

DAFTAR PUSTAKA

- Bayhakki, Susilawati, dkk, (2022). "Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19" *Jurnal Kesehatan Vol.11 No 01*. Riau: Universitas Riau: Fakultas Keperawatan.
- Suiraoka, (2022). *Penyakit Degeneratif, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit degeneratif*. Yogyakarta: Haikhi
- Kemendes, (2018). "Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi, Mengurangi Risiko Hipertensi" <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi-mengurangi-risiko-hipertensi>.
- Lifepack, (2021). Hipertensi Menurut WHO, Faktor Risiko, dan Pencegahannya. <https://lifepack.id/mengenal-hipertensi-menurut-who-faktor-risiko-dan-pencegahannya/-:~:text=Data%20World%20%Healt%20Organization%0>.
- Lita, Abdurrahman, dkk, (2021). Tekanan Darah dan Musik Suara Alam. Jawa Timur: CV Global Aksara Pres Anggota KAPI
https://www.google.co.id/books/edition/Tekanan_Darah_Musik_Suara_Alam/euBSEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=definisi+tekanan+darah&pg=PR8&printsec=frontcover
- Malinti, Mada, dkk, (2021). "Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Bua-bua Tallulolo Toraja Utara Pada Masa Pandemi": *Jurnal Kesehatan Volume 3, No. 1*. Toraja Utara: Universitas Advent Indonesia: Keperawatan.
- Marniati, Ardjunt, dkk, (2021). Lifestyle Of Determinant, Penderita Penyakit Jantung Koroner. Depok: Rajawali Pers
https://books.google.co.id/books?id=TbYqEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=definisi+tekanan+darah+menurut+who&hl=id&newbks=1&newbks_r edir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwibxYKR3P38AhXWDbcAHY4PBIMQ6wF6BAglEAU#v=onepage&q=definisi%20tekanan%20darah%20menurut%20who&f=false
- M. Aminuddin, Talia, dkk, (2019). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah RT 17 Kelurahan Baqa samarinda seberang: *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan Vol.2 No.1*. Samarinda: Universitas Mulawarman
- Pusparani, Indah Dwi. 2015. Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Ciangsana Kecamatan Gunung Putri Kabupaten Bogor. (E-Skripsi). Available: <http://NASKAH-PUBLIKASIH-ILMIAH.html>. Diakses 2018
- Reny, (2014). *Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi Nic-Noc*. Jakarta: Buku kedokteran
- Rizaldi, Dyah, (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Andi

- Santoso, Anwar, dkk, (2021). Bunga Sampai Hipertensi Pada Kasus Kardiovaskular. Yogyakarta: Andi
- Sastroasmoro, (2017). Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Yogyakarta: Sagung Seto
- Setyanda et al, (2015). "Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang" *Jurnal Kesehatan Andalas* Vol 4, No 2. Padang : Universitas Andalas
- Sugiyono, (2013). Metode Penelitian kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suiraoaka, (2022). *Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Yudiana, Damayanti, dkk, (2019). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat: *Jurnal Kesehatan Medika Udayana* Vol. 05. No. 01. Denpasar Barat: Politeknik Kesehatan Denpasar: Akademi Keperawatan Kesdam Lx
- Yunita, (2014). *Hipertensi bukan untuk ditakuti*. Jakarta Selatan: FMedia
https://www.google.co.id/books/edition/Hipertensi_Bukan_untuk_Ditakuti/8uluBgAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=hubungan+gaya+hidup+dengan+keja+dian+hipertensi&printsec=frontcover

LAMPIRAN

SURAT PERNYATAAN MENJADI RESPONDEN

Berdasarkan permintaan dan permohonan serta penjelasan peneliti yang sudah disampaikan kepada saya bahwa akan diadakan penelitian tentang :

**“GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI TERHADAP
TEKANAN DARAH DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN MEDAN TAHUN
2023”**

Demi membantu dan berpartisipasi dalam penelitian tersebut saya bersedia berperan sebagai responden dalam penelitian ini.

