

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN STATUS GIZI DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PRIMER PADA USIA PRODUKTIF
(Studi di Puskesmas Margahayu Raya Kota Bandung)**



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi

oleh:

Bilkis Malika Muhadditsah

2107505

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

LEMBAR HAK CIPTA

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN STATUS GIZI DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PRIMER PADA USIA PRODUKTIF
(Studi di Puskesmas Margahayu Raya Kota Bandung)**

Oleh:

Bilkis Malika Muhadditsah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Gizi pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Bilkis Malika Muhadditsah

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2025

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

BILKIS MALIKA MUHADDITSAH
HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN STATUS GIZI DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PRIMER PADA USIA PRODUKTIF
(Studi di Puskesmas Margahayu Raya Kota Bandung)

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Ahdiyatul Fauza, S.Gz., M.Gz.
NIPT. 920200419930504201

Pembimbing II



apt. Ayu Mutiara Santanu, S.Farm., M.K.M
NIPT. 920190219891113201

Mengetahui,
Ketua Program Studi Gizi



Widya Astuti, S.Gz., M.Si
NIPT. 920200419930102201

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bilkis Malika Muhadditsah

NIM : 2107505

Program Studi : Gizi

Judul Karya : Hubungan Gaya Hidup dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi Primer pada Usia Produktif (Studi di Puskesmas Margahayu Kota Bandung)

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, Saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, Juli 2025



Bilkis Malika Muhadditsah

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Gaya Hidup dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi Primer pada Usia Produktif (Studi di Puskesmas Margahayu Raya Kota Bandung)" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Gizi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia atas arahnya selama menjalani proses akademik.
2. Ibu Widya Astuti S.Gz., M.Si., selaku Ketua Program Studi Gizi, yang telah memfasilitasi dan mendukung kelancaran studi penulis.
3. Ibu Ahdiyatul Fauza S.Gz., M.Gz. selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi, serta Ibu apt. Ayu Mutiara Santanu S.Farm., M.KM. selaku dosen pembimbing skripsi, atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan selama penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Asti Dewi Rahayu Fitrianingsih, S.KM., M.KM, yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat berarti dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf akademik Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan terutama Program Studi Gizi atas ilmu dan pelayanan selama penulis menempuh pendidikan.
6. Seluruh jajaran Dinas Kesehatan Kota Bandung, Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bandung, serta Puskesmas Margahayu Raya Kota Bandung yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas sebagai tempat pelaksanaan penelitian, sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan dengan lancar.
7. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang berharga dalam penelitian ini.

8. Orang tua tercinta dan tersayang Bapak Wahuri dan Ibu Umi Khamidah, serta kedua kakak tercinta Siti Barkatul Laily dan Milla Farrah Azizah yang selalu mendoakan, mendukung secara moril maupun materil, serta menjadi sumber semangat utama dalam menyelesaikan studi ini.
9. Sahabat-sahabat dan rekan seperjuangan, khususnya teman-teman Gizi FPOK UPI Angkatan 2021 atas kerja sama, dan saling menyemangati selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
10. Muhammad Fadhli Taqdirul Jabbar yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan waktu selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam berbagai bentuk.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi ilmiah yang bermanfaat bagi semua pihak

Bandung, Juli 2025

Penulis

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN STATUS GIZI DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PRIMER PADA USIA PRODUKTIF
(STUDI DI PUSKESMAS MARGAHAYU RAYA KOTA BANDUNG)**

