



## Hubungan Efikasi Diri, Gaya Hidup, dan Dukungan Keluarga dengan Hipertensi pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Maria Dominika Wona Lewa<sup>1\*</sup>, Eryc Z. Haba Bunga<sup>2</sup>, Tasalina Yohana Parameswari Gustam<sup>3</sup>, Pius Weraman<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Email: [lewamonika6@gmail.com](mailto:lewamonika6@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [eryc.bunga@staf.undana.ac.id](mailto:eryc.bunga@staf.undana.ac.id)<sup>2</sup>, [tasalina.gustam@staf.undana.ac.id](mailto:tasalina.gustam@staf.undana.ac.id)<sup>3</sup>, [pius.weraman@staf.undana.ac.id](mailto:pius.weraman@staf.undana.ac.id)<sup>4</sup>

\*Penulis Korespondensi: [lewamonika6@gmail.com](mailto:lewamonika6@gmail.com)

**Abstract.** Hypertension remains a major health problem with high prevalence, often linked to poor lifestyle habits and low self-efficacy in managing one's health. Effective hypertension management requires not only support from health professionals but also encouragement from family members who can remind patients to adhere to treatment and provide emotional support. This study aimed to analyze the relationship between self-efficacy, lifestyle, and family support with hypertension among Prolanis members in the working area of Puskesmas Oesapa, Kupang City. Using an observational analytical approach with a cross-sectional design, the study involved 65 hypertensive Prolanis members selected through simple random sampling. Data collection was conducted using a structured questionnaire. The findings showed significant relationships between self-efficacy, physical activity, and diet with hypertension status ( $p$ -value = 0.000). However, resting habits were not significantly associated with hypertension ( $p$ -value = 0.063), and family support also showed no significant relationship ( $p$ -value = 0.388). The study recommends that the Puskesmas continue to strengthen Prolanis activities and enhance health education, particularly regarding the importance of maintaining a healthy lifestyle through proper dietary management and regular light physical activity tailored to the abilities of Prolanis members.

**Keywords:** Family Support; Hypertension; Lifestyle; Prolanis; Self-Efficacy.

**Abstrak.** Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama dengan prevalensi tinggi, sering dikaitkan dengan kebiasaan gaya hidup yang buruk dan rendahnya efikasi diri dalam mengelola kesehatan seseorang. Manajemen hipertensi yang efektif tidak hanya membutuhkan dukungan dari tenaga kesehatan profesional tetapi juga dorongan dari anggota keluarga yang dapat mengingatkan pasien untuk mematuhi pengobatan dan memberikan dukungan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri, gaya hidup, dan dukungan keluarga dengan hipertensi di antara anggota Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Oesapa, Kota Kupang. Menggunakan pendekatan analitik observasional dengan desain potong lintang, penelitian ini melibatkan 65 anggota Prolanis hipertensi yang dipilih melalui pengambilan sampel acak sederhana. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner terstruktur. Temuan menunjukkan hubungan yang signifikan antara efikasi diri, aktivitas fisik, dan diet dengan status hipertensi (nilai- $p$  = 0,000). Namun, kebiasaan istirahat tidak berhubungan secara signifikan dengan hipertensi (nilai- $p$  = 0,063), dan dukungan keluarga juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan (nilai- $p$  = 0,388). Penelitian ini merekomendasikan agar Puskesmas terus memperkuat kegiatan Prolanis dan meningkatkan edukasi kesehatan, khususnya mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat melalui pengaturan pola makan yang baik dan aktivitas fisik ringan secara teratur sesuai dengan kemampuan anggota Prolanis.

**Kata kunci:** Dukungan Keluarga; Efikasi Diri; Gaya Hidup; Hipertensi; Prolanis.

### 1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering ditemukan di Indonesia. Hipertensi adalah kondisi jantung dipaksa untuk bekerja lebih keras dan memicu meningkatnya tekanan darah. Seseorang dikatakan menderita hipertensi apabila sistolik berada pada 140 mmHg atau lebih dan diastolik berada pada 90 mmHg atau lebih, dengan jumlah pengukuran sebanyak dua kali atau lebih (Susiani & Magfiroh, 2020).

