

**GAYA HIDUP YANG BERHUBUNGAN TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI DUSUN GAMPING  
LOR SLEMAN YOGYAKARTA**

**Naskah Publikasi**

**Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan 'Aisyiyah Yogyakarta**



**Disusun Oleh :  
PEBRINA SARI  
201210201183**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

**GAYA HIDUP YANG BERHUBUNGAN TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI DUSUN GAMPING  
LOR SLEMAN YOGYAKARTA**



**Disusun Oleh :  
PEBRINA SARI  
201210201183**

Telah Disetujui Oleh Tim Pembimbing  
Pada Tanggal 10 Februari 2014

Pembimbing

## KATA PENGANTAR

### *Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan, rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Gaya Hidup yang Berhubungan Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Gamping Lor Sleman Yogyakarta".

Skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Maka perkenankanlah pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Warsiti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., Selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta yang memberikan dukungan.
2. Ery Khusnal, MNS., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta yang memberikan banyak masukan dan dukungan.
3. Ns. Suratini., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji skripsi yang telah menguji dan membimbing saya hingga skripsi ini selesai tepat pada waktunya .
4. Ns. Diyah Candra Anita K., M.Sc selaku dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan agar skripsi ini selesai tepat pada waktunya.
5. Kepala Puskesmas dan Kepala Dusun Gamping Lor Sleman Yogyakarta, yang telah memberikan ijin dalam melakukan studi pendahuluan dan penelitian di dusun Gamping Lor Yogyakarta.
6. Kedua orang tua, kakak, abang yang telah memberikan do'a, kasih sayang, kepercayaan dan motivasi untuk penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Warga Dusun Gamping Lor Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden dalam skripsi ini.
8. Seluruh teman – teman PSIK Aanvulen 2012 yang telah memberikan dorongan dan semangat.
9. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Besar harapan penulis bahwa skripsi ini dapat memberikan banyak manfaat bagi pembaca sekalian.

### *Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Yogyakarta, 9 Februari 2014

Penulis

# INFLUENTIAL LIFESTYLE CONTRIBUTING TO BLOOD PRESSURE TO HIGH PATIENTS AT DUSUN GAMPING LOR SLEMAN YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Pebrina Sari<sup>2</sup>, Diah Candra Anita K<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background :** High blood pressure is estimated to influence one out of three adults whose age is 25 years old or above, or more or less one billion adults in the world. High blood pressure exercise, and stress (Nurrahmani, 2012).

**Research Objective :** To discover the relation of lifestyle to the blood pressure of high blood pressure patients at Dusun Gamping Lor Sleman Yogyakarta

**Research Methodology :** This research is *corelational* research applying *cross sectional*. The sampling technique is *total sampling* that is 40 high blood pressure patients at Dusun Gamping Lor Sleman Yogyakarta. The research instrument used is observation and questionnaire. The data is analyzed using *Spearman Rank*.

**Research Result:** The data analysis result using *spearman rank* on eating pattern contribution to blood pressure is  $r = 0,536$  dan  $p = 0,000$ . The data analysis result *spearman rank* on physical exercise contribution to blood pressure is  $r = 0,502$  dan  $p = 0,001$ . The data analysis result using *spearman rank* on stress level contribution to blood pressure is  $r = 0,551$  dan  $p = 0,000$ .

**Conclusion and Suggestion :** There is a relationship of diet, exercise, stress and lifestyle on blood pressure in individuals exposed to hypertension. For patients with hypertension

**Keywords** : Eating pattern, physical exercise, stress level, blood pressure.

**Bibliography** : 20 books (2000 – 2012), 3 journals, 3 thesis

**Page** : i-xii, 87 page, 14 table, 2 picture, 13 attachment

---

<sup>1</sup> Title.

<sup>2</sup> Student of PPN-PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

<sup>3</sup> Lecture of PPN-PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

# GAYA HIDUP YANG BERHUBUNGAN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN GAMPING LOR SLEMAN YOGYAKARTA<sup>4</sup>

Pebrina Sari<sup>5</sup>, Diyah Candra Anita K<sup>6</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang :** Hipertensi diperkirakan mempengaruhi lebih dari satu dari tiga orang dewasa yang berusia 25 tahun ke atas, atau sekitar satu miliar orang di seluruh dunia. Hipertensi berkaitan dengan gaya hidup yang dimiliki penderita. Gaya hidup tersebut berhubungan dengan beberapa faktor yaitu pola makan, olahraga dan stres (Nurrahmani, 2012).

