

## HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Wahyu Arif Mahfudin<sup>1</sup> dan Indah Permatasari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi Ilmu Keperawatan, Institut Citra Internasional

<sup>1,2</sup>E-Mail : [wahyuarif673@gmail.com](mailto:wahyuarif673@gmail.com)

---

### ABSTRAK

Setiap lansia pasti memiliki gaya hidup dan tingkat kecemasan yang berbeda beda dalam menghadapi hipertensi. Gaya hidup bisa di pengaruhi aktifitas fisik, pola makan, istirahat, merokok, sama juga dengan tingkat kecemasan pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Petaling Tahun 2025. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu Lansia berusia 45-90 tahun yang terkena hipertensi di wilayah Puskesmas petaling tahun 2025. Metode pengumpulan data menggunakan angket dan kuesioner menggunakan wawancara. Hasil penelitian ini di dapatkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Petaling dengan nilai  $p = 0,000 < (0,005)$  sehingga disimpulkan  $H_0$  ditolak dan hasil penelitian ini juga didapatkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup dan hubungan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Petaling dengan nilai  $p = 0,005 < (0,005)$  sehingga dapat di simpulkan  $H_0$  di tolak. Saran dari penelitian ini adalah dijadikan sebagai pembelajaran bagi mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir untuk bisa mengetahui hubungan gaya hidup dan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di wilayah Pukesmas petaling tahun 2025.

**Kata Kunci:** Gaya Hidup, Hipertensi, Lansia dan Tingkat Kecemasan.

---

### ***THE CORRELATION BETWEEN LIFESTYLE AND ANXIETY LEVELS WITH HYPERTENSION IN THE ELDERLY***

*Every elderly person must have a different lifestyle and anxiety level in dealing with hypertension. Lifestyle can be influenced by physical activity, diet, rest, smoking, as well as the level of anxiety in the elderly. This study aims to determine the relationship between lifestyle and anxiety levels in the elderly with hypertension in the Petaling Health Center area in 2025. This research method is a quantitative study with a cross-sectional approach. The population in this study were elderly people aged 45-90 years who had hypertension in the Petaling Health Center area in 2025. The data collection method used questionnaires and questionnaires using interviews. The results of this study found that there was a correlation between lifestyle in the elderly with hypertension in the Petaling Health Center with a p value =  $0.000 < (0.005)$  so it was concluded that  $H_0$  was rejected and the results of this study also found that there was a correlation between lifestyle and the correlation of anxiety levels in the elderly with hypertension in the Petaling Health Center with a p value =  $0.005 < (0.005)$  so it can be concluded that  $H_0$  was rejected. This study recommends that students, particularly final-year students, learn from this study to understand the relationship between lifestyle and anxiety levels in the elderly and hypertension in the Petaling Community Health Center (Puskesmas) in 2025.*

*Keywords: Lifestyle, Hypertension, Elderly, and Anxiety Levels.*

---

## A. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg, tekanan sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg. Hipertensi merupakan salah satu dari penyakit tidak menular (PTM) yang saat ini menjadi masalah kesehatan terbesar. Penyebab utama kematian diseluruh dunia adalah penyakit tidak menular (PTM) (Erfiana *et al.*, 2024). Peningkatan kasus hipertensi di Indonesia semakin tinggi. Laporan Kementerian Kesehatan RI tahun 2024 menyebutkan hipertensi menjadi penyebab kematian terbesar di dunia, dengan 90-95% kasus disebabkan oleh kondisi ini. Dalam survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan penelitian penyakit tidak menular (PTM) tahun 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko keempat terbesar dengan prevalensi mencapai 10,2%.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bangka mengenai penyakit hipertensi dalam 10 data penyakit terbanyak yang paling umum hipertensi, di tahun 2023 hipertensi dengan jumlah 7.210 kasus, pada tahun 2024 kasus hipertensi dengan jumlah 7.710 kasus, dan pada tahun 2025 hipertensi dengan jumlah 1.715 kasus. (Dinkes. Prov. Kep. Bangka Belitung, 2025). Faktor-faktor yang bisa menyebabkan hipertensi meliputi usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, kebiasaan minum minuman beralkohol, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, stress, serta penggunaan estrogen (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Kecemasan pada lansia bisa dipicu oleh berbagai hal, seperti kesulitan tidur atau istirahat, perasaan gugup, gelisah, sering mengalami tremor, serta rasa sedih dan khawatir yang berlebihan terhadap hal-hal kecil. Mereka juga cenderung merasa cemas saat melakukan aktivitas, lebih suka menyendiri, mudah merasa takut, serta sering merasa tidak nyaman (Santi & Adriani, 2024). Menurut Wulandari *et al.*, (2023) dampak hipertensi secara fisik dapat dilihat dari adanya penyumbatan pada arteri koroner dan terjadinya infark, hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung, serta memicu gangguan serebrovaskuler dan arteriosklerosis koroner, dan menjadi penyebab utama kematian.

