

REVIEW ARTICLE: GAMBARAN GAYA HIDUP MASYARAKAT PESISIR TERHADAP PENYAKIT HIPERTENSI

Kiara Aulia Pelawi

Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan, Indonesia

kiarapelawi@gmail.com

Abstract

Hypertension is an increase in blood pressure inside the arteries. In general, hypertension is an asymptomatic condition where abnormal blood pressure high in the arteries can cause an increased risk of stroke, heart failure aneurysm, heart attack and kidney damage. This study uses the literature review research method where this method is carried out by comparing research methods, data processing methods and research results that have been found in the article. The selected journal reference is with journals published in 2019-2022. Data collection will be carried out around October-November 2022. Based on the results of research and discussion obtained, there is a lifestyle relationship with hypertension in coastal communities. Therefore, people must pay more attention to lifestyle to avoid hypertension.

Keywords: Hypertension, Lifestyle, Coastal Communities

Abstrak

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum hipertensi adalah suatu keadaan tanpa gejala yang dimana tekanan darah abnormal yang tinggi di dalam arteri dapat menyebabkan meningkatnya resiko terkena stroke, aneurisma gagal jantung, serangan jantung serta kerusakan ginjal. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian literature review yang dimana metode inidilakukan denga cara membandingkan anatara metode penelitian, cara pengolahan data serta hasil penelitian yang telah ditemukan pada artikel tersebut. Referensi jurnal yang dipilih merupakan dengan jurnal terbitan 2019-2022. Pengambilan data dilaksanakan sekitar bulan Oktober-November 2022. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang didapatkan terdapat hubungan gaya hidup terhadap penyakit hipertensi pada masyarakat pesisir. Oleh karena itu, masyarakat harus lebih memperhatikan pola hidup agar terhindar dari penyakit hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Gaya Hidup, Masyarakat Pesisir

PENDAHULUAN

Di Indonesia, penyebab kematian terbanyak adalah penyakit tidak menular (PTM), yang dimana penyakit tidak menular menjadi masalah kesehatan yang penting, dan dapat meningkatkan morbilitas dan mordilitas PTM dalam waktu yang bersamaan. Dari sekian banyaknya penyakit yang menyerang masyarakat saat ini, terutama pada masyarakat pesisir adalah penyakit hipertensi. Sillent killer yang menjadi nama lain dari penyakit

hipertensi ini disebabkan pada kondisi yang dialami penderita. Pada umumnya penderita akan merasakan tidak adanya gejala dan seiringnya berjalan waktu barulah muncul hipertensi saat sudah mencapai tingkat kerusakan yang parah.

Pada tahun 2015, World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa dari sekitar 1,13 Milyar orang di dunia mengalami hipertensi, yang artinya terdapat 1 dari 3 orang di dunia yang dinyatakan terkena penyakit hipertensi. Tentu saja kejadian hipertensi ini akan meningkat tiap tahunnya. Pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena penyakit hipertensi, dan 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2015). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk >18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11%. Pulau Kalimantan dan pulau Jawa mendominasi. Kalimantan Selatan merupakan provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 44,13%, dan Papua memiliki prevalensi terendah yaitu sebesar 22,22%. Sedangkan provinsi Sulawesi Tenggara menduduki urutan ke 18 dari 34 provinsi dengan prevalensi hipertensi sebesar 29,75% (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Di Indonesia jumlah penderita hipertensi dapat diperkirakan 15 juta orang, namun hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol. Pada orang dewasa prevalensinya 6-15%, 50% selebihnya tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi berat karena tidak mewaspadai dan kurang mengetahui penyebab risikonya. Ada banyak faktor yang berperan dalam terjadinya penyakit hipertensi yaitu risiko yang tidak dapat dikendalikan dan yang dapat dikendalikan. Faktor yang tidak dapat dikendalikan yaitu keturunan, jenis kelamin, ras dan juga usia. Lalu faktor yang dapat dikendalikan yaitu obesitas, kurangnya olahraga dan aktivitas, kadar kalium rendah, alkoholisme, stress, pekerjaan, pendidikan dan pola makan (PERHI, 2019).