**Tujuan Penelitian :** Mengetahui hubungan gaya hidup terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Gamping Lor Sleman Yogyakarta

**Metode Penelitian :** Rancangan penelitian ini adalah *korelasional* dengan menggunakan analisa *cross sectional*. Sampel diambil dengan teknik *total sampling* yaitu penderita hipertensi di Dusun Gamping Lor Sleman sebanyak 40 orang. Instrumen penelitian adalah lembar observasi dan kuesioner. Hasil penelitian dianalisis dengan rumus *Spearman Rank*.

**Hasil penelitian :** Hasil uji *rank spearman* hubungan pola makan terhadap tekanan darah diperoleh  $r = 0,536$  dan  $p = 0,000$ . Uji *rank spearman* hubungan olahraga terhadap tekanan darah diperoleh  $r = 0,502$  dan  $p = 0,001$ . Uji *rank spearman* hubungan stres terhadap tekanan darah diperoleh  $r = 0,551$  dan  $p = 0,000$ .

**Simpulan dan Saran :** Ada hubungan antara pola makan, olahraga, stres dan gaya hidup terhadap tekanan darah pada penderita yang terkena hipertensi. Bagi penderita hipertensi perlu mengatur pola makan yang baik, memotivasi penderita hipertensi untuk melakukan olahraga secara teratur dan mencegah hal-hal yang dapat menimbulkan stres pada penderita hipertensi.

**Kata kunci :** Pola makan, olah raga, stress, tekanan darah.

**Kepustakaan :** 20 buku (2000 – 2012), 3 jurnal, 3 KTI

**Halaman :** xiii, 87 halaman, 14 tabel, 2 gambar, 13 lampiran

---

<sup>4</sup> Judul.

<sup>5</sup> Mahasiswa PPN-PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

<sup>6</sup> Dosen PPN-PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, kadang-kadang disebut juga dengan hipertensi arteri, adalah kondisi medis kronis dengan tekanan darah di arteri meningkat. Peningkatan ini menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras dari biasanya untuk mengedarkan darah melalui pembuluh darah. Tekanan darah melibatkan dua pengukuran, sistolik dan diastolik, tergantung apakah otot jantung berkontraksi (*sistole*) atau berelaksasi di antara denyut (*diastole*). Tekanan darah normal pada saat istirahat adalah dalam kisaran sistolik 100–140 mmHg dan diastolik 60–90 mmHg. Tekanan darah tinggi terjadi bila terus-menerus berada pada 140/90 mmHg atau lebih (Rudianto, 2013).

Hipertensi mengakibatkan hampir 9,4 juta kematian akibat serangan jantung dan stroke setiap tahun. Direktur Jenderal WHO, Margaret Chan menjelaskan bahwa penyakit tersebut juga meningkatkan resiko kondisi seperti gagal ginjal dan kebutaan. Menurut laporan tersebut *A Global Brief on Hypertension, Global Public Health Crisis*, yang dikeluarkan oleh WHO, Afrika menghadapi prevalensi hipertensi tertinggi, 46% orang dewasa yang berusia 25 tahun dan lebih. Sementara negara-negara Amerika paling rendah yaitu 35% (Handoko, 2012).

*World Health Organization* (WHO) Representative to Indonesia menjelaskan bahwa 1,5 juta orang di Asia Tenggara meninggal tiap tahun karena hipertensi. Indonesia berada dalam deretan 10 negara dengan prevalensi hipertensi tertinggi di dunia, bersama Myanmar, India, Srilanka, Bhutan, Thailand, Nepal, dan Maldives. Prevelensi hipertensi diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di dunia terkena serangannya (Rahmi, 2013). Angka penderita hipertensi di Indonesia yaitu 15% dari 230 juta penduduk, berarti hamper 35 juta penduduk Indonesia terkena hipertensi (Badiyah, 2009).