Menurut Melviani *et al.*, (2022) dengan judul "Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep". Penelitian ini membahas hubungan antara hipertensi dengan kehidupan sehari-hari di Kabupaten Pangkep. Dari gejala hipertensi yang umum, terdapat indikator yang menunjukkan gaya hidup buruk. Dalam penelitian ini, 24% responden memiliki gaya hidup baik, 56% memiliki gaya hidup sedang, dan 20% mendorong gaya hidup sehat. Beberapa faktor gaya hidup seperti konsumsi makanan tidak sehat, penggunaan alkohol, kopi, kebiasaan merokok, serta kurangnya olahraga dapat memicu terjadinya hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 penderita hipertensi menunjukkan bahwa 7 di antaranya tidak memiliki riwayat hipertensi, tidak memahami penyebabnya dan belum mengerti pola hidup sehat.

Berdasarkan hasil wawancara penelitian bersama tiga orang perawat Pusat Kesehatan Masyarakat (PKM) di puskesmas Petaling, disimpulkan bahwa jumlah penderita hipertensi meningkat dari tahun 2024 dengan jumlah 2006 orang, menjadi 2121 orang dari bulan Januari hingga September tahun 2025. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami permasalahan hipertensi yang terjadi pada lansia.

## B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah ada hubungan antara gaya hidup dan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Petaling?"

## C. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Metode *cross sectional* merupakan metode yang menguji hubungan secara simultan antara variabel *independen* dalam penelitian ini adalah gaya hidup dan tingkat kecemasan. *Dependent* adalah hipertensi pada lansia. Pada penelitian ini, populasinya yaitu seluruh lansia yang menderita hipertensi yang berobat di wilayah Puskesmas Pentaling Kec. Mendobarat, dengan di dapatkan data dari bulan Januari hingga September tahun 2025 yang berjumlah 2121 orang, dan di dapatkan populasi berjumlah 2121 populasi. Berdasarkan hasil perhitungan, jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 96 orang dalam penelitian ini adalah sejumlah responden. Lokasi penelitian telah dilakukan di di Puskesmas Petaling, Kabupaten Bangka. Variabel penelitian meliputi variabel Independen (Gaya Hidup, Tingkat Kecemasan) dan Variabel Dependen (Hipertensi). Teknik Pengumpulan data terdiri dari data primer dan data sekunder. Analisis data menggunakan bantuan program statistic SPSS versi 26.

