaikan tekanan darah. Dan meningkatkan

promosi kesehatan berupa penyuluhan kepada masyarakat khususnya pada lansia untuk melakukan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) diantaranya tidak merokok dan tidak mengonsumsi kopi, melakukan aktifitas fisik misalkan olahraga, serta rutin memeriksakan kesehatan kepuskesmas.

## 2. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat khususnya lansia yang beresiko maupun yang sudah mengidap penyakit hipertensi harus sadar untuk menghindari atau berhenti minum kopi apalagi yang sudah terjadi kebiasaan sehari-hari karna mengonsumsi kopi sangat berpengaruh terhadap kenaikan tekanan darah/hipertensi dan juga meminimalkan konsumsi rokok walaupun dalam hal ini merokok tidak selalu menyebabkan hipertensi tetapi alangkah baiknya masyarakat menghindari rokok untuk mencegah penyakit lainnya yang timbul akibat merokok serta masyarakat harus menjaga pola hidup sehat lainnya.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut yang tidak hanya meneliti hubungan kebiasaan merokok dan minum kopi tetapi juga perlu meneliti dari segi lama merokok dan lama minum kopi terhadap kejadian hipertensi.

## 4. Bagi peneliti

Diharapkan penelitian ini akan menjadi tolak ukur untuk menambah wawasan, pengalaman kepada peneliti terus melakukan penelitian tentang hipertensi sekaligus menambah wawasan akan hal bahaya/dampak mengonsumsi kopi.

## REFERENSI

- Amila, Sinaga, J., & Sembiring, E. 2018. Self Efficacy dan gaya hidup pasien hipertensi. *jurnal kesehatan*, 360-365. From (di akses 19 Februari 2020)
- Arwangga, A.F., Asih, I. A.R.A., & Sudiarta I. W. 2016. Analisis Kandungan Kafein Pada Kopi di Desa Sesaot. *Jurnal Kimia*, 10 (1), pp. 110–114. From <https://ojs.unud.ac.id/index.php/jchem/article/view/17353>. (di akses 20 Februari 2020).
- Astuti K. 2012. *Gambaran Perilaku Merokok Pada Remaja Di Kabupaten Bantul*. Insight, 10(1), 77-87. From <http://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2012/06/6.GAMBARAN-PERILAKU-MEROKOK-PADA-REMAJA-DI-KABUPATEN-BANTUL.pdf>. (di akses 20 Februari 2020).
- Ayu M. 2012. *Faktor risiko hipertensi ditinjau dari kebiasaan minum kopi*. Semarang. [online]. (di update 27 juni 2014). From <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/678> (di akses 23 Februari 2020)
- Badan Pusat Statistik Lansia Jakarta Pusat , 2019. *Statistik Lansia Indonesia Tahun 2019*. Jakarta Pusat : Badan Pusat Statistik (di akses 23 Februari 2020)
- Bistara, D. N. 2018. *Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda*. Vol. 3 No 1 – Mei 2018. ISSN 2541-0644 (Print). ISSN 2599-3275 [Online]. Dapat di akses di <http://journal.ugm.ac.id/jkesvo>. (di akses 23 Februari 2020)
- Budianto, A. 2017. Hubungan Perilaku Merokok Dan Minum Kopi Dengan Tekanan Darah Pada Laki-Laki Dewasa Di Desa Kertosuko Kecamatan Krucil Kabupaten Probolinggo. *Nursing New: jurnal ilmiah keperawatan*. Volume 2, Nomor 2. From <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/443> (diakses 22 Februari 2020)
- Dinkes Kalimantan Selatan. 2019. Profil Kesehatan Kalimantan Selatan Tahun 2019.
- Dinkes Kota Tanah Bumbu. 2019. Profil Kesehatan Kota Tanah Bumbu Tahun 2019.
- Fattihrima. 2014. *Tinjauan Umum Tentang Kopi*. (Retrieved Februari 29, 2020), from <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/139/jtpt-unimus-gld-fattihrima-69183-babii.pdf>. (di akses 24 Februari 2020).
- Hidayatullah, M. T. 2019. Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Usia 15-19 Tahun Dikelurahan Dayen Peken Ampenan Mataram. *Prosiding Call For Paper SMKNAS*. 108-115. From <https://ojs.udb.ac.id/index.php/smknas/article/download/732/652> (di akses 9 juli 2020).
- Hikmah, N., 2016. *Hubungan Lama Merokok Dengan Derajat Hipertensi Di Desa Rannaloe Kecamatan Bungaya Kabupaten Gowa*. Skripsi. Hal : 53-8. From <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/2370/> (di akses 24 Februari 2020)
- Ita, S. 2017. *latar belakang hipertensi*. (Retrieved Februari 29, 2020), from <http://scholar.unand.ac.id/22316/3/2.%20BAB%201.pdf> (di akses 25 Februari 2020)
- Juliyah. 2012. *Di Indonesia 300 Ribu Kematian Pertama Akibat Rokok*. (Retrieved Februari 30, 2020), from <http://infopublik.kominfo.go.id> (di akses 30 Februari 2020)
- KBBI, 2016. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).