Nelayan merupakan mata pencaharian utama bagi masyarakat pesisir yang tentu saja aktifitas sosialnya akan selalu berkaitan dengan sumber daya laut dan wilayah pesisir. Para nelayan mempunyai kebiasaan dalam mengonsumsi makanan yang tentu saja makanan tersebut berasal dari laut, sehingga kadar kolesterol yang terkandung pun cukup tinggi. Gaya hidup nelayan juga sangat tidak teratur. Nelayan akan bekerja di malam hari saat dimana tubuh seharusnya dapat beristirahat. Ini adalah salah satu contoh yang dapat membuat para nelayan terkena risiko hipertensi. Namun, pada gaya hidup itu merupakan faktor risiko yang dapat dikendalikan. Memiliki pola tidur yang buruk 9,02 kali lebih besar terkena risiko hipertensi daripada dengan pola tidur yang baik

Melihat tingginya jumlah kasus yang dilaporkan maka peneliti melakukan penelitian dengan metode *literature review* untuk mengetahui gambaran gaya hidup terhadap penyakit hipertensi pada masyarakat pesisir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *critical review*. Guna untuk menciptakan satu artikel baru yang berhubungan dengan satu topik pada buku, jurnal, maupun terbitan terbitan lain yang berujung pada topik penelitian, yaitu pengertian *critical review/literature review*. Referensi jurnal yang dipilih merupakan jurnal dari terbitan tahun 2018-2022 yang terdiri dari jurnal nasional serta beberapa website resmi. Melalui metode ini, penelitian dilakukan dengan cara membandingkan jurnal jurnal yang sudah ada dan melihat cara juga hasil dari hasil setiap jurnal. Sumber sumber dari penelitian ini terdapat pada artikel yang ditemukan pada internet yang dimana topik pembahasannya mengenai gambaran pengetahuan masyarakat terhadap penyakit malaria. Data data ini diperoleh dengan sejumlah 8 jurnal nasional dan beberapa website resmi. Artikel yang telah ditemukan ini dijadikan sebagai referensi yang berperan untuk melengkapi pembahasan pada artikel. Pencarian kata kunci yang digunakan yakni; masyarakat, penyakit malaria, pengetahuan, Pengambilan data dilaksanakan sekitar bulan Oktober-November 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gaya Hidup

Menurut Kotler dan Keller arti dari gaya hidup adalah cara atau pola hidup seseorang di dunia yang dapat ditunjukkan dalam aktivitas, minat dan opininya. Gaya hidup memperlihatkan keseluruhan diri seseorang yang berinteraksi pada lingkungannya. Gaya hidup menggambarkan bagaimana manusia beraksi dan menggambarkan seluruh polanya dan berinteraksi di dunia. Namun, menurut pendapat Setiadi gaya hidup merupakan pemahaman individu terhadap cara hidup yang diidentifikasi dengan bagaimana individu tersebut menghabiskan waktu (aktivitas) dengan apa yang mereka anggap penting lingkungannya (ketertarikan), serta pemikiran tentang diri sendiri dan juga sekitarnya (pendapat).

Ada bermacam macam gaya kehidupan diantara masyarakat satu dengan lainnya. Pada dasarnya, gaya hidup merupakan gambaran serta cerminan individu terhadap masalah apa yang ada di dalam alam pikir yang cenderung terkait dengan masalah emosi dan psikologis konsumen. Gaya hidup dapat didefinisikan seperti gambaran dimana individu hidup dan menghabiskan waktu serta uang. Salah satu cara untuk mengelompokkan konsumen secara psikografis hanyalah dengan gaya hidup. Gaya hidup sangat dapat mempengaruhi bagaimana individu menentukan pilihan pilihan konsumsi seseorang. Maka dari itu, memikirkan keribadian tidak akan terasa lengkap jika kita tidak memahami gambaran gaya hidup.