Medan,

2023

Responden

()

**GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN
DARAH DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN MEDAN TAHUN 2023**

A. Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pertanyaan
2. Pilihlah salah satu jawaban yang menurut bapak/ibu sesuai dengan kebiasaan sehari-hari dengan memberikan tanda (X)

B. Biodata Pasien

Nama Responden :

Umur

Jenis kelamin :

Pendidikan terakhir :

KUESIONER

A. Mengkonsumsi Garam

1. Apakah Anda Mengkonsumsi garam/asin?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Berapa jumlah Anda mengkonsumsi garam dalam sehari- hari?
 - a. 2 - 3 sendok teh/ hari
 - b. > 3 sendok teh/ hari

B. Mengkonsumsi Alkohol

3. Apakah Anda mengonsumsi minuman beralkohol seperti bir, whiskey, anggur, tuak?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Bila “ya”, dalam sehari berapa gelas alkohol yang Anda konsumsi/hari?
 - a. > 3 Gelas/hari
 - b. < 3 Gelas/hari

C. Mengkonsumsi Kopi/ kafein

5. Apakah Anda mengkonsumsi kopi/ kafein?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Bila “iya”, dalam seminggu berapa gelas kopi/ kafein yang Anda konsumsi?
 - a. ≥ 1 kali sehari
 - b. 3-6 kali dalam seminggu
 - c. 1-2 kali dalam seminggu

D. Kebiasaan Merokok

7. Apakah Anda merokok?
 - a. Ya
 - b. Tidak
8. Berapa jumlah rokok yang Anda hisap perhari?
 - a. ≤ 10 batang/ hari
 - b. 11- 20 batang/ hari
 - c. > 20 batang/ hari

E. Aktivitas Fisik

9. Apakah Anda beraktivitas fisik/ berolah raga baik di dalam maupun di luar rumah seperti kegiatan berjalan kaki, aerobik, lari dan lain-lain?
 - a. Ya
 - b. Tidak
10. Bila “iya”, berapa kali Anda berolah raga dalam seminggu?
 - a. < 3 Kali
 - b. 3 kali
11. Berapa lama waktu yang Anda gunakan untuk melakukan olah raga dalam sehari?
 - a. < 30 menit
 - b. 30-60 menit

(M. Aminuddin, 2019)

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

JUDUL : GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA
HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH
DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN MEDAN
TAHUN 2023

NAMA : REMON SIHOTANG

NIM : P07520120069

DOSEN PEMBIMBING : IDA SURYANI HASIBUAN,S.Kep.,NS.,M.Kep

NO	HARI/ TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF		
			PEMBIMBING UTAMA	PEMBIMBING PENDAMPING	MAHASISWA
1	Rabu 12-10-2022	Bimbingan Judul KTI			
2	Senin 24-10-2022	Revisi Judul KTI			
3	Jumat 28-10-2022	Acc judul KTI			
4	Rabu 16-11-2022	Bimbingan BAB I			
5	Senin 12-12-2022	Bimbingan BAB I			
6	Kamis 15-12-2022	Bimbingan BAB I dan BAB II			
7	Senin 19-12-2022	bimbingan BAB II dan BAB III			
8	Senin 02-01-2023	Bimbingan BAB II, BAB III			
9	Rabu 11-01-2023	ACC Proposal			
10	Kamis 02-02-2023	Ujian Proposal			
11	Jumat 10-02-2023	Revisi Proposal			
12	Jumat 17-02-2023	Acc Proposal			

13	Senin 29-05-2023	Bimbingan bab IV dan V	f		PE
14	Kamis 08-06-2023	Revisi bab IV dan IV	f		PE
15	Jumat 09-06-2023	Perbaikan Penulisan Bab IV dan V	f		PE
16	Senin 12-06-2023	Acc KTI	f		PE

Medan,2023

Mengetahui
Ketua Prodi DIII



(Masnila, S.Pd.S.Kep.Ns.M.Pd)

NIP: 197011301993032013



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061- 8368644

Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com



02 November 2022

No : KP.02.01/00/01/1096 /2022
Lamp : satu exp
Hal : Izin Peninjauan Lokasi

Kepada Yth : Kepala UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN
di-

Tempat.

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2022 – 2023 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon izin Peninjauan Lokasi dari institusi yang saudara Pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Remon Sihotang	P07520120069	Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi pada masa new normal pandemi covid-19 di UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN 2023

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.



Johani Dewita Nasution SKM, M.Kes
NIPP 196503121999032001



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS KESEHATAN

Jalan Rotan Komplek Petisah Telepon/Faksimile(061) 4520331
Website : dinkes.pemkomedan.go.id email : dinkes@pemkomedan.go.id
M E D A N

Medan, 28 November 2022

Nomor : 440/444.33/XI/2022
Lamp : -
Perihal : Izin Pendahuluan

Kepada Yth :
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Di
MEDAN

Sehubungan dengan surat Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Nomor : KP.02.01/00/01/2033.a/2022 Tanggal 21 November 2022 Perihal tentang permohonan melaksanakan izin pendahuluan di lingkungan Dinas Kesehatan Kota Medan, kepada:

Nama : Remon Sihotang
NIM : P07520120069
Judul : Hubungan Pola Makan dengan Penyakit Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Simalingkar.

