



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig1153>

GAYA HIDUP MEROKOK, MINUM KOPI, POLA ISTIRAHAT DAN TEKANAN DARAH PADA DEWASA MUDA DI PETRIKORA

Sheylla Tara Audina¹, I Putu Suraoka¹, IGA Ari Widarti¹,

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar

E-mail Penulis Korespondensi (^K): sheyllataraadn@gmail.com

ABSTRACT

Based on Health Profile of Badung Regency on 2018, the prevalence of people with hypertension that received health care are 76,7% of the total population. The objective of this research is to find out the blood pressure based on the life style from adults. Observational method is used on this research, by using comparison from 30 samples. There are 2 types of data used, primary and secondary data. The method of collecting data is through interview, questionnaire and recording. The samples which have behavior of drinking coffee (66.67%) and the samples which do not drinking coffee (33.33%). The samples which have behavior of smoking (56.67%) and the samples who do not smoke (43.33%). Samples that have the behavior of drinking coffee have high blood pressure on average 140/80 mmHg, samples that have behavior of smoking have high blood pressure on average 140/80 mmHg, and samples that have poor rest patterns have high blood pressure on average 140/80 mmHg. In this case, for the visitor who have certain life style such as the behavior of drinking coffee, staying up late and smoking, are expected to apply healthy life style for maintaining health.

Keywords : *blood pressure, coffee, smoking, rest patterns*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Penyakit tidak menular yang ada di Indonesia adalah tekanan darah tinggi atau hipertensi. Saat ini hipertensi merupakan masalah kesehatan utama di dunia termasuk juga di Indonesia. Pada tahun 2008 di seluruh dunia, sekitar 40% dari orang dewasa berusia di atas 25 tahun telah didiagnosis menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi naik menjadi 1 miliar pada tahun 2008. Menurut data Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010, prevalensi hipertensi tertinggi adalah di wilayah Afrika, yaitu 46% dari orang dewasa berusia di atas 25 tahun, sedangkan prevalensi terendah, di Amerika yaitu 35%⁽¹⁵⁾. Peningkatan penderita hipertensi tidak hanya terjadi di negara maju namun juga banyak terjadi di negara berkembang. Salah satu negara yang memiliki prevalensi hipertensi tertinggi adalah Indonesia⁽⁸⁾. Prevalensi penderita hipertensi berdasarkan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019 pada tahun 2013 sebesar 25,8%. Sementara itu, ditinjau dari Hasil Utama Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi mengalami peningkatan menjadi 34,1%⁽¹³⁾. Sedangkan untuk prevalensi hipertensi di Bali yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 19,9%⁽¹²⁾. Ditinjau dari Profil Kesehatan Kabupaten Badung prevalensi penderita hipertensi yang telah mendapat pelayanan kesehatan sebesar 76,7% dari total jumlah penduduk⁽¹⁰⁾.

Faktor penyebab hipertensi adalah gaya hidup yang tidak sehat seperti pola istirahat yang tidak cukup, kebiasaan minum kopi dan kebiasaan merokok. Merokok dapat menimbulkan beban

kerja jantung dan menaikkan tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nikotin yang terdapat dalam rokok dapat meningkatkan penggumpalan pembuluh darah dan dapat menyebabkan pengapuran pada dinding pembuluh darah. Karbon monoksida dalam asap rokok akan menggantikan ikatan oksigen dalam darah. Hal tersebut mengakibatkan tekanan darah meningkat karena jantung dipaksa memompa untuk memasukkan oksigen yang cukup ke dalam organ dan jaringan tubuh lainnya⁽³⁾