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi global hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika yaitu sebesar 27%. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi. Penderita hipertensi diperkirakan terus mengalami peningkatan yang diprediksikan pada tahun 2025 akan terdapat 1,5 miliar kasus yang menyebabkan 9,4 juta penderita hipertensi dan mengalami komplikasi yang bisa menyebabkan kehilangan nyawa (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI, 2018), prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Berdasarkan data Kabupaten/Kota diketahui bahwa jumlah penderita hipertensi di NTT sebesar 741.308 kasus pada tahun 2020 dan tahun 2021 sebesar 1.022.186 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi NTT, 2021). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Kupang jumlah penderita hipertensi pada tahun 2020 di Kota Kupang sebesar 26.309 kasus, tahun 2021 sebesar 355.132 kasus dan tahun 2022 sebesar 29.149 kasus. Data Dinas Kesehatan Kota Kupang menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi tertinggi pada tahun 2020 terdapat pada Puskesmas Oesapa sebesar 5.107 kasus, tahun 2021 sebesar 70.118 kasus dan tahun 2022 sebesar 4.985 kasus (Dinas Kesehatan Kota Kupang, 2022).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Retnoningtyastuti et al., (2022) terhadap 50 responden di wilayah kerja Puskesmas Pakis, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kualitas hidup pasien hipertensi, hal ini dapat dikatakan bahwa efikasi diri yang baik membantu penderita lebih percaya diri dan konsisten dalam menjaga kesehatannya, sehingga berpengaruh terhadap tekanan darah dan kualitas hidup.

Sementara itu, penelitian oleh Amelia et al., (2024) terhadap 109 responden di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok, dan kebiasaan istirahat terhadap kejadian hipertensi. Gaya hidup sehat mencerminkan upaya seseorang dalam menjaga kesehatannya dan membantu menjaga fungsi jantung dan pembuluh darah agar tetap optimal.

Adapun penelitian oleh Fuddin et al., (2025) terhadap 41 responden di wilayah kerja Puskesmas Kembaran I Banyumas, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan dengan kepatuhan kunjungan lansia hipertensi dalam program prolanis. Hal ini dapat dikatakan bahwa pentingnya dukungan keluarga dalam memberikan motivasi dan pengawasan kepada lansia agar tetap patuh mengikuti kegiatan prolanis serta menjalankan pengobatan.

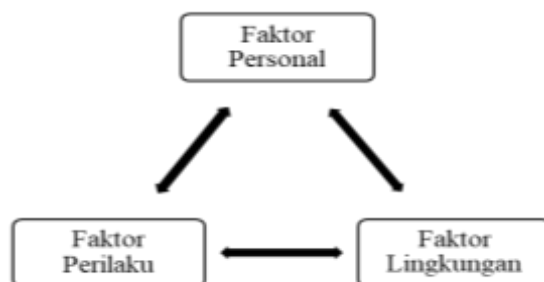
Berdasarkan data Puskesmas Oesapa Kota Kupang, kegiatan prolanis terbagi dalam 6 klub dan jumlah seluruh anggota prolanis di puskesmas tersebut sebanyak 234 anggota dan

yang menderita hipertensi sebanyak 199 anggota. Puskesmas Oesapa dipilih sebagai lokasi penelitian berdasarkan data yang menunjukkan bahwa dari 11 puskesmas yang ada di Kota Kupang, puskesmas ini memiliki kasus hipertensi terbanyak. Selain itu, fasilitas kesehatan tersebut juga aktif menjalankan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) dan memiliki jumlah anggota terbanyak dibanding puskesmas lainnya. Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada saat kegiatan prolanis di Puskesmas Oesapa, menunjukkan bahwa program tersebut telah berjalan dengan baik, hal ini dilihat dari sikap koordinator program dan anggota yang menunjukkan sikap proaktif dan partisipatif dalam setiap kegiatan, namun demikian, masalah hipertensi pada anggota prolanis masih tergolong tinggi.

## 2. KAJIAN TEORITIS

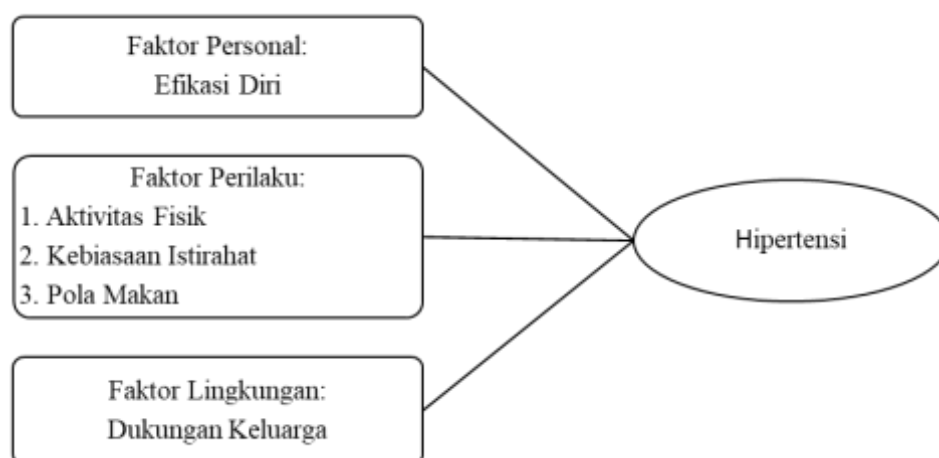
### Kerangka Teori

Kerangka Teori Hubungan Efikasi Diri, Gaya Hidup, dan Dukungan Keluarga dengan Hipertensi Pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang.



**Gambar 1.** Kerangka Teori Social Cognitive Theory (SCT) Albert Bandura (1986).

### Kerangka Hubungan Antar Variabel



**Gambar 2.** Kerangka Hubungan Antar Variabel.

### 3. METODE PENELITIAN

#### Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. *Cross sectional* merupakan penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada suatu saat. Variabel independen meliputi efikasi diri, aktivitas fisik, kebiasaan istirahat, pola makan, dan dukungan keluarga. Variabel Dependen meliputi hipertensi pada anggota prolanis.

#### Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini yaitu anggota prolanis yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa, Kota Kupang yang berjumlah sebanyak 199 anggota. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *Simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah anggota prolanis yang menderita hipertensi sebanyak 65 responden.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 27 Mei sampai 27 Juni 2025 pada 65 responden menggunakan kuesioner. Adapun hasil dari penelitian sebagai berikut.

#### Karakteristik Responden

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden Berdasarkan Umur, Pekerjaan, Tingkat Pendidikan, dan Jenis Kelamin Pada Penderita Hipertensi Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa.

No	Karakterisitik	f	%
1.	<b>Umur</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
	45-49	7	10,8
	50-54	3	4,6
	55-59	13	20,0
	60-64	22	33,8
	65-69	13	20,0
	70-74	7	10,8
2.	<b>Pekerjaan</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
	Tidak Bekerja	15	23,1
	Ibu Rumah Tangga (IRT)	27	41,5
	Buruh/Petani	3	4,6
	Lain-lain	3	4,6
	Wiraswasta	6	9,2
	Pensiunan	11	16,9
3.	<b>Pendidikan</b>	<b>f</b>	<b>%</b>

	Tidak Sekolah	7	10,8
	SD/Sederajat	6	9,2
	SMP/Sederajat	11	16,9
	SMA/Sederajat	28	43,1
	Diploma/Sederajat	13	20,0
<b>4.</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
	Laki-laki	27	41,5
	Perempuan	38	58,5
	<b>Jumlah</b>	<b>65</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 1 diatas responden paling banyak berumur 60-64 tahun sebanyak 22 orang (33,8%), kemudian diikuti responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 27 orang (41,5%), responden yang berpendidikan terakhir SMA sebanyak 28 orang (43,1%), dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 38 orang (58,5%).

## Analisis Univariat

### Hipertensi

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Anggota Prolanis di Puskesmas Oesapa.

No	Hipertensi	f	%
1.	Tidak Hipertensi	33	50,8
2.	Hipertensi	32	49,2
	Jumlah	65	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang tidak menderita hipertensi sebanyak 33 orang (50,8%) dan yang menderita hipertensi sebanyak 32 orang (49,2%).

### Efikasi Diri

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Efikasi Diri Pada Penderita Hipertensi Anggota Prolanis di Puskesmas Oesapa.

No	Efikasi Diri	f	%
1.	Tinggi	32	49,2
2.	Rendah	33	50,8
	Jumlah	65	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden memiliki efikasi diri tinggi sebanyak 32 orang (49,2%) dan memiliki efikasi diri rendah sebanyak 33 orang (50,8%).

### **Aktivitas Fisik**

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Anggota Prolanis di Puskesmas Oesapa.

No	Aktivitas Fisik	f	%
1.	Cukup	27	41,5
2.	Tidak Cukup	38	58,5
	Jumlah	65	100,0

Tabel 4 menunjukkan distribusi responden yang memiliki aktivitas fisik cukup sebanyak 27 orang (41,5%) dan yang memiliki aktivitas fisik tidak cukup sebanyak 38 orang (58,5%).

### **Kebiasaan Istirahat**

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Anggota Prolanis di Puskesmas Oesapa.

No	Kebiasaan Istirahat	f	%
1.	Cukup	29	44,6
2.	Tidak Cukup	36	55,4
	Jumlah	65	100,0

Tabel 5 menunjukkan distribusi responden yang memiliki kebiasaan istirahat cukup sebanyak 29 orang (44,6%) dan yang memiliki kebiasaan istirahat tidak cukup sebanyak 36 orang (55,4%).

### **Pola Makan**

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Anggota Prolanis di Puskesmas Oesapa.

No	Pola Makan	f	%
1.	Cukup	34	52,3
2.	Tidak Cukup	31	47,7
	Jumlah	65	100,0

Tabel 6 menunjukkan distribusi responden yang memiliki pola makan cukup sebanyak 34 orang (52,3%) dan yang memiliki pola makan tidak cukup sebanyak 31 orang (47,7%).

### **Dukungan Keluarga**

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga Pada Penderita Hipertensi Anggota Prolanis di Puskesmas Oesapa.

No	Dukungan Keluarga	f	%
1.	Mendukung	31	47,7
2.	Tidak Mendukung	34	52,3

Jumlah

65

100,0

Tabel 7 menunjukkan distribusi frekuensi responden yang memiliki dukungan keluarga sebanyak 31 orang (47,7%) dan yang tidak memiliki dukungan keluarga sebanyak 34 orang (52,3%).

## Analisis Bivariat

### Efikasi Diri

**Tabel 8.** Analisis Hubungan Efikasi Diri dengan Hipertensi Pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa.

Efikasi Diri	Hipertensi				Jumlah		P Value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		f	%	
	f	%	f	%			
Tinggi	30	93,8	2	6,3	32	100	0,000
Rendah	3	9,1	30	90,9	33	100	
Total	33	50,8	32	49,2	65	100	

Tabel 8 menunjukkan bahwa responden yang memiliki efikasi diri tinggi, tidak menderita hipertensi sebanyak 30 orang (93,8%) dibandingkan yang menderita hipertensi sebanyak 2 orang (6,3%). Sedangkan responden yang memiliki efikasi diri rendah yang menderita hipertensi sebanyak 30 orang (90,9%) dibandingkan responden yang tidak menderita hipertensi sebanyak 3 orang (9,1%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ , artinya efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan hipertensi.

### Aktivitas Fisik

**Tabel 9.** Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa.

Aktivitas Fisik	Hipertensi				Jumlah		P Value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		f	%	
	f	%	f	%			
Cukup	25	92,6	2	7,4	27	100	0,000
Tidak Cukup	8	21,1	30	78,9	38	100	
Total	33	50,8	32	49,2	65	100	

Tabel 9 menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik cukup, tidak menderita hipertensi sebanyak 25 orang (92,6%) dibandingkan yang menderita hipertensi sebanyak 2 orang (7,4%). Sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik tidak cukup yang menderita hipertensi sebanyak 30 orang (78,9%) dibandingkan responden yang tidak menderita hipertensi sebanyak 8 orang (21,1%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ , artinya aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan hipertensi.

### ***Kebiasaan Istirahat***

**Tabel 10.** Analisis Hubungan Kebiasaan Istirahat dengan Hipertensi Pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa.