Gaya hidup memperlihatkan bagaimana seseorang hidup, bagaimana mereka mengelola keuangannya, bagaimana mereka mengatur dan memanfaatkan waktu

mereka. Maka dari itu, situasi ini tentu berkaitan dengan tindakan atau kebiasaan sejak lahir. Namun, gaya hidup dapat berubah ubah, akan tetapi perubahan ini tidak disebabkan karena berubahnya kebutuhan. Pada umumnya, kebutuhan tetap terjadi di seumur hidup, setelah lebih dahulu dibentuk dari masa kecil. Perubahan ini dapat terjadi dikarenakan nilai-nilai yang dipahami individu dapat berubah karena pengaruh lingkungan.

Penyakit Hipertensi

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum hipertensi adalah suatu keadaan tanpa gejala yang dimana tekanan darah abnormal yang tinggi di dalam arteri dapat menyebabkan meningkatnya resiko terkena stroke, aneurisma gagal jantung, serangan jantung serta kerusakan ginjal. Hipertensi dapat dikenal dengan nama lain yaitu tekanan darah tinggi yang dimana tekanan sistolik yang menetap di atas 140 mmHg dan tekanan diastolic yang menetap di atas 90 mmHg. Adanya peningkatan tekanan darah di arteri dapat terjadi dikarenakan beberapa cara, yaitu saat jantung memompa lebih kuat sehingga dapat mengalirkan lebih banyak cairan di setiap detiknya. Hal ini bisa terjadi dikarenakan kondisi arteri membesar sehingga dapat menimbulkan kehilangan kelenturannya dan berubah menjadi kaku, maka arteri tidak dapat mengembang di saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Oleh karena itu, di setiap denyut jantung, darah dipaksa untuk lewat melalui pembuluh yang sempit daripada biasanya, hal inilah yang menyebabkan naiknya tekanan darah.

Faktor terjadinya hipertensi terbagi dalam dua kelompok, yang pertama pada faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, umur dan juga genetik dan faktor yang dapat diubah seperti pola makan, gaya hidup, kebiasaan berolahraga dan lain lain. Asupan natrium yang tinggi menjadi salah satu faktor terjadinya hipertensi. Dalam meningkatnya tekanan darah dapat terjadi dikarenakan bertambahnya cairan di dalam sirkulasi darah. Maka, jika peningkatan tekanan darah disebabkan bertambahnya cairan dalam sirkulasi hal ini dapat menyebabkan terjadinya kerusakan pada ginjal yang sehingga ginjal tidak dapat membuang sejumlah garam dan air pada tubuh.

Risiko hipertensi secara besar dipengaruhi dari peningkatan usia. Semakin tinggi usia seseorang maka semakin rentan akan terkena hipertensi. Karena dalam peningkatan usia dapat terjadi beberapa perubahan fisiologis seperti berkurangnya kelenturan pembuluh darah. Maka dari itu tekanan darah sistolik meningkat sampai decade kelima dan keenam, lalu menetap atau bahkan menurun. Pada penelitian Okotadoni Saputra (2016) mengatakan bahwa risiko hipertensi dapat meningkat sejalan dengan bertambahnya usia dan kelompok usia lebih dari 75 tahun sangat rentan terkena penyakit hipertensi.