Pola istirahat yang tidak cukup juga memengaruhi tekanan darah. Tekanan darah normal akan menurun ketika seseorang sedang tidur dalam keadaan normal (sekitar 10- 20%) dibandingkan ketika saat dalam keadaan sadar. Keadaan ini bisa dihubungkan karena penurunan aktifitas simpatis pada saat keadaan kita tidur. Salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah yaitu pola istirahat⁽⁵⁾. Selain kebiasaan merokok dan pola istirahat, kebiasaan minum kopi juga memengaruhi tekanan darah. Minuman kopi sangat digemari oleh hampir seluruh kalangan usia mulai dari remaja, dewasa, hingga lansia. Kopi juga mempunyai kandungan kafein. Kafein dikatakan sebagai penyebab berbagai penyakit. Pada penelitian lainnya, menunjukkan bahwa kafein dapat memfasilitasi terjadinya pelepasan *serotonin* dan *dopaminergic transmission*. Kedua hal ini berkontribusi sebagai penyebab depresi⁽¹⁴⁾. Efek kronis kebiasaan konsumsi kafein diperkirakan dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah⁽⁶⁾.

Budaya minum kopi terus menguat di semua kalangan dan di semua kelas sosial di Indonesia. Acara minum kopi ini identik dengan agenda *gaul*, *hang out*, silaturahmi, rembuk bisnis, reuni atau urusan lain di luar rumah dengan suasana santai. Masih banyak kalangan masyarakat yang tidak mengetahui dampak kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah, bahkan walaupun mereka sudah mengetahui hal tersebut mereka akan tetap menganggap minuman tersebut adalah kewajiban minuman yang harus dinikmati setiap hari. Berdasarkan data tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Gaya Hidup Merokok, Minum Kopi, Pola Istirahat Dan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa Muda Di Kedai Kopi Petrikora”.

Tujuan

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui gaya hidup merokok, minum kopi, pola istirahat dan tekanan darah pada orang dewasa muda di Kedai Kopi Petrikora. Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kebiasaan minum kopi pada orang dewasa, mengidentifikasi kebiasaan merokok pada orang dewasa, mengidentifikasi pola istirahat orang dewasa, dan untuk mengukur tekanan darah pada orang dewasa.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Kedai Kopi Petrikora pada bulan Januari - April 2020. Jenis penelitian yang digunakan adalah merupakan penelitian observasional dengan menggunakan metode studi komparasi. Populasi dalam penelitian ini adalah pengunjung kedai kopi Petrikora kalangan usia dewasa muda (> 22 tahun). Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *non random sampling* / *non probability sampling* dengan metode *purposive* yang memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian sampai memenuhi jumlah sampel yang diperlukan hingga mencapai besar sampel yang telah ditentukan. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah berusia > 22 tahun, dalam keadaan sadar dan bisa berkomunikasi dengan baik, sampel membeli dan datang ke kedai kopi Petrikora, bersedia menjadi sampel dan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sampel yang tidak mau menjalani pemeriksaan tekanan darah. Sampel yang diperoleh adalah sebanyak 30 orang dengan adanya keterbatasan dalam pengumpulan data terkait *Covid-19*. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer dan sekunder. Data primer meliputi data identitas sampel pengunjung kedai kopi Petrikora (nama, tanggal lahir, umur, jenis kelamin, agama, alamat, no telepon, berat badan, dan tinggi badan), kebiasaan minum kopi, pola istirahat, kebiasaan merokok dan hasil tekanan darah. Sedangkan data yang diperoleh dari dokumen – dokumen tertulis mengenai gambaran umum kedai kopi Petrikora meliputi : sejarah, jumlah karyawan, menu yang

disediakan di kedai kopi Petrikora. diperoleh dari data sekunder. Instrument penelitian berupa kuesioner berisi identitas sampel, kebiasaan minum kopi, pola istirahat, kebiasaan merokok dan hasil tekanan darah. Selain itu juga menggunakan tensimeter untuk mengukur tekanan darah. Pengolahan data identitas sampel, kebiasaan minum kopi, pola istirahat, tekanan darah, dan kebiasaan merokok yaitu dengan membuat master tabel. Selanjutnya, data kebiasaan minum kopi, kebiasaan merokok, dan pola istirahat akan dihitung rata-rata nya untuk memperoleh hasil rata-rata tekanan darah. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan tabel univariat kemudian dijelaskan dalam bentuk narasi.