BILKIS MALIKA MUHADDITSAH

NIM 2107505

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sering dijuluki “*Silent Killer*” karena penderita tidak menampakkan gejala awal. Dinas Kesehatan Kota Bandung tahun 2022 menyebutkan terdapat 78.560 jiwa (5,19%) kasus hipertensi primer. Usia produktif (15–64 tahun) memiliki risiko tinggi mengalami hipertensi akibat pola hidup tidak sehat dan status gizi yang tidak seimbang. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok, pola tidur, dan tingkat stres serta status gizi dengan kejadian hipertensi primer pada usia produktif. **Metode:** penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 81 responden usia produktif yang dipilih dengan secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diuji validitas, serta pengukuran tekanan darah dan antropometri. Uji statistik yang digunakan dalam analisis data adalah uji *chi-square*. **Hasil:** penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola tidur ($p=0,031$) dan status gizi ($p=0,023$) dengan kejadian hipertensi primer pada usia produktif. Sedangkan indikator aktivitas fisik ($p=0,529$), pola makan ($p=0,472$), kebiasaan merokok ($p=0,359$), dan tingkat stres ($p=0,557$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Responden dengan pola tidur tidak baik memiliki peluang 2,9 kali lebih besar mengalami hipertensi primer, sedangkan responden dengan status gizi tidak normal memiliki peluang 3,3 kali lebih besar mengalami hipertensi primer. **Simpulan:** pola tidur yang buruk dan status gizi tidak normal berkontribusi signifikan terhadap kejadian hipertensi primer pada usia produktif. Intervensi berbasis perubahan perilaku, seperti peningkatan kualitas tidur dan perbaikan status gizi, direkomendasikan sebagai langkah pencegahan.

Kata kunci: *Gaya hidup, Hipertensi primer, Pola tidur, Status gizi, Usia produktif.*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND NUTRITIONAL
STATUS AND THE INCIDENCE OF PRIMARY HYPERTENSION
AMONG THE PRODUCTIVE AGE GROUP
(A STUDY AT MARGAHAYU RAYA HEALTH CENTER, BANDUNG CITY)**

BILKIS MALIKA MUHADIDTSAH

NIM 2107505

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the most common non-communicable diseases, often referred to as a “Silent Killer” because it usually presents no early symptoms. According to the Bandung City Health Office in 2022, there were 78,560 cases (5.19%) of primary hypertension. Individuals in the productive age group (15–64 years) are at high risk of developing hypertension due to unhealthy lifestyles and imbalanced nutritional status. **Objective:** This study aimed to analyze the relationship between physical activity, dietary patterns, smoking habits, sleep patterns, stress levels, and nutritional status with the incidence of primary hypertension among individuals of productive age. **Methods:** This research used a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 81 respondents of productive age selected through purposive sampling. Data were collected using validated questionnaires, along with blood pressure and anthropometric measurements. The data were analyzed using the chi-square test. **Results:** The study found significant relationships between sleep patterns ($p=0.031$) and nutritional status ($p=0.023$) with the incidence of primary hypertension. Meanwhile, physical activity ($p=0.529$), dietary patterns ($p=0.472$), smoking habits ($p=0.359$), and stress levels ($p=0.557$) showed no significant associations. Respondents with poor sleep patterns had a 2.9 times higher risk of developing primary hypertension, and those with abnormal nutritional status had a 3.3 times higher risk. **Conclusion:** Poor sleep quality and abnormal nutritional status significantly contribute to the incidence of primary hypertension among individuals of productive age. Behavior-based interventions, such as improving sleep quality and nutritional status, are recommended as preventive measures.

Keywords: Lifestyle, Primary hypertension, Sleep pattern, Nutritional status, Productive age.

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1. Tujuan Umum.....	3
1.3.2. Tujuan Khusus.....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1. Manfaat Praktis.....	3
1.4.2. Manfaat Teoritis.....	4
1.5. Ruang Lingkup Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Hipertensi Primer	6
2.1.1. Definisi Hipertensi	6
2.1.2. Etiologi Hipertensi	6
2.1.3. Patogenesis Hipertensi	7
2.1.4. Klasifikasi Hipertensi	7
2.2. Teori Pendukung Terjadinya Hipertensi Primer.....	8
2.2.1. Lingkungan (<i>Environment</i>)	9
2.2.2. Perilaku (<i>Life Styles</i>)	10
2.2.3. Pelayanan Kesehatan (<i>Health Care Services</i>)	10
2.2.4. Genetik	10
2.3. Faktor yang Memengaruhi Terjadinya Hipertensi Primer.....	11
2.3.1. Faktor Lingkungan	11
2.3.2. Perilaku (<i>Life Styles</i>)	12
2.3.3. Pelayanan Kesehatan	17
2.3.4. Genetik	17
2.4. Penelitian Terdahulu.....	19
2.5. Kerangka Teori.....	22
2.6. Kerangka Konsep	23
1.1. Definisi Operasional.....	23
1.2. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	27