Hubungan Gaya Hidup Masyarakat Pesisir dengan Risiko Hipertensi

Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa penyebab terjadinya hipertensi lebih banyak terjadi pada wilayah pesisir daripada wilayah pegunungan. Hal ini karena masyarakat pesisir memiliki kebiasaan yang cenderung mengasinkan makanan olahan laut dan rusaknya pola tidur pada masyarakat pesisir. Masyarakat pesisir memiliki mata pencaharian yang khas, dimana banyak ditemukan nelayan sebagai mata pencarian yang utama. Tentu saja masyarakat pesisir sendiri cenderung mengonsumsi hasil tangkapannya sendiri. Hal ini menyebabkan pola konsumsi di masyarakat pesisir yang dipengaruhi oleh lingkungan menyebabkan ketidakseimbangannya gizi. Pada masyarakat pesisir terkhususnya pada nelayan memiliki kebiasaan istirahat dan pola tidur yang tidak sehat, yang dimana mereka yang mengharuskan bekerja pada malam hari untuk meaut dan menangkap ikan. Hal ini menjadi salah satu pola hidup yang tidak sehat dan dapat menyebabkan risiko hipertensi. Risiko hipertensi pada orang yang memiliki pola tidur yang buruk 9,02 kali lebih besar dibandingkan dengan pola tidur yang baik (Roshifanni, 2016).

Memiliki pola hidup yang sehat sangatlah penting bagi kesehatan. Dengan melakukan olahraga fisik, mengurangi mengonsumsi makanan yang mengandung natrium tinggi, mengatur pola tidur yang baik, dan lain sebagainya. Namun, masyarakat daerah pesisir pantai sangat cenderung memiliki aktivitas sedang hingga berat seperti melaut, menimbang hasil laut yang didapat hingga melakukan kegiatan-kegiatan produksi hasil olahan laut (Lesirollo et al., 2018). Saputra & Anam (2016) menyatakan bahwa masyarakat pesisir memiliki kecenderungan dalam mengonsumsi natrium tinggi, konsumsi ikan dan hewan laut yang memiliki kadar kolesterol tinggi. Ada banyak cara agar menghindari terkenanya penyakit hipertensi, yaitu dengan cara melakukan modifikasi pola hidup. Melakukan modifikasi pola hidup mulai dari pola makan serta kebiasaan akan sangat membantu dalam pencegahan risiko hipertensi.

Pada tahap awal pencarian jurnal terkait untuk digunakan dalam menyusun artikel penelitian ini bahwa dicari melalui berbagai mesin pencarian seperti *Google Scholar* dalam jangka waktu 2019-2022 kemudian diperoleh ribuan artikel penelitian dengan kata kunci pengetahuan, masyarakat, terhadap, dan malaria. Dan setelah melakukan selektivitas atau penyaringan terhadap artikel tersebut terdapat 8 artikel yang sesuai dengan kelayakan yang ingin dicapai oleh penulis. Adapun 8 artikel tersebut berisi pembahasan terkait gambaran gaya hidup masyarakat pesisir terhadap penyakit hipertensi.

Semua artikel merupakan artikel yang menggunakan bahasa Indonesia dalam penulisannya. Adapun informasi yang termuat dalam tabel 1 yaitu nama penulis serta judul artikel, tujuan, dan hasil penelitian yang nantinya akan berguna dalam kajian literatur yang dilakukan. Artikel tersebut di jabarkan kemudian dikritik sehingga didapatkan hasil gambaran pengetahuan masyarakat terhadap penyakit malaria.

Tabel 1. Hasil Analisis

No	Penulis	Tujuan	Hasil
1	Sarti, Sitti marya Ulva, Juslan (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir.	Guna untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat pesisir di Desa Tapi-Tapi Kecamatan Marobo.	Didapatkan hasil penelitian mengetahui hubungan pengetahuan masyarakat, pola makan, kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi.
2	Nofi Susanti, Putra Apriadi Siregar, Reinpal Falefi (2020). Determinan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Berdasarkan Kondisi Sosio Demogradi dan Konsumsi Makan.	Guna untuk mengetahui determinan kejadian hipertensi pada masyarakat pesisir berdasarkan kondisi sosio demografi dan konsumsi makan.	Didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan, status Pendidikan dan juga usia terhadap kejadian hipertensi di wilayah pesisir.
3	Kiki Rismadi, Albiner Siagian dan Fazidah Agustina Siregar (2021).	Guna untuk menganalisa pengaruh faktor social (umur, Pendidikan, penghasilan dan masa bekerja), dan gaya hidup (pola makan, merokok, minum kopi dan durasi tidur) terhadap kejadian hipertensi pada nelayan di Kota Medan.	Didapatkan hasil penelitian ini dari hasil uji bivariat dan multivariat. Namun hasil yang paling dominan terdapat pada multivariat yaitu faktor pola makan yang dimana faktor ini lebih berpengaruh terkena hipertensi pada nelayan di Kota Medan.
4	Putra Apriai Siregar, Saidah Fatimah Sari	Guna untuk mengetahui bagaimana gambaran	Didapatkan hasil bahwa mayoritas subjek dalam penelitian yang mengalami hipertensi usia dewasa (25-29 tahun)