Hipertensi atau darah tinggi sampai sekarang masih menjadi penyakit yang banyak dijumpai di Indonesia. Penyakit tersebut tidak hanya menyerang orang lanjut usia namun juga usia produktif. Kondisi ini membutuhkan penanganan segera karena apabila tidak diatasi dapat terus meningkat dan membahayakan tingkat kesehatan masyarakat (Rahmi, 2013).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2012 menunjukkan, sebaran pasien hipertensi di Indonesia yang melebihi 1,6% penduduk ada di Provinsi Sumatera Utara, Jawa Tengah, dan Sulawesi Utara. Menurut dokter spesialis penyakit dalam Budiman Darmowidjojo dalam acara *press conference* Jakarta Endokrin Meeting di Jakarta, hal itu terkait dengan gaya hidup dan pola makan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa jumlah penderita hipertensi di Yogyakarta untuk tahun 2012 sudah mencapai 1.872 orang (Data Statistik Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta 2013).

Tingginya tingkat penderita hipertensi di Dusun tersebut walau nampaknya sudah memiliki pola makan serat dan sering melakukan aktivitas fisik, menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Gaya Hidup Yang Berhubungan Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Gamping Lor Sleman Yogyakarta”. Keberadaan peningkatan hipertensi di Dusun tersebut butuh penanganan segera karena hipertensi apabila diabaikan dapat merangsang penyakit lainnya seperti jantung dan stroke.

## **TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan penelitian dirumuskan dalam kaitannya dengan usaha pemecahan masalah. Berdasarkan rumusan masalah yang ingin dijawab, maka tujuan penelitian ini dibedakan menjadi tujuan umum dan khusus.

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui: Hubungan gaya hidup terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Gamping Lor Sleman Yogyakarta.

## 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- a. Hubungan pola makan terhadap tekanan darah pada penderita yang terkena hipertensi di Dusun Gamping Lor Sleman.
- b. Hubungan olahraga terhadap tekanan darah pada penderita yang terkena hipertensi di Dusun Gamping Lor Sleman.
- c. Hubungan stres terhadap tekanan darah pada penderita yang terkena hipertensi di Dusun Gamping Lor Sleman.
- d. Hubungan gaya hidup terhadap tekanan darah pada penderita yang terkena hipertensi di Dusun Gamping Lor Sleman.

## **METODE DAN CARA PENELITIAN**

Rancangan penelitian ini adalah studi korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* ialah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*). Artinya, tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan. Hal ini tidak berarti bahwa semua subjek penelitian diamati pada waktu yang sama. Desain ini dapat mengetahui dengan jelas mana yang jadi pemajan dan *outcome*, serta jelas kaitannya hubungan sebab akibatnya (Notoatmodjo, 2002). Data yang diperoleh dari skala diskor dengan menggunakan angka-angka. Selanjutnya

peneliti menginterpretasikan data-data tersebut sehingga diperoleh pemahaman terhadap data tersebut.

Populasi menurut Sugiyono (2012) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini adalah semua penderita hipertensi di Dusun Gamping Lor Sleman. Populasi berdasarkan data yang ada di Puskesmas Gamping Lor Sleman Tahun 2013 sebanyak 40 orang (Data administrasi Puskesmas Dusun Gamping Lor Tahun 2013).

Alat atau instrumen penelitian menurut Fatimah (2009) adalah alat yang digunakan dalam pengumpulan data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner menurut Notoatmodjo (2010) merupakan daftar pertanyaan tertulis yang sudah tersusun Setuju, digunakan untuk memperoleh informasi yang jawabannya sudah tersedia sehingga responden tinggal memilihnya saja. Jenis kuesioner yang digunakan bentuk pertanyaannya tertutup (*closes ended*), artinya responden tinggal memilih alternatif jawaban yang dianggap benar dan sudah disediakan sesuai dengan petunjuk sehingga responden tidak diberi kesempatan untuk mempunyai alternatif jawaban yang lain.