3.1. Jenis Penelitian.....	27
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
3.3. Populasi dan Sampel	27
3.3.1. Populasi	27
3.3.2. Rumus Besar Sampel.....	28
3.3.3. Teknik Penarikan Sampel.....	29
3.4. Teknik Pengumpulan Data	30
3.4.1. Jenis Data	30
3.4.2. Instrumen Penelitian.....	31
3.4.3. Tahap Pengumpulan Data.....	32
3.4.4. Pengolahan Data.....	33
3.5. Prosedur Analisis Data	34
3.5.1. Analisis Univariat.....	34
3.5.2. Analisis Bivariat	34
3.6. Isu Etik Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1. Hasil	34
4.1.1. Karakteristik Responden	34
4.1.2. Kejadian Hipertensi Primer	36
4.1.3. Gaya Hidup.....	36
4.1.4. Status Gizi	38
4.1.5. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Primer .	38
4.1.6. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi Primer...	39
4.2. Pembahasan.....	40
4.2.1. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Primer .	40
4.2.2. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi Primer...	45
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	44
5.1. Simpulan.....	44
5.2. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	52
ABSTRAK	80
SIMPULAN	90

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	7
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi menurut WHO	8
Tabel 2.3 Kategori Ambang Batas IMT menurut Kemenkes	15
Tabel 2.4 Penelitian Terdahulu	19
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	23
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian	34
Tabel 4.2 Kejadian Hipertensi Primer pada Usia Produktif.....	36
Tabel 4.3 Gaya Hidup Responden dari Setiap Indikator.....	37
Tabel 4.4 Status Gizi Responden Penelitian	38
Tabel 4.5 Uji Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Primer	38
Tabel 4.6 Uji Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi Primer	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Paradigma Hidup Sehat menurut Hendrik L Blum	9
Gambar 2.2 Kerangka Teori	22
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	23

DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistika
CRH	: <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
IBM SPSS	: <i>International Business Machines - Statistical Package for the Social Sciences.</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IRT	: Ibu Rumah Tangga
JNC	: <i>Joint National Committee</i>
KESBANGPOL	: Kesatuan Bangsa dan Politik
Kg	: Kilogram
LDL	: <i>Low-Density Lipoprotein</i>
m	: Meter
mmHg	: Milimeter Air Raksa (satuan tekanan darah)
PSS	: <i>Perceived Stres Scale</i>
PTM	: Penyakit Tidak Menular
OR	: <i>Odds Ratio</i>
SDM	: Sumber Daya Manusia
SQ-FFQ	: <i>Semi Quantitative Food Frequency Quesionnaire</i>
TDD	: Tekanan Darah Diastolik
TDS	: Tekanan Darah Sistolik
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti.....	53
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal dan Skripsi.....	54
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Kampus	56
Lampiran 4 Sertifikat Ethical Clearance	57
Lampiran 5 Instrumen Penelitian	58
Lampiran 6 Pedoman Skoring Instrumen Penelitian	67
Lampiran 7 <i>Output</i> SPSS	69
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	78
Lampiran 9 Draft Artikel Ilmiah	79
Lampiran 10 Bukti Turnitin Skripsi	93
Lampiran 11 Bukti Turnitin Draft Artikel Ilmiah.....	94