Kebiasaan Istirahat	Hipertensi				Jumlah		P Value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		f	%	
	f	%	f	%			
Cukup	11	37,9	18	62,1	29	100	0,063
Tidak Cukup	22	61,1	14	38,9	36	100	
Total	33	50,8	32	49,2	65	100	

Tabel 10 menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan istirahat cukup yang menderita hipertensi sebanyak 18 orang (62,1%) dibandingkan yang tidak menderita hipertensi sebanyak 11 orang (37,9%). Sedangkan responden yang memiliki kebiasaan istirahat tidak cukup yang tidak menderita hipertensi sebanyak 22 orang (61,1%) dibandingkan responden yang menderita hipertensi sebanyak 14 orang (38,9%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan *p-value* = 0,063 > 0,05, artinya kebiasaan istirahat tidak memiliki hubungan dengan hipertensi.

### ***Pola Makan***

**Tabel 11.** Analisis Hubungan Kebiasaan Istirahat dengan Hipertensi Pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa.

Pola Makan	Hipertensi				Jumlah		P Value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		f	%	
	f	%	f	%			
Cukup	26	76,5	8	23,5	34	100	0,000
Tidak Cukup	7	22,6	24	77,4	31	100	
Total	33	50,8	32	49,2	65	100	

Tabel 11 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan cukup, tidak menderita hipertensi sebanyak 26 orang (76,5%) dibandingkan yang menderita hipertensi sebanyak 8 orang (23,5%). Sedangkan responden yang memiliki pola makan tidak cukup yang menderita hipertensi sebanyak 24 orang (77,4%) dibandingkan responden yang tidak menderita hipertensi sebanyak 7 orang (22,6%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan *p-value* = 0,000 < 0,05, artinya pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan hipertensi.

## Dukungan Keluarga

**Tabel 12.** Analisis Hubungan Dukungan Keluarga dengan Hipertensi Pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa.

Dukungan Keluarga	Hipertensi				Jumlah		P Value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		f	%	
	f	%	f	%			
Mendukung	14	45,2	17	54,8	31	100	0,388
Tidak Mendukung	19	55,9	15	44,1	34	100	
Total	33	50,8	32	49,2	65	100	

Tabel 12 menunjukkan bahwa responden yang memiliki dukungan keluarga yang menderita hipertensi sebanyak 17 orang (54,8%) dibandingkan yang tidak menderita hipertensi sebanyak 14 orang (45,2%). Sedangkan responden yang tidak memiliki dukungan keluarga yang tidak menderita hipertensi sebanyak 19 orang (55,9%) dibandingkan responden yang menderita hipertensi sebanyak 15 orang (44,1%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan *p-value* = 0,388 > 0,05, artinya dukungan keluarga tidak memiliki hubungan dengan hipertensi.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa efikasi diri memiliki hubungan dengan hipertensi pada anggota Prolanis di Puskesmas Oesapa Kota Kupang. Gaya hidup yang terdiri dari tiga aspek menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu aktivitas fisik dan pola makan berhubungan dengan hipertensi, sedangkan kebiasaan istirahat tidak berhubungan dengan hipertensi. Sementara itu, dukungan keluarga juga tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi lebih dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menjaga aktivitas fisik dan pola makan yang sehat, serta keyakinan diri untuk menerapkan perilaku kesehatan secara konsisten.

### Saran

Anggota Prolanis diharapkan konsisten dalam menjalankan gaya hidup sehat dengan memperhatikan pola makan, menjaga aktivitas fisik sesuai kemampuan tubuh, dan tetap menjaga waktu istirahat yang cukup. Beberapa anggota yang sudah memahami pentingnya pengendalian hipertensi diharapkan dapat menjadi contoh dan motivator bagi anggota lain agar bersama-sama meningkatkan kesadaran dan kepatuhan dalam menjaga kesehatan.

Diharapkan pihak Puskesmas dapat terus mempertahankan dan meningkatkan kegiatan prolanis yang sudah berjalan dengan baik. Puskesmas juga dapat memperkuat edukasi kesehatan kepada anggota prolanis, terutama mengenai pentingnya penerapan gaya hidup sehat

seperti pengaturan pola makan dan aktivitas fisik ringan yang sesuai dengan kemampuan lansia. Selain itu, dapat dilakukan pendekatan yang lebih berkelanjutan agar anggota tidak hanya aktif selama kegiatan prolanis berlangsung, tetapi juga menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari di rumah.