	Simanjuntak, Feby Harianti B Ginting, Sutari Tarigan, Shafira Hanum, Fikha Syra Utami (2020). Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hieprtensi Masyarakat Pesisir Kota Medan.	aktivitas fisik, konsumsi makanan asin dan kejadian hipertensi berdasarkan sosial budaya masyarakat pesisir di Kota Medan.	sebanyak 66 orang, subjek penelitian yang melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 67 orang, konsumsi makanan asin sering (≥ 1 kali sehari) sebanyak 40 orang. Mayoritas subjek dalam penelitian ini mengalami hipertensi jarang mengonsumsi makanan asin dan melakukan aktivitas fisik
5	Putra Apriadi Siregar, Saidah Fatimah Sari Simanjuntak, Feby Harianti Br. Ginting, Sutari Tarigan, Shafira Hanum, Fikha Syra Utami (2020). Analisis Faktor Risiko Hipertensi Masyarakat Pesisir Medan (Aspek Sosial Budaya Masyarakat Pesisir).	Guna untuk menganalisis faktor risiko kejadian hipertensi berdasarkan sosial budaya masyarakat pesisir di Kota Medan tahun 2019.	Didapatkan hasil penelitian bahwa mayoritas responden yang mengalami hipertensi adalah usia dewasa (25-59 tahun) (31,8%), memiliki IMT lebih (38,9%), sering terpapar asap rokok dalam ruangan tertutup (41,4%) dan mayoritas responden hipertensi yang merokok adalah seorang perokok ringan (36%). Mayoritas responden yang mengalami hipertensi jarang mengonsumsi makanan asin, mie instan dan soft drink (1-10 kali perbulan) yaitu masing-masing sebesar 32,4%; 27,4%; dan 30,9%; serta melakukan aktivitas fisik sedang (20,9%).
6	Soesanti, Abd Hakim Husen (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi Pada Penjaga Wisata di Pantai Sulamadaha Kota Ternate.	Guna untuk menentukan hubungan antara kebiasaan olahraga dan kebiasaan merokok dengan hipertensi pada penjaga wisata di Pantai Sulamadah, Kota Ternate.	Didapatkan hasil bahwa dari total 30 responden ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan hieprtensi.

7	Ranti Mairiza Putri, Asnawi Abdullah, Hermansyah (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir di Kota Banda Aceh.	Guna untuk mengetahui faktor risiko yang paling berhubungan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat pesisir di Kota Banda Aceh.	Didapatkan hasil bahwa, Hasil analisis bivariat diketahui faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah: Indeks Masa Tubuh yaitu obesitas (OR=3.6; 95% CI:1.07-12.0). Aktivitas fisik sedang (OR=0.30; 95% CI:0.14-0.61) dan pola makan cukup (OR=0.1; 95% CI:0.07-0.32). Dari analisis multivariat yang paling dominan adalah aktivitas fisik OR=0.7 95% CI=0.4-1.1, Pvalue=0.001 dan pola makan OR=0.2 95% CI=0.1-0.5, Pvalue=0.000.
8	Andi Sri Herdiyanti (2020). Pengaruh rendahnya Pola Hidup Sehat Terhadap Penyakit Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir di Kabupaten Pangkep.	Guna untuk pola hidup masyarakat pesisir di Kabupaten Pangkep yang dapat menjadi faktor risiko penyakit hipertensi serta mengetahui cara pencegahan dan penanganan hipertensi yang dapat dilakukan oleh masyarakat pesisir di Kabupaten Pangkep.	Didapatkan hasil bahwa, responden menunjukkan bahwa sebanyak 51,2% memiliki pola makan tidak teratur, sebanyak 95,2% cenderung hipertensi berat, sedangkan sebanyak 4,8% cenderung hipertensi ringan dan tidak ada yang hipertensi sedang. Kemudian sebanyak 48,8% memiliki pola makan teratur, sebanyak 65,0% cenderung hipertensi berat, sedangkan sebanyak 30,0% cenderung hipertensi sedang dan yang cenderung hipertensi ringan sebanyak 5,0%.