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, E., Memah, H. P., Andriyani, D., Rotua, M., Dewi, V., Langi, G., Purba, R. B., Robert, D., Amanupunyo, N., Mayangsari, R., Muzakar, Harikedua, V. T., Listrianah, Kolompoy, J., Sofiyetti, Junita, Nurmawi, Y., & Sinaga, W. (2023). *Ilmu Gizi* (L. O. Alifariki & W. S. Hajri (eds.)). Pustaka Aksara.
- Agita, T. T., & Wijayanti, A. C. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Pengaturan Pola Makan pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Walantaka. *Indonesian Journal of Health Community*, 3(2), 52–61.
<https://doi.org/10.31331/ijheco.v3i2.2310>
- Agustina, I., Latifin, K., & Muharyani, P. W. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Puskesmas Sei Selicah Kota Palembang. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 145.
- Ahmad, E. H., Makkasau, Fitriani, Latifah, A., Eppang, M., Buraerah, S., Syatriani, S., Ilmiah, W. S., Suhartini, T., & Widia, L. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Aini, P. N., Adiputro, D. L., & Marisa, D. (2021). Literature Review : Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Pil Kombinasi Dengan Kejadian Hipertensi. *Homeostatis*, 4(3), 739–752.
<https://doi.org/10.20527/ht.v4i3.4585>
- Amalianita, B., & Putri, E. Y. (2023). Permasalahan psikologis pada sandwich generation serta implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 8(2), 163–171.
- Amelia, Fajrianti, G., & Murniani. (2024). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1487–1498.
<https://doi.org/10.37287/jppp.v6i4.2747>
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (E. D. Kartiningrum (ed.)). Stikes Majapahit Mojokerto.
- Anshori, M., & Iswanti, S. (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Pusat Penerbitan Percetakan UNAIR (UAP).
- Arto, J., Izhar, M. D., Butar Butar, M., & Syukri, M. (2022). Determinan Kejadian Hipertensi Primer Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Tarutung Kab. Kerinci. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 1(2), 33–41.
<https://doi.org/10.69677/avicenna.v1i2.15>
- Asri, I. P., Pitriani Salamah, N., Maryanah Putri, A., Putri Nabila E, S., Khairunnisa, A., Afifah, F., & Kusumastuti, I. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kota Depok. *Journal of Public Health Education*, 1(3), 170–184.
<https://doi.org/10.53801/jphe.v1i3.51>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
<https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.10836>
- Bandung, B. P. S. K. (2020). *Usia Produktif*.
<https://bandungkota.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTEzIzI=/usia-produktif.html>

- Bestari, R. A. D., Maulana, J., Futriyani, N. L., & Akbar, H. (2024). Analisis Faktor Host dan Sosial Budaya dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif (15-64 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Wiradesa. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 7–13. <https://doi.org/10.56338/promotif.v14i1.5438>
- Black, H. R., & Elliott, W. J. (2013). *Hypertension A Companion to Braunwald's Heart Disease, Second Edition*. Elsevier Saunders.
- Boli, Y. V. B., Ndoen, H. I., & Toy, S. M. (2021). The Relationship between Physical Activity, Dietary Patterns, Sex, Age, and BMI of Employees of Dispora NTT. *Lontar: Journal of Community Health*, 3(1), 10–19. <https://doi.org/10.35508/ljch.v3i1.3827>
- Delfina, S., Carolita, I., Habsah, S., & Ayatillahi, S. (2021). Analisis Determinan Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 141–151. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2823>
- Depkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. 156).
- Dewi, M. S., Faidah, N., & Sudarma, I. M. (2023). *Hubungan Self Efficacy dengan Penatalaksanaan Pasien Hipertensi Primer di Wilayah Kerja Puskesmas Tabanan II*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali.
- Dhaniang, N., Kahanjak, D. N., & Permatasari, S. (2023). Literature review : hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 1(2), 80–87. <https://doi.org/10.37304/barigas.v1i2.7924>
- Diana, T. S., & Hastono, S. P. (2023). Pengaruh Gaya Hidup terhadap Hipertensi pada Remaja: Literature Review. *Faletehan Health Journal*, 10(02), 169–177. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i02.590>
- Dilla, N. I. R., Susanti, N., Andini, Z., & Marpaung, F. A. H. (2024). Hubungan Perilaku Merokok dengan Hipertensi di Usia Produktif. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 23(2), 298–306. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v23i2.685>
- Dinkes Kota Bandung. (2022). Profil Kesehatan Bandung. In *Dinas Kesehatan Kota Bandung*. <https://dinkes.bandung.go.id/wp-content/uploads/2021/08/Versi-4-Profil-Kesehatan-Kota-Bandung-Tahun-2020.pdf>
- Eka Yunito, A., Anda Lusiana, S., Haya, M., Ratna Sari, C., Yuliantini, E., Faridi, Ah., Syafii Rasmaniar, F., Budiastutik, I., Adhi Dana, Y., Doriana Pasaribu, R., & Tyas Triatmaja, N. (2021). *Ekologi Pangan dan Gizi* (R. Watrianthos & J. SImarmata (eds.)). Yayasan Kita Menulis.
- Elvera, & Astarina, Y. (2021). *Metodologi Penelitian* (E. Mulyanta (ed.)). CV Andi Offset.
- Erma Kusumayanti & Zurrahmi Z. R., M. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuok. *Jurnal NERS*, 5(23), 1–7. <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1672>
- Ernawati, I., Fandinata, S. S., & Permatasai, S. N. (2020). Kepatuhan Konsumsi