Sebelum dilakukan analisis data, dilakukan uji validitas dan reliabilitas data. Pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan SPSS 16 dengan menggunakan *product moment*. Pelaksanaan analisis reliabilitas instrumen menggunakan paket SPSS 16 Uji Keandalan Teknik *Alpha Cronbach*. Perhitungan reliabilitas dilakukan setelah item-item yang tidak valid dihilangkan Pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan di Dusun

Denokan XII, Minggir, Sleman. Analisis univariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2005). Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu dengan menggunakan Korelasi *Spearman Rank*. Sugoyono (2012) menjelaskan bahwa Korelasi *Spearman Rank* digunakan untuk mencari hubungan atau untuk menguji signifikansi hipotesis asosiatif apabila masing-masing variabel yang dihubungkan berbentuk ordinal, dan sumber data antar variabel tidak harus sama.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

Dusun Gamping Lor terletak di Kelurahan Ambarketawang, Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman berada di wilayah kerja Puskesmas Gamping. Luas dari dusun ini 24 ha. Dusun Gamping Lor dibagi menjadi delapan RT yaitu RT 01-RT 08. Batas wilayah Dusun Gamping Lor sebelah utara adalah Dusun Mejing Wetan, sebelah barat Dusun Patukan, sebelah timur sungai Bedok dan sebelah selatan Dusun Gamping. Jumlah penduduk di Dusun Gamping Lor sebanyak 1440 orang dan sebagian besar bermata pencaharian sebagai karyawan swasta, sebagian lagi bermata pencaharian sebagai wiraswasta dan PNS. Di Dusun Gamping Lor terdapat berbagai fasilitas kesehatan yang mudah dijangkau, yaitu puskesmas, praktek bidan, dan praktek dokter. Fasilitas olahraga yang ada di Dusun Gamping Lor meliputi lapangan sepak bola, lapangan voli dan lapangan bulu tangkis. Masyarakat Gamping Lor juga mudah menjangkau toko-toko yang menyediakan makanan cepat saji. Kuesioner yang disebar sebanyak 40 dan semuanya telah terisi secara lengkap. Penyebaran kuesioner dilakukan peneliti dari rumah ke

rumah dengan didampingi 1 orang asisten yaitu Fajar Sri Tanjung mahasiswa Stikes Aisyiyah Yogyakarta.

## 2. Karakteristik Responden

Hasil penelitian terhadap karakteristik responden pada penderita yang terkena hipertensi di Dusun Gamping Lor diuraikan sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Pekerjaan Penderita yang Terkena Hipertensi di Dusun Gamping Lor

Karakteristik	F	%
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	24	60,0
Perempuan	16	40,0
Total	40	100
<b>Umur</b>		
35-40 tahun	3	7,5
41-46 tahun	13	32,5
47-52 tahun	19	47,5
53-59 tahun	5	12,5
Total	40	100
<b>Pekerjaan</b>		
PNS	2	5,0
Karyawan swasta	10	25,0
Buruh	7	17,5
Wiraswasta	9	22,5
IRT	23	30,0
Total	40	100

Sumber : Data primer, 2014.

Tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar penderita yang terkena hipertensi di Dusun Gamping Lor berjenis kelamin laki-laki sebanyak 24 orang (60%). Umur penderita hipertensi kebanyakan 47-52 tahun sebanyak 19 orang (47,5%). Sebagian penderita hipertensi berstatus ibu rumah tangga sebanyak 23 orang (30%).

## 3. Pembahasan

### a. Hubungan Pola Makan terhadap Tekanan Darah pada Penderita yang Terkena Hipertensi

Hasil tabulasi silang menunjukkan penderita hipertensi dengan pola makan rendah sebagian besar memiliki tekanan darah kategori hipertensi II

sebanyak 7 orang (17,5%). Penderita hipertensi dengan pola makan sedang sebagian besar memiliki tekanan darah kategori hipertensi I sebanyak 12 orang (30%). Penderita hipertensi dengan pola makan baik sebagian besar memiliki tekanan darah hipertensi I sebanyak 13 orang (32,5%). Hasil perhitungan statistik menggunakan uji korelasi *rank spearman* seperti disajikan pada tabel 4.8, diperoleh  $p$ -value sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$  sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan pola makan terhadap tekanan darah pada penderita yang terkena hipertensi di Dusun Gamping Lor.