## D. HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, Gaya Hidup, Tingkat Kecemasan, dan Hipertensi**

Usia	Frekuensi	Persen %
Usia Madya (45-59)	55	56,7 %
Lanjut Usia (60-74)	33	34,0 %
Lanjut Usia Lanjut (75-90)	8	8,2 %
Total	96	99,0
Jenis Klamin	Frekuensi	Persen %
Laki-laki	22	22,7 %
Perempuan	74	76,3 %
Total	96	99,0
Pendidikan	Frekuensi	Persen %
Tidak Sekolah	7	7,2 %
Tamat SD	62	63,9 %
SLTP	13	13,4
SLTA	9	9,3
Tamat D3/S1/S2/S3	5	5,2
Total	96	99,0
Pekerjaan	Frekuensi	Persen %
Bekerja	28	28,9 %
Tidak Bekerja	68	70,1 %
Total	97	99,0
Gaya Hidup	Frekuensi	Persen %

Baik	18	18,6 %
Kurang	78	80,4 %
Total	96	99,0
<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persen %</b>
Rendah	12	12,4 %
Tinggi	84	86,6 %
Total	96	99,0
<b>Hipertensi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persen %</b>
Hipertensi Tahap 1 (140/90-159/99 mmHg)	53	54,6 %
Hipertensi Tahap 2.(>160/100 mmHg)	43	44,3 %
Total	96	99,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan kejadian hipertensi yang Usia Madya (45-59 tahun) sebanyak 55 (56,7%) lebih banyak dibandingkan dengan usia lanjut usia (60-74 tahun) dan lanjut usia lanjut (75-60 tahun). Responden dengan kejadian hipertensi yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 74 orang (76,3 %) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 22 orang (22,7%). Responden dengan kejadian hipertensi yang Tidak bekerja sebanyak 68 orang (70,1 %) lebih banyak dibandingkan dengan responden bekerja. Frekuensi Gaya Hidup responden dengan hipertensi paling banyak terjadi pada gaya hidup Sedang sebanyak 78 orang (80,4 %) sedangkan paling sedikit pada gaya hidup tinggi 18 orang (18,6 %). Frekuensi tingkat kecemasan responden dengan hipertensi paling banyak terjadi pada gaya hidup Sedang sebanyak 84 orang (86,6 %) sedangkan paling sedikit pada gaya hidup tinggi 12 orang (12,4 %). Frekuensi hipertensi paling banyak terjadi pada hipertensi tahap 1 (140/90-159/99 mmHg) sebanyak 53 orang (54,6 %) lebih banyak dibandingkan hipertensi tahap 2 (> 160/100 mmHg) 43 orang (44,3 %).

2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Gaya Hidup dan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Petaling

Nilai Skor Gaya Hidup	Hipertensi				Total		P-Value
	Hipertensi Tahap 1		Hipertensi Tahap 2		N	%	
	N	%	N	%			
Baik	3	16,7%	50	64,1%	53	55,2%	<b>0,000</b>
Kurang	15	83,3%	28	35,9%	43	44,8%	
Total	<b>18</b>	<b>100%</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>	

  

Nilai Tingkat Kecemasan	Kajadian Hipertensi				Total		P-Value
	Hipertensi Tahap 1		Hipertensi Tahap 2		N	%	
	N	%	N	%			
Rendah	2	16,7%	10	83,3%	12	100%	

Tinggi	51	60,7%	33	39.3%	84	100%	<b>0,005</b>
Total	<b>53</b>	<b>55,2%</b>	<b>43</b>	<b>44,8%</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan responden dengan hipertensi tahap 1 yang memiliki gaya hidup “kurang” sebanyak 15 orang lebih banyak dibandingkan dengan gaya hidup “baik”. Sedangkan responden dengan hipertensi tahap 2 yang memiliki gaya hidup “baik” lebih banyak yaitu 50 orang dibandingkan dengan gaya hidup “kurang”.

Berdasarkan uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* 0,000 ( $p < 0.05$ ) maka  $H_0$  ditolak. Disimpulkan ada hubungan gaya hidup pada lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Petaling Tahun 2025. Hasil analisis lebih lanjut diperoleh nilai (POR) = 0,112 (95% CL=0,030 – 0,421). Artinya responden dengan hipertensi kurang baik memiliki kecenderungan mengalami hipertensi 0,112 kali lebih besar dibandingkan dengan responden yang baik.