- Obat Pasien Hipertensi dan Pengukuran dan Cara Meningkatkan Kepatuhan. In A. Reny (Ed.), *Graniti*. Graniti.
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., & Istianah, I. (2021). Self Efficacy Dan Perilaku Sehat Dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 11(1), 1–7.
<https://doi.org/10.57267/jisym.v11i1.73>
- Fridalni, N., Ilahi, R. K., & Pratiwi, W. (2025). Hubungan Antara Gaya Hidup dan Hipertensi pada Masyarakat: Studi Cross Sectional di Puskesmas Belimbing. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 8, 299–306.
- Hakiki, B. Z., & Rakhmawati, A. (2023). Pengaruh Terapi Pijat Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigemblong. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3), 106–116.
<https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1596>
- Halim, R., & Sutriyawan, A. (2022). Studi Retrospektif Gaya Hidup dan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(1), 121–128.
<https://doi.org/10.37676/jnph.v10i1.2376>
- Hamzah, B., Akbar, H., Langingi, A. R. C., & Hamzah, S. R. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Journal Health and Science ; Gorontalo Journal Health & Science Community*, 5, 194–201.
<https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i1.10039>
- Handayani, W. (2025). Faktor-Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular : Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 4, 6.
<https://www.city.kawasaki.jp/500/page/0000174493.html>
- Hanifa, S. F., Dasuki, M. S., Ichan, B., & Agustina, T. (2021). Tingkat Pendidikan Dan Keaktifan Kunjungan Terhadap Status Gizi Lansia. *Herb-Medicine Journal*, 4(1), 20.
<https://doi.org/10.30595/hmj.v4i1.7844>
- Herdiani, F. D. (2021). Penerapan Oracle Enterprise Architecture Development (OADP) Dalam Perancangan Arsitektur Sistem Informasi Manajemen Aset Properti: Studi Kasus PT. Pos Properti Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 5(1), 31–38.
<https://doi.org/10.22437/jiituj.v5i1.12886>
- Hidayatunnafi'ah, D. A. (2023). Hubungan Gaya Hidup dan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi di Usia Produktif. In *Skripsi* (Vol. 76). Universitas Islam Sultan Agung.
- Jingga, D. P., & Indarjo, S. (2022). Gaya Hidup yang Mempengaruhi Hipertensi pada Usia Produktif di Puskesmas Andalas. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(3), 303–310.
<https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i3.49740>
- Joharudin, A., Zuniarto, A. A., & Pebriyanti, A. (2024). Hubungan Pola Tidur terhadap Angka Kejadian Hipertensi pada Pasien di Rumah Sakit Umum 45 Kuningan. *Jurnal Farmasi Dan Sains*, 8(1), 1–14.
<https://doi.org/https://doi.org/10.58365/08ydnr96>

- Juliana, I., Hengky, H. K., Umar, F., & Usman, U. (2024). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif (15 – 59 Tahun). *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(1), 138–148. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v5i1.24602>
- Kasmiati, Sumarni, Metasari, A. R., Sasmita, A., Fhirawati, Sriwdyastuti, Fauziah, A., Mulfiyanti, D., Susilawati, Ramadani, F., & Bintang, A. (2023). *Pengantar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. CV. Tohar Media.
- Kemkes RI. (2019). *Tabel Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT)*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt>
- Kesehatan, D. (2023). *Data Capaian Indikator SPM Lingkup P2PTM (Hipertensi) 2023 Kota Bandung*.
- Kholisna, A., Kumalasari, E., Nuraini, H., Brata, N. T., & Hendratna, H. (2024). Sosialisasi “FlowFit” Gerakan Sempel untuk Meningkatkan Kesehatan Sistem Kardiovaskular Ibu PKK Desa Karang Kecamatan Karangnom Kabupaten Klaten. *Jurnal Bina Desa*, 6(3), 374–381.
- Kumala, M., Lontoh, S. O., & Novendy, N. (2021). Hubungan Status Gizi, Lingkar Pinggang, Dan Profil Lipid Terhadap Hipertensi Pada Usia Produktif Berpenghasilan Rendah. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 5(1), 205. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v5i1.9930>
- Kurnia, A. (2020). *Self Management Hipertensi* (T. Lestari (ed.)). CV. Jakad Media Publishing.
- Kurnia, Sayuti, & Septimar, Z. M. (2024). Ilmu Kesehatan Hubungan Life Style Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Pertengahan. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2, 245–251. <https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.842>
- Lubis, H., & Yusnaini. (2023). Analisis Faktor-Faktor Terkait Akses Usia Produktif (15-64 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Kutacane Pulonas, Kecamatan Babussalam, Kabupaten Aceh Tenggara. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 139–153. <https://doi.org/10.55606/anestesi.v1i2.426>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(1), 104–116. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Mardianto, Darwis, & Suhartatik. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi. *JIMPK: Jurnal Ilmiah ...*, 1, 507–512. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v1i4.663>
- Marlita, M., Lestari, R. M., & Ningsih, F. (2022). Hubungan Gaya Hidup (Lifestyle) dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 24–30. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3850>
- Martini, S., Hapsari, W. D., & Lestari, S. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Ibu Hamil. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 9(02), 45. <https://doi.org/10.35720/tscners.v9i02.588>
- Nasution, A., Nauli, H. A., Anggraini, S., Alfaeni, S. W., & Dahliawati, A. (2024).

- Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1), 91–101. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v34i1.1959>
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://doi.org/10.21831/jim.v18i1.39339>
- Pebriyani, U., Triswanti, N., Prawira, W. F., & Pramesti, W. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung Relationship Between Stress Level And The Event Of Hypertension At Productive Age At Kedaton Public Health Center , Bandar Lampung. *Medical Profession Journal of Lampung*, 12, 261–267. <https://doi.org/10.53089/medula.v12i2.339>
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Pramulya S, I., Wijayanti, F., & Saparwati, M. (2021). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-60 Bulan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 35–41. <https://doi.org/10.34035/jk.v12i1.545>
- Prihatiningsih, D. (2022). *Mudahnya Belajar Statistisk Deskriptif*. CV. Sarnu Untung.
- Putra, S. A., Notoatmodjo, S., & Sulistyowati, Y. (2023). Aktifitas Fisik Menjadi Faktor Dominan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Kecamatan Cipayung Periode Januari-April Tahun 2023. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(2), 173–183. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i2.3370>
- Rahayu, S., & Noviansyah, N. (2021). Pengaruh Kepemimpinan dan Kompetensi Wrausaha Terhadap Keberlangsungan Usaha Perusahaan Perseorangan (Badan Hukum) Di Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Mbia*, 20(3), 201–212. <https://doi.org/10.33557/mbia.v20i3.1498>
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>
- Rahmatika, A. F. (2021). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(2), 46–51. <https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/159>
- Rahmawati, E., & Hudiyawati, D. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15, 223–232. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i4.2001>
- Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11. <https://doi.org/10.29103/jkmm.v2i5.10478>
- Rahmi, S. A., Ratih, M., Latifahanun, E., Febriandi, S., & Rokhayati. (2024). Gaya Hidup dan Tekanan Darah pada Usia Produktif di Kalurahan Demangrejo.

- Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*, 5(1), 13–19.
- Rayanti, R. E., Nugroho, K. P. A., & Marwa, S. L. (2021). Health Belief Model dan Management Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Primer di Papua. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1), 19–30. <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i1.7065>
- Ridho, M., Frethernety, A., & Widodo, T. (2021). Literature Review Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(2), 1366–1371. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i2.3571>
- Rohani, D. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Guru SMP. *Student Research Journal*, 1, 01–14. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36>
- Rosmeka, N. (2023). *Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Gampong Blang Rangkuluh Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen*. Sekolah Tinggi Kesehatan Muhammadiyah.
- Safitri, E., & Aminah, S. (2023). Analisa Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi di Ruang Rawat Jalan Puskesmas Bahagia Tahun 2023. *Journal of Social Science Research*, 3 nomer 2, 14761–14772.
- Samapati, R. U. R., Putri, R. M., & Devi, H. M. (2023). Perbedaan Kadar Gula Darah Berdasarkan Jenis Kelamin dan Status Gizi (IMT) Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 417. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.699>
- Sangryani, N. M. D. (2022). *Gambaran Dasar Asan Urat pada Masyarakat Usia Produktif di Perumahan Griya Alam Fajar, Abiansemal, Bandung*. *Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Teknologi Laboratorium Medis*.
- Saputri, R. K., Al-Bari, Ak., & Pitaloka, R. I. K. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Gizi*, 2(2), 10–19. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v2i2.566>
- Saras, T. (2024). *Menopause : Panduan Komperhensif untuk Memahami dan Mengelola Transisi* (Yuanita (ed.)). Tiram Media.
- Setyowati, D. L., Yuniar, D., & Kartika, A. D. (2022). Edukasi Mengenai Pedoman Gizi Seimbang Pada Ibu Bekerja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 5–8. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10407>
- Sius, S., Rusdi, R., & Kholifah, S. (2021). Gambaran Tingkat Stres Keluarga Penderita Gangguan Jiwa Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Kutai Barat. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.35728/jkw.v2i1.424>
- Suling, F. R. W. (2021). Buku Referensi Hipertensi. In *Buku* (Vol. 8, Issue 2). Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
- Sulistiawati, S., Sarfika, R., & Afriyanti, E. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perawatan Diri Pasien Hipertensi Dewasa: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2188. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.4118>