**b. Hubungan Olahraga terhadap Tekanan Darah pada Penderita yang Terkena Hipertensi**

Hasil tabulasi silang menunjukkan penderita hipertensi yang melakukan olah raga kategori rendah sebagian besar memiliki tekanan darah kategori hipertensi II sebanyak 8 orang (20%). Penderita hipertensi yang melakukan olahraga kategori sedang sebagian besar memiliki tekanan darah kategori hipertensi I sebanyak 20 orang (50%). Penderita hipertensi yang melakukan olahraga kategori baik sebagian besar memiliki tekanan darah hipertensi I sebanyak 5 orang (12,5%). Hasil perhitungan statistik menggunakan uji korelasi *rank spearman* seperti disajikan pada tabel 4.9, diperoleh  $p$ -value sebesar  $0,001 < \alpha (0,05)$  sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan olahraga terhadap tekanan darah pada penderita yang terkena hipertensi di Dusun Gamping Lor.

**c. Hubungan Stres terhadap Tekanan Darah pada Penderita yang Terkena Hipertensi**

Hasil tabulasi silang menunjukkan penderita hipertensi dengan stres kategori rendah sebagian besar memiliki tekanan darah kategori hipertensi I

sebanyak 2 orang (5%). Penderita hipertensi dengan stress kategori sedang sebagian besar memiliki tekanan darah kategori hipertensi I sebanyak 23 orang (57,5%). Penderita hipertensi dengan stres kategori tinggi sebagian besar memiliki tekanan darah kategori hipertensi II sebanyak 9 orang (22,5%). Hasil perhitungan statistik menggunakan uji korelasi *rank spearman* seperti disajikan pada tabel 4.10, diperoleh  $p$ -value sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$  sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan stres terhadap tekanan darah pada penderita yang terkena hipertensi di Dusun Gamping Lor.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Simpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu:

1. Terdapat hubungan pola makan terhadap tekanan darah pada penderita yang terkena hipertensi ( $r=-0,536$ ,  $p=0,000$ ).
2. Terdapat hubungan olahraga terhadap tekanan darah pada penderita yang terkena hipertensi ( $r=-0,502$ ,  $p=0,001$ ).
3. Terdapat hubungan stres terhadap tekanan darah pada penderita yang terkena hipertensi ( $r=-0,551$ ,  $p=0,000$ ).
4. Terdapat hubungan gaya hidup terhadap tekanan darah pada penderita yang terkena hipertensi ( $r=-0,395$ ,  $p=0,012$ ).

Bagi masyarakat khususnya keluarga yang memiliki penderita hipertensi perlu mengatur pola makan penderita hipertensi, memotivasi penderita hipertensi untuk melakukan olahraga secara teratur dan mencegah hal-hal yang dapat menimbulkan stres pada penderita hipertensi. Kemudian bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan hasil penelitian ini dengan menghubungkan gaya hidup dengan faktor-faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah seperti merokok, istirahat dan lain sebagainya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan segala ketulusan, peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Ns. Diah Candra Anita K., M.Sc. selaku pembimbing utama yang selalu meluangkan waktu serta memberikan kritik dan sarannya.
2. Ibu Ns. Suratini., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku penguji skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran, koreksi serta diskusinya.



## KEPUSTAKAAN

Dinkes DIY. 2013. *Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta*.

[www.depkes.go.id/.../14\\_Profil\\_Kes.Prov.DIYogyakarta\\_2012](http://www.depkes.go.id/.../14_Profil_Kes.Prov.DIYogyakarta_2012). Diakses tanggal 10 Juni 2013

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.

Nurrahmani, U. (2012). *Stop! Hipertensi*. Familia. Yogyakarta.

Prisca. (2012). *Kebiasaan Makan Para Penderita Hipertensi*. Dunia Sehat. Jakarta.

Rudianto, B.F. (2013). *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes: Mendeteksi, Mencegah dan Mengobati dengan Cara Medis dan Herbal*. Sakkhasukma. Yogyakarta.

Rizqi, D. (2012). *5 Kriteria Olahraga yang Baik*. Dunia Sehat. Jakarta.

Sugiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.