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan responden dengan hipertensi tahap 1 yang memiliki tingkat kecemasan “tinggi” lebih besar yaitu 51 orang, dibandingkan dengan tingkat kecemasan “tinggi” sebanyak 2 orang. Sedangkan tingkat kecemasan hipertensi tahap 2 memiliki tingkat kecemasan “tinggi” sebanyak 33 orang, lebih besar dibandingkan dengan tingkat kecemasan “rendah” sebanyak 33 orang.

Berdasarkan uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* 0,005 ( $p < 0.05$ ) maka  $H_0$  ditolak. Disimpulkan ada hubungan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Petaling Tahun 2025. Hasil analisis lebih lanjut diperoleh nilai (POR) = 0,129 (95% CL=0,027 – 0,628). Artinya responden dengan gaya hidup hipertensi Tinggi memiliki kecenderungan mengalami hipertensi 0,129 kali lebih besar dibandingkan dengan responden yang rendah.

## E. PEMBAHASAN

### 1. Hubungan Gaya Hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Petaling Kabupaten Bangka

Gaya hidup (*lifestyle*) merupakan perilaku sehari-hari yang sering dilakukan oleh individu sehingga menjadi suatu kebiasaan (Yulandari & Saputra, 2022). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), gaya hidup adalah pola tingkah laku sehari-hari sekelompok manusia di dalam masyarakat. Gaya hidup merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kehidupan manusia, khususnya pada penderita hipertensi (Aryzki *et al.*, 2022). Gaya hidup sehat yang mencakup pola makan, kondisi mental, olahraga dan lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan kesehatan (Angelita *et al.*, 2025).

Berdasarkan hasil uji statistik analisis Bivariat *chi-square* diperoleh nilai hipertensi pada lansia *p-value* 0,000 ini menunjukkan terdapat hubungan antara gaya hidup dengan hipertensi pada lansia karena *p-value*  $< 0,005$  menunjukkan ada hubungan gaya hidup pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Puskesmas Petaling Tahun 2025. Dengan ini (POR) = 0,112 yang mana artinya gaya hidup dengan responden pada lansia hipertensi “kurang baik” memiliki kecenderungan lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan responden pada lansia dengan hipertensi “baik”.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Amelia *et al.*, (2024) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok dan kebiasaan istirahat terhadap kejadian hipertensi (*p-*

$value=0,000$ ) ini menunjukkan terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia karena  $p-value < 0,005$ . Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Laeliah (2023) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kedungwilut Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung ( $p-value = 0,000$ ).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Angelita *et al.*, (2025) tentang hubungan gaya hidup dengan tingkat kejadian hipertensi di Puskesmas Johar Baru, Jakarta diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup tidak baik, yaitu sebanyak 53 orang (58,2%). Selain itu, dari 91 responden dengan hipertensi, sebanyak 68 responden (74,4%) mengalami hipertensi tidak terkontrol. Berdasarkan uji *Chi-square*, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien di Puskesmas Kecamatan Johar Baru, Jakarta.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Butet *et al.*, (2024) mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di Desa Ciangsana RW 34, Bogor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 46 sampel, sebagian besar responden menerapkan gaya hidup tidak baik dengan persentase sebesar 78,3%, sedangkan responden yang menerapkan gaya hidup baik hanya sebesar 21,7%. Berdasarkan uji nonparametrik Spearman's rho, diperoleh nilai  $p-value$  sebesar 0,003 yang lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di Desa Ciangsana RW 34.

Berdasarkan hasil dan teori yang sudah dijelaskan, bahwa gaya hidup berhubungan dengan hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Petaling. Hal ini menjelaskan bahwa gaya hidup yang baik dapat mengurangi risiko hipertensi, sedangkan gaya hidup yang kurang baik dapat meningkatkan risiko hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan gaya hidup dan melakukan pengendalian hipertensi secara rutin untuk mencegah terjadinya komplikasi pada lansia yang mengalami hipertensi terutama pada lansia.