- Syahraeni, Henni Kumaladewi Hengky, & Ayu Dwi Putri Rusman. (2022). Pengaruh Paparan Asap Rokok Di Rumah Pada Wanita Terhadap Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Madising Na Mario Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 5(2), 199–207. <https://doi.org/10.31850/makes.v6i2.914>
- Syaidah Marhabatsar, N., & Sijid, A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confronting CLimate Change*, 7(1), 72–78. <https://doi.org/10.24252/psb.v7i1.23080>
- Vionalita, G., & Rejeki, S. S. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien usia 18-45 tahun di puskesmas kecamatan kalideres jakarta barat kalideres jakarta barat tahun 2020. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jhea/article/view/128/130>
- Wahyuningsih, E. N., & Handayani, S. D. (2024). Perbedaan Hasil Belajar Metode Ceramah dan Metode Diskusi terhadap Mata Kuliah Pengembangan Kecerdasan Ganda. *Jurnal Elementer: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 3, 8–21.
- WHO. (2023). *Hypertension March*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widyanoro, C. K., & Arifah, I. (2024). *Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kopi dan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Gajahan Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wijayanto, T., Budianto, A., & Sari, I. M. (2022). Pengaruh Terapi Humor dengan Video Komedi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer. *HealthCare Nursing Journal*, 21, 189–197. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1841>
- Wulandari, D. P., & Sukendra, D. M. (2021). Gaya Hidup yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Usia Produktif (15-59 Tahun) di Puskesmas Toroh I. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 5(3), 227–238.
- Wulandari, D. P., & Sukendra, D. M. (2024). Gaya Hidup yang Memengaruhi Kejadian hipertensi Usia Produktif (15-59 Tahun) di Puskesmas Toroh I. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 8(2), 319–330. <https://journal.unnes.ac.id/sju/higeia/article/view/79007>
- Yolanda, A. M., & Eriani, E. (2022). Optimalisasi Angka Partisipasi Sekolah Anak Usia Dini Untuk Meningkatkan Indeks Pembangunan Manusia (Studi Kasus di Provinsi Nusa Tenggara Timur). *Jurnal Statistika Terapan (ISSN 2807-6214)*, 2(01 SE-Daftar Isi Artikel), 20–35.
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Robbiardy, E. D. (2021). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 35(3), 229–239. <https://doi.org/10.33024/jikk.v8i3.5193>
- Yustisiana, Almurdi, Iqballisandi, M., & Puspita, D. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2022.

Nusantara Hasana Journal, 3(2), 71–76.
<https://doi.org/10.59003/nhj.v3i2.896>

Zahra Wulandari, M., Fuad Hamdi, A., Zahra Nurhalisa, F., Fawwaz, D., Hutabarat, P., Septiani, G. C., Nurazizah, D. A., & Puspawati, S. (2023). Penggunaan Perhitungan Indeks Massa Tubuh sebagai Penanda Status Gizi pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Rombel 2D. *Jurnal Analis*, 2(2), 124–131. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>

Zakia, A., Adisti, A. A., & Asmarani, A. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelas Sosial: Gaya Hidup, Daya Beli dan Tingkat Konsumsi (Literature Review MSDM)*. 3(5), 449–457.
<https://doi.org/10.31933/jimt.v3i5.994>