- Kurnia, S. H. T. 2020. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dan Merokok Dengan Tekanan Darah Laki-Laki Dewasa. *Nutrix*. 4(1).  
<https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix/article/download/420/428> (diakses 9 juli 2020)
- Kusuma, A. R.P. *Pengaruh Merokok Terhadap Kesehatan Gigi Dan Rongga Mulut*. Kedokteran Gigi Universitas Islam Sultan Agung. 2012 Diakses dari:  
<http://unissula.ac.id/newver/images/jurnal/Jul/andina%20> (diakses tanggal 10 April 2020)
- Kuswandono, E. 2019. Hubungan perilaku olahraga terhadap hipertensi pada lansia dipuskesmas sidomulyo pekanbaru. *Ensiklopedia of journal*, 147-152. (di akses 11 April 2020)
- Kemendes RI. 2017. *Sebagian Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinya*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Luar Negeri Republik Indonesia. 2019. *Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB)*. Diunduh April 2020, dari <http://www.kemlu.go.id/id/kebijakan/kerjasamamultilateral/Pages/Perserikatan-Bangsa-Bangsa>. (di akses 9 Maret 2020)
- Lidia, R & Musaffah,. 2018. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Rawat Inap Cempaka. *Jurnal Stikes Suaka Insan*. From <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/download/82/58> (di akses 30 juli 2020)
- Mangoenprasodjo, S., & Hidayanti, S. N. 2005. *Hidup Sehat Tanpa Rokok*. Retrieved Februari 29, 2020 (di akses 29 Februari 2020)
- Mafazah, 2018. Analisis Hubungan Antara Lingkar Perut, Asupan Lemak, dan Rasio Asupan Kalsium Magnesium Dengan Hipertensi. *Journal Media Gizi Indonesia*, 11(2), 127—134. From <https://ejournal.unair.ac.id/MGI/article/view/7437> (di Akses 12 Maret 2020).
- Martiani. 2012. *Faktor Risiko Hipertensi Ditinjau Dari Kebiasaan Minum Kopi*. Retrieved Februari 29, 2020, from <http://www.mendeley.com/research/faktor-martiani-2012-faktor-risiko-hipertensi-ditinjau-dari-kebiasaan-minum-kopiartikel337risiko-h/> (di akses 29 Februari 2020)
- Memah, M., & D, G. 2019. Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Dan Konsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Dipuskesmas Kombi Kecamatan Kombi Kabupaten Minahasa. *Jurnal KESMAS*, Vol 8 no.1. 68-74. From <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesma/article/view/23953> (di akses 27 Februari 2020).
- Nurdiana & Samosir, N. E. 2013. Pengaruh Kafein Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Jurnal FK-USU*, 1(1), pp. 1–5. From <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/38963> (di akses 5 maret 2020)
- Notoatmodjo, S., 2010. *Metologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- PP RI. 2012. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 109 Tahun 2012 Tentang Pengamanan Bahan Yang Mengandung Zat Adiktif Berupa Produk Tembakau Bagi Kesehatan*. Retrieved Maret 05, 2020, from <http://sipuu.setkab.go.id/PUUdoc/173643/PP1092012.pdf>. (di akses 5 maret 2020).
- Profil Tahunan Puskesmas Pulau Tanjung, 2019.
- Rahmawati, R., 2016. Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Terhadap Tingkat Hipertensi. *Jurnal Of Ners Community*. 4(20. From <http://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/viewFile/443/361> (di akses 9 juli 2020).
- Ramadhani Firmansyah, 2017. Hubungan Merokok dan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal kesehatan*, 8(2), 263-268. From <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/495> ( di akses 4 Maret 2020)
- Riza, Y., Hayati, R., & Setiawan, W. (2019, july). *ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI*. Retrieved April 25, 2020, from Kejadian hipertensi: [http://www.researchgate.net/publication/334588827\\_ANALISIS\\_FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI](http://www.researchgate.net/publication/334588827_ANALISIS_FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI).
- Susanti, N., Qodariah, Harnani, Y., & Rasyid, Z. 2017. Efektifitas leflet terhadap pengetahuan dan mengatur pola makan lansia penderita hipertensi dipuskesmas serasan kabupaten natuna. *Photon: jurnal sains dan kesehatan* 7 (02), 33-38. From <http://www.ejurnal.umri.ac.id/index.php/photon/article/view/500> (di akses 8 maret 2020)
- Sari, 2017. *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Simanullang, P.2018. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dipuskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Derma Agung*. XXVI(1). 522-532. From <https://jurnal.darmaagung.ac.id/index.php/jurnaludaa/article/download/35/30> (di akses 30 juli 2020)
- Tirtasari, 2019. Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*. Vol. 1, No. 2, 395-402, April 2019. From

- <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/3851> (di akses 6 April 2020)
- Uguy, J.M. 2019. Kebiasaan Merokok Dan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Keja Puskesmas Molompar Belang Kecamatan Kbupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal KESMAS*. 8(1). 44-48. From <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesms/articleviewFile/23951/23605> (di akses 31 juli 2020)
- Umbas, I. M. 2019. Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*. 7(1). From <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/download/24334/24002> (di akses 31 juli 2020)
- Wayanthy, A. D. 2012. *Studi Mengenai Intensi Untuk Merokok Pada Siswa Kelas 2 Sman 22 Bandung Melalui Pendekatan Deskriptif (Kajian Berdasarkan Theory Of Planned Behavior Dari Icek Ajzen)*. SKRIPSI Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung. (di akses 20 Februari 2020)