## **2. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Petaling Kabupaten Bangka**

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan yang tidak baik sebanyak 96 responden Hasil uji statistik analisis Bivariat *chi-square* diperoleh nilai hipertensi pada lansia  $p-value$  0,004 ini menunjukkan terdapat hubungan antara gaya hidup dengan hipertensi pada lansia karena  $p-value < 0,005$ . Dengan ini (POR) = 0,129 yang mana artinya tingkat kecemasan dengan responden pada lansia hipertensi "tinggi" memiliki kecenderungan lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan responden pada lansia dengan hipertensi "rendah".

Hasil ini sejalan dengan penelitian Asfar (2021), hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat kecemasan terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia di puskesmas jumpandang baru kota Makassar ( $p-value = 0,001$ ). Hasil ini sejalan dengan penelitian Nurfitri *et al.*, (2021) dengan judul Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpandang Baru. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan hipertensi. Dengan hasil uji statistik *Chi-Square*  $p-value=0,001$  yang berarti  $H_0$  ditolak.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Pramana K. D., (2016) bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi pada usia lanjut di panti social tresna werdha senjarawi kota bandung dengan nilai  $X^2$  hitung sebesar 27.273 dengan P-value sebesar 0,000. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa  $asymsig < 0.05$ . Nilai  $C = 0.63$  termasuk kedalam interval  $(0,51 < C < 0,75)$ , maka korelasi antara tingkat kecemasan dengan hipertensi termasuk kategori derajat asosiasi kuat.

Berdasarkan hasil dan teori yang sudah dijelaskan, bahwa tingkat kecemasan berhubungan dengan hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Petaling. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat kecemasan yang “rendah” dapat mengurangi risiko hipertensi, sedangkan tingkat kecemasan yang “tinggi” dapat meningkatkan risiko hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan tingkat kecemasan dan melakukan pengendalian hipertensi secara rutin untuk mencegah terjadinya komplikasi pada lansia yang mengalami hipertensi terutama pada lansia.

## F. PENUTUP

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan karakteristik responden dengan kejadian hipertensi yaitu terdapat hubungan antara Gaya Hidup dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Petaling Kabupaten Bangka.

## G. DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, Amelia, Gita Fajrianti, and Murniani Murniani. 2024. “Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi.” *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 6(4): 1487–98.
- Angelita, H., Karolus, H., & Oktarina, S. (2025). Hubungan Gaya Hidup Dengan Tingkat Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta. 6(1), 76-85.
- Aryzki, S., Rahman, A., Putri, G. A., R, S. R. D., Farmasi, P. S., Kesehatan, F., Sari, U., Banjarmasin, M., No, J. P., Luar, P., Tim, K. B., Banjarmasin, K., & Selatan, K. (2022). PENGARUH GAYA HIDUP TERHADAP PENYAKIT HIPERTENSI BERDASARKAN TEORI TPB (Theory Of Planned Behavior )2(2), 30-38.
- Asfar, Akbar. 2021. “Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Jumpandang Baru.” *Window of Nursing Journal*: 139–48
- Ema Erfiana, Fida’ Husain, and Dewi Listyorini. (2024). “Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar.” *Jurnal Ventilator* 2(3):42–52. doi: 10.59680/ventilator.v2i3.1282.
- Melviani, Saftia Aryzki, Agenia Rahman, Gina Aima Putri, and Setia D. R. Riadi. (2022). “Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi Berdasarkan Teori TPB (Theory Of Planned Behavior).” *Journal Pharmaceutical Care and Sciences* 2(2):30–38. doi: 10.33859/jpcs.v2i2.164.
- Nurfitri et al. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpandang Baru. *Window of Nursing Journal*, 139-148.

- Santi, Arieyani, and Linda Adriani. (2024). "Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan." *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery* 6(2):124–32.
- Wulandari, Ayu, Senja Atika Sari, and Ludiana Ludiana. (2023). "Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022." *Jurnal Cendikia Muda* 3(2):163–71.
- Yulandari, N. Y., & Saputra, B. (2022). Hubungan Life Style dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa Pertengahan Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hangtuah Pekanbaru. July. <https://doi.org/10.20527/dk.v10i3.131>