KESIMPULAN

Hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi dari berbagai faktor risiko yang dimiliki seseorang (Oktaviarini, 2019). Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang terjadi akibat adanya peningkatan tekanan darah diatas 140/90 mmHg dengan dua kali pengukuran selang waktu lima menit dalam keadaan tenang/istirahat (Kemenkes, 2014). Banyaknya penderita hipertensi diperkirakan 1 milyar di dunia, yang mana diantaranya berada di negara berkembang. Adanya hubungan gambaran gaya hidup terhadap penyakit hipertensi, yang dimana masyarakat pesisir cenderung mengonsumsi makanan asin dan tidak teraturnya pola tidur masyarakat pesisir. Meningkatnya angka hipertensi dikarenakan masyarakat pesisir dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Maka, gaya hidup yang sehat merupakan faktor penting agar terhindarnya dari risiko hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amila, A., Sinaga, J., & Sembiring, E. (2018). Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 360. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.974>
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54–61. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.289>
- Apriadi Siregar, P., Fatimah Sari Simanjuntak, S., Harianti Br. Ginting, F., Tarigan, S., Hanum, S., & Syra Utami, F. (2020). Analisa Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan (Aspek Sosial Budaya Masyarakat Pesisir). *Jurnal Pembangunan Perkotaan*, 8(1), 1–8.
- Herdiyanti Andi Sri (2020). Pengaruh Rendahnya Pola Hidup Sehat Terhadap Penyakit Hipertensi pada Masyarakat Pesisir di Kabupaten Pangkep. Pangkep: *PH Sehat acamia.edu*
- Norliani. (2020). Aktivitas Fisik , Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan Physical Activity , Consumption of Salty Foods and the Occurrence of. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(1), 1–8.
- Performance, T. H. E., High, O. F., Neutron, R., & Diffractomete, P. (2021). *Keywords: income; lifestyle; hypertension*. 2(3), 1–13.
- Putri RM, A. A. dan H. (2021). Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat Pesisir di Kota Banda Aceh. *Jurnal Aceh Medika*, 5(2), 36–46.
- Ratnasari, A. (2005). Penyebaran Informasi Gaya Hidup Sehat. *Komunikasi Kesehatan*, 56, 1–12. <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/mediator/article/view/1136/694>
- Saputra, O., & Anam, K. (2016). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Pantai Life Style as Risk Factor of Hypertension in Seaboard Community. *Majority*, 5(3), 118–123.
- Susanti, N., Siregar, P. A., & Falefi, R. (2020). Hypertension's Determinant in Coastal Communities Based on Socio Demographic and Food Consumption. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(1), 43–52. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i1.52>
- Soesanti, Abd Hskim Husein (2022). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Penjaga Wisaata Di Pantai Sulamadaha Kota Ternate*. Ternate: Jurnal Ilmiah Obsgin
- Ulva, S. M., Studi, P., Kesehatan, S., & Kesehatan, F. I. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Factors Associated with Hypertension Incidence in Coastal Communities*. 1(3).
- Wibawa, N. A. K., & Widiasavitri, P. N. (2013). Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 138–150. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p14>