Diharapkan keluarga, terutama suami, dapat memberikan dukungan dalam bentuk perhatian, pendampingan, serta motivasi bagi anggota keluarga yang menderita hipertensi. Dukungan seperti mengingatkan untuk memeriksa tekanan darah, menemani kegiatan Prolanis, serta membantu menjaga pola makan sehat di rumah merupakan bentuk dukungan yang dapat membantu keberhasilan pengendalian hipertensi.

## DAFTAR REFERENSI

- Amelia, F., G., Fajrianti, & Murniani. (2024). *Hubungan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi*. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1487–1498.
- Amlan, Darwis, & Asdar, F. (2023). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(4), 90–99. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v3i4.945>
- Aquaristha, V. F., Muhith, A., & Hasina, S. N. (2024). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan kunjungan penderita hipertensi peserta Prolanis. *Journal of Language and Health*, 5(2), 861–868. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>
- Br. Siahaan, R. H., Utomo, W., & Herlina. (2022). Hubungan dukungan keluarga dan efikasi diri dengan motivasi lansia hipertensi dalam mengontrol tekanan darah. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 5(1), 43–45. <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.1.2022.43-53>
- Dinas Kesehatan Kota Kupang. (2022). *Profil Kesehatan Kota Kupang Tahun 2022*.
- Dinas Kesehatan Provinsi NTT. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur Tahun 2021*. <https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2021i1.1042>
- Febrianingrum, K., Nugraheni, W. T., Ningsih, W. T., & Poltekkes Kemenkes Surabaya. (2024). Pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(8), 314–323. <https://doi.org/10.37036/jhmr.v3i2.479>
- Fuddin, M. A., Maryoto, M., & Kurniawan, W. E. (2025). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan lansia hipertensi di Puskesmas Kembaran 1 Banyumas. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 6626–6637. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.43905>
- Hidayat, T., & Jannah, R. (2024). Hubungan antara pola makan keluarga dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi. *Journal of Intan Nursing*, 3(2). <https://doi.org/10.54004/join.v3i2.160>
- Kemenkes RI. (2018). *Risikedas 2018*. <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/risikedas/ketersediaan-data/risikedas-2018>
- Kemenkes RI. (2019). *Hipertensi si pembunuh senyap*.
- Kemenkes RI. (2020). *Hipertensi terselubung*. (Buku PDF).

- Meo, M. Y., Paulus, Y. R. P., & Ovi, F. (2023). Dukungan keluarga dan penerapan self-care management lansia penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 12(1). <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.127>
- Pitoy, M. H., Awaludin, M., & Wantania, F. E. N. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada penyandang hipertensi di Kelurahan Paslaten Satu Lingkungan 1. *E-CliniC*, 12(3), 383–389. <https://doi.org/10.35790/ecl.v12i3.53864>
- Retnoningtyastuti, D., Maulidia, R., & Mumpuni, R. Y. (2022). Hubungan efikasi diri dengan kualitas hidup pasien hipertensi di Puskesmas Pakis. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 3(3), 254–262.
- Rifrizzani, P. S., Rugayyah, S., Setia, B., & Mahdaniyati, A. (2025). The relationship between physical activity, sleep quality, diet, and body mass index and the incidence of hypertension in elderly patients. *Journal of JHSR*, 7(1), 238–246. <https://doi.org/10.35971/jhsr.v7i1.30070>
- Rigia, R., Rini, F., Prasestiyo, H., & Setiawati, E. M. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat tekanan darah pada lansia di Puskesmas Seyegan. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2, 1–6.
- Sianipar, D., Jemadi, Lubis, R., & Rusmalawaty. (2025). Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Matiti. *Jurnal Pengabdian dan Riset Pendidikan*, 4(1), 3599–3605.
- Sitanggang, Y. A., & Fadhilah, M. I. (2022). Hubungan efikasi diri dengan tindakan perawatan diri pasien hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(1), 60–66. <https://doi.org/10.54004/jikis.v10i1.77>
- Susiani, A., & Magfiroh, R. (2020). Pengaruh pelaksanaan kegiatan Prolanis terhadap kekambuhan hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.38165/jk.v11i1.191>