HASIL

Gambaran Umum Kedai Kopi Petrikora

Kedai Kopi Petrikora berdiri pada tanggal 11 Juni 2018. Kedai Kopi Petrikora didirikan oleh Wira Adhi Gunawan (*founder*). Latar belakang Gunawan itu sendiri adalah seorang mahasiswa yang jatuh cinta terhadap tradisi “ngopi”, baginya kopi diibaratkan sebagai sebuah jembatan dalam suatu diskusi. Disamping itu, Gunawan juga sering terlibat dalam kolom diskusi kemasyarakatan. Dari situlah ide membuat Kedai Kopi Petrikora ini muncul.

Saat ini, Kedai Kopi Petrikora telah berjalan 2 tahun dan memiliki 5 orang staff. Kedai Kopi Petrikora mengambil *segmen* pasar anak muda (kaum *millennial*), dengan lokasi yang strategis. Lokasi nya berada di Perumahan Dalung Permai Blok OO 11, Kuta Utara, Badung, lokasi ini dikatakan strategis karena cukup dekat dengan SMA dan Universitas di daerah Dalung. Dapat dilihat Kedai Kopi Petrikora selalu ramai dikunjungi kaum muda maupun dewasa. Pemiliknya tidak hanya fokus pada profit saja, tetapi juga memiliki visi yang cukup unik. Kedai Kopi Petrikora memiliki visi yaitu mengubah mental budaya pasif menjadi aktif dengan harapan penerus bangsa semakin berpikir kritis dan kreatif.

Karakteristik Sampel Penelitian Sebaran Umur Sampel

Sampel penelitian yang diperoleh yaitu sebanyak 30 orang yang telah memenuhi semua kriteria. Karakteristik sampel yang diteliti yaitu lebih dari separuh sampel berumur 23 tahun yaitu sebanyak 18 orang (60%). Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Sebaran Umur Sampel

No	Umur	f	%
1	23 Tahun	18	60.00
2	24 Tahun	12	40.00
Total		30	100.00

Sebaran jenis kelamin sampel

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lebih dari separuh sampel berjenis kelamin laki-laki sebanyak 21 orang (70%). Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Sebaran Jenis Kelamin Sampel

No	Jenis Kelamin	f	%
1	Laki – Laki	21	70.00
2	Perempuan	9	30.00
Total		30	100.00

Tekanan Darah

Lebih dari separuh sampel memperoleh hasil tekanan darah normal sebanyak 21 orang (70%) dan sebanyak 4 orang (13.33%) yang memperoleh hasil tekanan darah tinggi. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.
Sebaran Tekanan Darah Sampel

No	Tekanan Darah	f	%
1	Tekanan Darah Tinggi	4	13.33
2	Tekanan Darah Normal	21	70.00
3	Tekanan Darah Rendah	5	16.67
Total		30	100.00

Gaya Hidup

Kebiasaan Minum Kopi

Diketahui bahwa lebih dari separuh sampel yang memiliki kebiasaan minum kopi sebanyak 20 orang (66.67%). Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.
Sebaran Kebiasaan Minum Kopi Sampel

No	Kebiasaan Minum Kopi	f	%
1	Minum Kopi	20	66.67
2	Tidak Minum Kopi	10	33.33
Total		30	100.00

Merokok

Diketahui bahwa separuh sampel tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 17 orang (56.67%) . Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5.
Sebaran Kebiasaan Merokok Sampel

No	Kebiasaan Merokok	f	%
1	Merokok	13	43.33
2	Tidak Merokok	17	56.67
Total		30	100.00

Pola istirahat

Sepuluh sampel memiliki pola istirahat yang baik sebanyak 17 orang (56.67%) . Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6.
Sebaran Pola Istirahat Sampel

No	Pola Istirahat	f	%
1	Baik (8 Jam)	17	56.67
2	Buruk (< 8 Jam)	13	43.33
Total		30	100.00

Kecenderungan Sebaran Variabel Tekanan Darah Berdasarkan Gaya Hidup Sebaran Tekanan Darah Berdasarkan Kebiasaan Minum Kopi Sampel

Terdapat 20 orang yang memiliki kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah tertinggi 140/80 mmHg; terendah 90/50 mmHg ; dan rata – rata 132/75 mmHg. Yang memiliki kebiasaan minum kopi cenderung memiliki pola sebaran tekanan darah yang lebih tinggi dibanding yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi. Hasil pengamatan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7.
Sebaran Tekanan Darah Berdasarkan Kebiasaan Minum Kopi

Kelompok	Tekanan Darah (mmHg)			
	$\bar{X}$	SD	Tertinggi	Terendah
Minum Kopi	132/75	14.83/10.21	140/80	90/50
Tidak Minum Kopi	110/90	7.07/11.00	110/90	90/60

Sebaran tekanan darah berdasarkan kebiasaan merokok sampel

Terdapat 13 sampel yang memiliki kebiasaan merokok dengan tekanan darah tertinggi 140/80 mmHg; terendah 90/50 mmHg ; dan rata – rata 108/70 mmHg. Tidak dijumpai kecenderungan perbedaan pola sebaran tekanan darah antara mereka yang merokok dan yang tidak merokok. Hasil pengamatan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8.
Sebaran Tekanan Darah Berdasarkan Kebiasaan Merokok

Kelompok	Tekanan Darah (mmHg)			
	$\bar{X}$	SD	Tertinggi	Terendah
Merokok	108/70	13.63/11.55	140/80	90/50
Tidak Merokok	108/68	12.51/9.51	130/90	90/50

Sebaran tekanan darah berdasarkan pola istirahat sampel

Terdapat 17 sampel yang memiliki pola istirahat baik dengan tekanan darah tertinggi 120/90 mmHg; terendah 90/60 mmHg ; dan rata – rata 105/70 mmHg. Yang memiliki pola istirahat baik cenderung memiliki pola sebaran tekanan darah yang lebih rendah dibanding yang memiliki pola istirahat buruk. Hasil pengamatan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9.

Sebaran Tekanan Darah Berdasarkan Pola Istirahat

Kelompok	Tekanan Darah (mmHg)			
	$\bar{X}$	SD	Tertinggi	Terendah
Pola Istirahat Baik	105/70	8.00/9.35	120/90	90/60
Pola Istirahat Buruk	111/68	17.06/11.66	140/80	90/50

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pengunjung di Kedai Kopi Petrikora diketahui dari total 30 sampel yang telah diperoleh sebagian besar pengunjung memiliki kebiasaan minum kopi sebanyak 20 sampel (66.67%) sedangkan terdapat 10 sampel (33.33%) yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi. Berdasarkan hasil penelitian, sampel yang memiliki kebiasaan minum kopi memiliki hasil rata-rata tekanan darah tertinggi yaitu 140/80 daripada yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi. Hal ini sejalan dengan penelitian Pusparani (2016) menyebutkan bahwa kopi mengandung kafein. Konsumsi kafein yang berlebihan dalam jangka yang panjang dan jumlah yang banyak diketahui dapat meningkatkan risiko penyakit hipertensi atau penyakit kardiovaskuler. Kafein juga merangsang kelenjar adrenal untuk melepas lebih banyak kortisol dan adrenalin yang dapat memicu tekanan darah meningkat⁽¹¹⁾.

Hasil penelitian yang sejalan adalah teori James (2004). Efek stimulan kafein tergantung dari kadar kafein dalam plasma. Kenaikan tekanan darah yang terjadi pada setiap penambahan konsumsi kopi (cangkir) berbanding terbalik dengan jumlah kopi yang sudah dikonsumsi. Hal tersebut berarti kenaikan tekanan darah yang terjadi setelah meminum kopi pada cangkir yang kedua atau ketiga akan lebih rendah dibandingkan saat meminum kopi pada cangkir yang pertama. Efek tersebut terjadi karena reseptor adenosin yang ada sudah jenuh dengan konsentrasi kafein dari kopi yang dikonsumsi pertama kali kafein yang dikonsumsi setiap hari hanya menyebabkan efek toleransi secara parsial. Kafein tetap memberikan pengaruh peningkatan tekanan darah, baik pada populasi yang tidak terbiasa minum kopi, peminum ringan, sedang ataupun berat⁽⁴⁾.

Peningkatan tekanan darah tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan minum kopi. Gaya hidup lainnya seperti kebiasaan merokok dan pola istirahat juga berperan. Rokok adalah salah satu zat adiktif yang bila digunakan mengakibatkan dampak yang berbahaya bagi kesehatan individu dan masyarakat. Sebagian besar pengunjung Kedai Kopi Petrikora sebanyak 17 sampel (56.67%) tidak memiliki kebiasaan merokok dan 13 sampel (43.33%) memiliki kebiasaan merokok. Berdasarkan hasil penelitian, sampel yang memiliki kebiasaan merokok memiliki hasil tekanan darah dengan rata-rata yaitu 140/80 mmHg. Menurut hasil dari penelitian yang telah dilakukan, biasanya pengunjung yang memiliki kebiasaan merokok menghabiskan 2 batang – 12 batang per hari. Dapat diketahui merokok dapat menimbulkan beban kerja jantung dan menaikkan tekanan darah. Nikotin yang terdapat dalam rokok dapat meningkatkan penggumpalan pembuluh darah dan menyebabkan peningkatan tekanan darah baik sistolik maupun diastolic⁽⁹⁾.

Hasil penelitian Nurkhalida (2003) menyatakan bahwa peningkatan ini terjadi karena nikotin yang menyempitkan pembuluh darah sehingga memaksa jantung bekerja keras dan mengakibatkan tekanan darah meningkat. Rokok mengandung ribuan zat kimia berbahaya bagi kesehatan tubuh, diantaranya yaitu tar, nikotin, dan karbon monoksida. Zat kimia tersebut yang masuk ke dalam aliran darah dapat merusak lapisan endotel pembuluh darah arteri dan mengakibatkan proses aterosklerosis dan hipertensi⁽⁷⁾. Selain kebiasaan merokok, pola istirahat juga memengaruhi tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari total 30 sampel yang telah diperoleh terdapat 17 sampel (56.67%) yang memiliki kebiasaan pola istirahat yang baik yaitu 8 jam dan 13 sampel (43.33%) yang memiliki kebiasaan pola istirahat yang buruk yaitu < 8 jam. 13 pengunjung tersebut diketahui memiliki kebiasaan begadang. Sampel yang memiliki pola istirahat buruk memiliki hasil tekanan darah tertinggi yaitu 140/80 mmHg. Durasi tidur yang pendek selain dapat meningkatkan rata-rata tekanan darah dan denyut jantung, juga meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik dan

merangsang stress, yang pada akhirnya bisa menyebabkan hipertensi. Perubahan emosi seperti tidak sabar, mudah marah, stress, cepat lelah, dan pesimis yang disebabkan karena durasi tidur yang kurang dapat meningkatkan risiko naiknya tekanan darah⁽¹⁾. Orang yang mempunyai gangguan tidur baik pada usia muda maupun tua perlu diberikan perhatian khusus oleh dokter ahli jantung karena dianggap sebagai salah satu faktor risiko hipertensi. Kualitas dan kuantitas tidur dapat memengaruhi proses hemostasis dan bila proses ini terganggu maka dapat menjadi salah satu faktor meningkatnya penyakit kardiovaskuler. Tekanan darah dipengaruhi oleh sistem otonom yakni simpatis dan parasimpatis. Orang yang mempunyai kualitas tidur yang buruk akan mengalami peningkatan aktivitas simpatis dan penurunan aktivitas parasimpatis⁽²⁾

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dalam penelitian Gaya Hidup Merokok, Minum Kopi, Pola Istirahat Dan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa Muda Di Kedai Kopi Petrikora adalah lebih dari separuh pengunjung Kedai Kopi Petrikora memiliki kebiasaan minum kopi sebanyak 66.67%, separuh dari pengunjung Kedai Kopi Petrikora tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 56.67%, separuh dari pengunjung Kedai Kopi Petrikora memiliki kebiasaan pola istirahat yang baik sebanyak 56.67%, lebih dari separuh pengunjung yang datang ke Kedai Kopi Petrikora yang memiliki hasil tekanan darah normal sebanyak 70.00%, dan pengunjung Kedai Kopi Petrikora yang memiliki kebiasaan minum kopi memiliki hasil tekanan darah tertinggi 140/80 mmHg, yang memiliki kebiasaan merokok memiliki hasil tekanan darah tertinggi yaitu 140/80 mmHg, dan pengunjung yang memiliki pola istirahat buruk memiliki hasil tekanan darah tertinggi yaitu 140/80 mmHg. Maka adapun saran dalam penelitian ini adalah bagi pengunjung yang memiliki gaya hidup seperti kebiasaan minum kopi, begadang atau pola istirahat buruk, dan kebiasaan merokok dapat merubah gaya hidupnya menjadi lebih baik atau *healthy life style* guna menormalkan tekanan darah. *Healthy life style* dapat dilakukan seperti berhenti merokok secara perlahan, merubah kebiasaan begadang dengan istirahat yang cukup dan meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kebiasaan minum kopi yang berlebih, rajin minum air putih 8 gelas/hari, meningkatkan aktivitas fisik, dan makan makanan beragam dan bergizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bansil, P. 2011. Associations Between Sleep Disorders, Sleep Duration, Quality of Sleep, and Hypertension: Results From the National Health and Nutrition Examination Survey, 2005 to 2008. Division for Heart Disease and Stroke Prevention, Centers for Disease Control and Prevention: Atlanta
2. Bukit, E. K. 2003. Kualitas Tidur dan Faktor-Faktor Gangguan Tidur Klien Lanjut Usia Yang Dirawat Inap di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit. Medan.
3. Hanafi, A. 2016. "Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang". Skripsi. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
4. James J.E. 2004. Critical Review of Dietary Caffeine and Blood Pressure: A Relationship That Should Be Taken More Seriously. *Psychosomatic Medicine*. 66:63–71.
5. Lumantaw, I., Rompas, S., & Onibala, F. 2016. *EJournal Keperawatan*. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat.
6. Michener, H., Delamater, Daniel J, John, Myers. 2004. *Social Psychologi 5th*. United States : Thomson Learning, Inc.
7. Nurkhalida. 2003. *Warta Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
8. Prastyo, A. 2015. Hubungan Status Gizi, Pola Konsumsi Pangan, Dan Gaya Hidup Terhadap Tekanan Darah Pada Pria Dewasa Perdesaan. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institusi Pertanian Bogor

9. Primatista, P., Falaschetti, E., Gupta, S., Marmot, G.M., Poulter, R.N., 2001. Association Between Smoking and Blood Pressure. American Heart Association.
10. Profil Kesehatan Badung. 2018. Profil Kesehatan Kabupaten Badung Tahun 2018. Badung: Dinas Kesehatan Kabupaten Badung
11. <https://www.diskes.baliprov.go.id/download/profil-kesehatan-badung-tahun-2018/>
12. Pusparani, I.D. 2016. “Gambaran Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Ciangsana Kecamatan Gunung Putrid Kabupaten Bogor”. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah
13. Riset Kesehatan Dasar. 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013. Tersedia pada <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Rikesdas%202013.pdf>
14. Riset Kesehatan Dasar. 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2018
15. Wang L, Shen X, Wu Y, Zhang D. 2016. Coffee And Caffeine Consumption And Depression: A Metaanalysis Of Observational Studies. Australian New Zealand J Psy. 50:228-242.
16. World Health Organization (WHO). 2013. A Global Brief On Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crises (World Health Day 2013). Geneva: WHO.