Berkenaan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa kami :

1. Dapat menyetujui kegiatan survei data yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan tersebut sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku, serta mematuhi pelaksanaan protokol kesehatan penanganan COVID - 19 di Puskesmas Simalingkar.
2. Dalam rangka meningkatkan Validasi Data hasil survei data maka diharapkan kepada saudara agar memberikan hasil penelitian, dalam bentuk hard copy dan soft copy ke Dinas Kesehatan Kota Medan Sebanyak 1 Eksamplar.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

A.n. **KEPALA DINAS KESEHATAN**
KOTA MEDAN
SEKRETARIS,



EDI SUBROTO, SKM, M.Kes
PEMBINA
NIP.19720827 199703 1 004



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lauch Medan Tuntungan Kode Pos :20136
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com



Medan, 17 April 2023

No : KP.02.01/00/01/0614-2023
Lamp : satu exp
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth : Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan
di-

Tempat.

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2022 – 2023 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon izin penelitian di UPT Puskesmas Tuntungan untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Remon Sihotang	P07520120069	Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Terhadap Tekanan Darah di UPT Puskesmas Tuntungan Medan Tahun 2023

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua,



Suriani Ginting, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 196810211994032005





PEMERINTAH KOTA MEDAN DINAS KESEHATAN

Jalan Rotan Komplek Petisah Telepon /Faksimile (061) - 4520331
Website : dinkes.pemkomedan.go.id email : dinkes@pemkomedan.go.id
Medan - 20112

Nomor : 440 /154.13 /V/ 2023
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Medan, 2 Mei 2023

Kepada Yth :
Kepala UPT Puskesmas
Tuntungan
di-
Tempat

Sehubungan dengan surat Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan, No.KP.02.01/00/01/0647/2023, tanggal 17 April 2023, Perihal Mohon Izin Penelitian.

Bersama ini kami kirimkan nama Mahasiswa/i Prodi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan sbb:

No	Nama	NIM	Judul
1	Remon Sihotang	P07520120069	Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Terhadap Tekanan Darah di UPT Puskesmas Tuntungan Medan Tahun 2023

Berkenaan dengan hal tersebut di atas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa kami:

1. Dapat menyetujui kegiatan Penelitian yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan tersebut sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat Penelitian membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

Mahasiswa/i sebelum melakukan Penelitian diwajibkan melakukan vaksin Booster (bagi mahasiswa yang belum booster diwajibkan rapid antigen).

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

An.KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA MEDAN
KABID SUMBER DAYA KESEHATAN



Rukun Ramadani Br Karo, SKM, MKM
PENATA TK I
NIP. 19830706 201101 2 010



Done_Jurnal_Remon.docx

ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

11%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	e-journals.unmul.ac.id Internet Source	7%
2	salnesia.id Internet Source	1%
3	e-lib.unmul.ac.id Internet Source	1%
4	www.scribd.com Internet Source	<1%
5	APRIZA APRIZA. "PERBEDAAN EFEKTIFITAS KONSUMSI JUS SEMANGKA DAN JUS BELIMBING WULUH TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGKINANG KOTA", Jurnal Ners, 2020 Publication	<1%
6	jurnal.umj.ac.id Internet Source	<1%
7	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1%

8	www.idntimes.com Internet Source	<1 %
9	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
10	123dok.com Internet Source	<1 %
11	jurnal.unimus.ac.id Internet Source	<1 %
12	Muhammad Fandizal, Dhien Novita Sani, Yuli Astuti. "The Effect of Lemon, Watermelon, and Cucumber Infused Water to Decrease Blood Pressure", Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia, 2020 Publication	<1 %
13	Lia Taruiap Troncarelli. "Percepção das mudanças climáticas em populações de pequena escala: mapeamento sistemático da literatura e a perspectiva do povo indígena Khsêjtê", Universidade de Sao Paulo, Agencia USP de Gestao da Informacao Academica (AGUIA), 2023 Publication	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Data Pribadi

Nama : Remon Sihotang
Tempat/Tanggal Lahir : Kotapinang, 27 September 2001
Jenis Kelamin : Laki-laki
Anak Ke : 6 dari 6 bersaudara
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Kotapinang, Labuhan Batu Selatan.

Nama Orang Tua

Ayah : Hapoltahan Siotang
Ibu : Sabenna Br Munthe

Pekerjaan Orang Tua

Ayah : Wiraswasta
Ibu : Wiraswasta

Riwayat Pendidikan

Tahun 2007-2013 : SD No 115499 Kalapane
Tahun 2013-2016 : SMP N.1 Kotapinang
Tahun 2016-2019 : SMA N.2 Kotapinang
Tahun 2019-2022 : D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan