

**STUDI KASUS UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT JANTUNG KORONER PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GADING KOTA
SURABAYA**

***A CASE STUDY OF EFFORTS TO PREVENT CORONARY HEART DISEASE IN
HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE WORKING AREA OF THE GADING HEALTH
CENTER IN SURABAYA CITY***

Mohammad Alifian Azhar

Prodi DIII-Keperawatan Sutopo Jurusan Keperawatan, Poltekkes kemenkes Surabaya

E-mail : alifianazhar2002@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit jantung koroner (PJK) adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia dan merupakan salah satu bentuk penyakit tidak menular (PTM). Penyakit ini sangat terkait dengan berbagai faktor yang meningkatkan risiko, di antaranya adalah tekanan darah tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan pendekatan yang dapat diambil untuk mencegah penyakit jantung koroner pada individu dengan tekanan darah tinggi. Penelitian ini menerapkan desain deskriptif dengan pendekatan kasus studi. Sebanyak 30 orang yang mengalami hipertensi di Puskesmas Gading Kota Surabaya dipilih dengan metode purposive sampling. Informasi diperoleh melalui kuesioner yang disusun secara terstruktur dan menilai empat aspek yaitu gaya hidup, manajemen stres, keteraturan minum obat, dan pengecekan tekanan darah. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa 13 individu (43%) memiliki upaya pencegahan yang tergolong baik, 10 individu (33%) berada pada tingkat cukup, dan 7 individu (23%) dikategorikan kurang. Penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar penderita tekanan darah tinggi di Puskesmas Gading menunjukkan perilaku yang termasuk dalam kategori cukup untuk mencegah penyakit jantung koroner. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya edukasi kesehatan yang berkelanjutan untuk mendukung kepatuhan dalam melakukan upaya pencegahan pada pasien hipertensi.

Kata kunci : Penyakit jantung koroner, Hipertensi, Upaya pencegahan

ABSTRACT

Coronary heart disease (CHD) is the leading cause of death worldwide and is a form of non-communicable diseases (NCDs). The disease is strongly linked to various factors that increase the risk, among which is high blood pressure. This study aims to determine approaches that can be taken to prevent coronary heart disease in individuals with high blood pressure. This study applies a descriptive design with a case study approach. A total of 30 people who experienced hypertension at the Gading Health Center in Surabaya City were selected by the purposive sampling method. Information was obtained through questionnaires that were structured and assessed four aspects, namely lifestyle, stress management, medication regularity, and blood pressure checking. The results of this study revealed that 13 individuals (43%) had good prevention efforts, 10 individuals

(33%) were at an adequate level, and 7 individuals (23%) were categorized as deficient. This study revealed that most patients with high blood pressure at the Gading Health Center showed behaviors that were included in the category of sufficient to prevent coronary heart disease. The results of this study emphasize the importance of continuous health education to support compliance in carrying out prevention efforts in hypertension patients.

Keywords: Coronary heart disease, Hypertension, Prevention efforts

PENDAHULUAN

Bagi manusia, jantung adalah organ vital, jantung bekerja pada sistem sirkulasi darah manusia sebagai pemompa darah manusia untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Peranan jantung yang sangat penting dalam kelangsungan hidup manusia ini menjadikan setiap orang harus menjaga kesehatan jantungnya (Husni *et al.*, 2019). Penyakit ini berhubungan dengan banyak faktor risiko, dan salah satunya adalah hipertensi. Mereka yang memiliki hipertensi mempunyai kemungkinan besar timbul penyakit PJK, oleh sebab itu agar terhindar dari munculnya penyakit jantung koroner, langkah-langkah pencegahan harus dilakukan.

Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1% (Kemenkes RI, 2023). Dengan 21.857 penderita hipertensi, Puskesmas Gading di Kecamatan Tambaksari menjadi wilayah dengan hipertensi tertinggi di Surabaya (Dinas Kesehatan Kota Surabaya, 2019). Studi yang telah dilakukan di Puskesmas Gading Surabaya pada hari Kamis, 16 Juni 2022, didapatkan data kasus hipertensi dari bulan Januari - Mei 2022 yaitu 471 pasien. (Nurfita Sari *et al.*, 2023). Berdasarkan data yang disampaikan oleh World Health Organization (WHO) melaporkan pada tahun 2021 bahwa penyakit jantung koroner merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Mengingat bahwa 50% penderita penyakit jantung koroner (PJK) dikatakan berisiko mengalami henti jantung mendadak, kondisi ini sangat berbahaya. Data tersebut diperoleh dari *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) (Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta,

2021). Sebanyak 1,84 juta pasien terkait dengan penyakit jantung telah tercatat mengakses fasilitas kesehatan pada pertengahan tahun 2024.

Hipertensi yang berlangsung lama secara perlahan-lahan menyeleksi sistem pembuluh darah arteri Johanis (2020). Aterosklerosis dimulai dengan kerusakan endotel jangka panjang yang disebabkan oleh kerusakan dinding arteri akibat tekanan darah tinggi. Daerah percabangan arteri koroner biasanya menjadi lokasi terjadinya kerusakan ini. Otot jantung (miokardium) akan menerima oksigen yang lebih sedikit jika aterosklerosis memburuk, sementara kebutuhan oksigen jantung meningkat akibat pembesaran ventrikel (hipertrofi) dan beban kerja yang lebih tinggi. Kondisi ini dapat menyebabkan infark miokardium, atau serangan jantung.

Mengingat tingginya angka kejadian hipertensi dan dampaknya terhadap kesehatan kardiovaskular, upaya pencegahan PJK menjadi prioritas penting dalam pelayanan kesehatan. Pencegahan tidak hanya berfokus pada pengendalian tekanan darah, tetapi juga melibatkan perubahan gaya hidup sehat, manajemen faktor risiko lain, dan edukasi kepada masyarakat. Penerapan langkah-langkah pencegahan yang efektif diharapkan dapat menurunkan prevalensi PJK, memperbaiki kualitas hidup penderita hipertensi, serta mengurangi beban ekonomi yang diakibatkan oleh komplikasi penyakit kardiovaskular. Dengan demikian, upaya pencegahan PJK pada penderita hipertensi tidak hanya relevan secara medis, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi studi kasus dan desain, Studi deskriptif didefinisikan sebagai jenis penelitian yang berusaha menggambarkan atau menampilkan kondisi dalam suatu populasi penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Puskesmas Gading Kota Surabaya yang sudah di kategorikan sebagai penderita hipertensi oleh dokter yang bertugas. Sampel pada penelitian ini terdiri dari pasien hipertensi yang berkunjung dan berobat ke Puskesmas Gading yang memenuhi kriteria yang ditentukan oleh penulis. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampelnya menggunakan *Quota sampling* dengan kuota sebanyak 30 responden. Variabel penelitian yaitu upaya pencegahan penyakit jantung koroner. Instrumen Kuesioner, metode pengumpulan data yang memberi responden daftar pernyataan atau pertanyaan tertulis untuk dijawabnya, digunakan dalam alat penelitian ini. Kuesioner berisi penilaian terhadap empat aspek yaitu gaya hidup, manajemen stres, keteraturan minum obat, dan pengecekan tekanan darah. Setelah data terkumpul selanjutnya dilakukan pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating*. Pada etika penelitian ini dengan menggunakan *informed consent, anonimity, dan confidentially*.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Data Umum Penderita Hipertensi di Puskesmas Gading Surabaya dalam Mencegah Penyakit Jantung Koroner Bulan Januari – Mei Tahun 2025

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki – Laki	10	33
	Perempuan	20	67
2	Usia (Tahun)		
	Usia Pertengahan (<i>Middle Age</i>) 45-59	6	20
	Lanjut Usia (<i>Eldery</i>) 60-74	17	57
	Lanjut Usia Tua (<i>Old</i>) 75-90	7	23
3	Pendidikan Terakhir		
	Tidak Sekolah	4	13
	SD	14	47
	SLTP	6	20
	SLTA	6	20
4	Lama Menderita Hipertensi		
	1 Tahun	7	23
	5 Tahun	8	27
	10 Tahun	9	30
	15 Tahun	4	13
	20 Tahun	2	7

Tabel 1 Menunjukkan karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Gading Kota Surabaya, penderita hipertensi dengan 10 (33%) laki-laki dan 20 (67%) Jumlah penderita hipertensi berdasarkan usia lebih dari setengah persen adalah lanjut usia (*elderly*) dengan rentang umur 60-74 tahun

sebanyak 17 orang (57%), Jumlah karakteristik penderita hipertensi berdasarkan pendidikan terakhir hampir setengah dari responden adalah SD (Sekolah Dasar) sebanyak 14 orang (47%). Jumlah karakteristik penderita hipertensi berdasarkan durasi mengalami hipertensi menunjukkan 9 orang (30%) sebagai mayoritas, mengidap hipertensi setidaknya selama 10 tahun.

Tabel 2 Pola Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Gading Surabaya dalam Mencegah Penyakit Jantung Koroner Bulan Januari – Mei Tahun 2025

Pola Hidup	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	15	50
Cukup	10	33
Kurang	5	17
Total	30	100

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 15 orang (50%) memiliki pola hidup dalam kategori baik, sebanyak 10 orang (33%) memiliki pola hidup dalam kategori cukup dan sebanyak 5 orang (17%) memiliki pola hidup dalam kategori kurang.

Tabel 3 Manajemen Stres Penderita Hipertensi di Puskesmas Gading Surabaya dalam Mencegah Penyakit Jantung Koroner Bulan Januari – Mei Tahun 2025

Manajemen Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	9	30
Cukup	5	17
Kurang	16	53
Total	50	100

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 9 orang (30%) memiliki manajemen stres dalam kategori baik, sebanyak 5 orang (17%) memiliki manajemen stres dalam kategori cukup dan sebanyak 16 orang (22%) memiliki manajemen stres dalam kategori kurang.

Tabel 4 Keteraturan Minum Obat Penderita Hipertensi di Puskesmas Gading Surabaya dalam Mencegah Penyakit Jantung Koroner Bulan Januari – Mei Tahun 2025

Keteraturan Minum Obat	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	11	37
Cukup	11	37
Kurang	8	27
Total	30	100

Dari tabel 4 diperoleh sebanyak 11 orang (37%) keteraturan minum obat dalam kategori baik, sebanyak 11 orang (37%) keteraturan minum obat dalam kategori cukup dan sebanyak 8 orang (27%) keteraturan minum obat dalam kategori kurang.

Tabel 5 Pengecekan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Gading Surabaya dalam Mencegah Penyakit Jantung Koroner Bulan Januari – Mei Tahun 2025

Pengecekan Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	10	33
Cukup	12	40
Kurang	8	27
Total	30	100

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 10 orang (33%) melakukan pengecekan tekanan darah dalam kategori baik, sebanyak 12

orang (40%) melakukan pengecekan tekanan darah dalam kategori cukup dan sebanyak 8 orang (27%) melakukan pengecekan tekanan darah dalam kategori kurang.

Tabel 6 Kategori Upaya Pencegahan Penyakit Jantung Koroner pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Gading Surabaya dalam Mencegah Penyakit jantung koroner Bulan Februari Tahun 2025

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	13	43
Cukup	10	33
Kurang	7	23
Total	30	100

Dari tabel 6 diperoleh sebanyak 13 orang (43%) telah masuk kategori baik, sedangkan sebanyak 10 orang (33%) dikategorikan dalam kategori cukup dan 7 orang (23%) melakukan upaya pencegahan dengan kategori kurang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi dengan kategori baik sebanyak 13 orang (43%) telah menerapkan pola hidup sehat dengan tidak minum alkohol, tidak merokok, rajin berolahraga, rutin makan buah atau sayur dan menghindari gorengan. Pada manajemen stres juga didapati bahwa responden dengan kategori baik telah melakukan pengendalian stres yang bagus, dengan bercerita kepada keluarga saat terdapat masalah, mampu melakukan teknik nafas dalam, baik dalam mengontrol emosi, dan pergi ke tenaga medis apabila merasa stres berat. Ditinjau dari keteraturan minum obat, responden dengan

kategori baik, telah meminum obat sesuai dosis, meminta keluarga untuk meminum obat, rutin dalam meminum obat, dan tidak mengalami kesulitan dalam mendapatkan obat, sedangkan berdasarkan pengecekan tekanan darah, responden dengan kategori baik, rutin untuk melakukan pengecekan tekanan darah, rutin ke pelayanan kesehatan, tidak takut atau malas untuk memeriksa tekanan darah, dan memahami pentingnya memeriksa tekanan darah secara rutin.

Hal ini dapat terjadi karena kelompok dalam kategori baik yang umumnya berusia lebih muda mayoritas berada pada usia pertengahan yaitu antara 45-59. Hal ini selaras dengan penelitian yang disampaikan oleh responden usia 45-59 tahun (usia pertengahan) lebih mudah untuk menerapkan perilaku sehat (diet terkontrol, olahraga, manajemen stres) dibandingkan kelompok usia ≥ 60 tahun (lansia) (Tian and Tien, 2020). seiring bertambahnya usia, kecenderungan menderita hipertensi meningkat tetapi tingkat aktivitas fisik menurun. Responden lanjut usia cenderung mengalami keterbatasan aktivitas fisik yang dapat menurunkan skor perilaku pola hidup sehat (Hayes *et al.*, 2022). Pada usia pertengahan individu cenderung lebih unggul dalam mempertahankan banyak perilaku gaya hidup, kelompok usia ini lebih proaktif dalam menjaga kesehatan daripada lansia terlebih dalam hal kombinasi strategi pencegahan. sebagian besar usia pertengahan mempertahankan pola gaya hidup sehat yang stabil selama bertahun-tahun, sehingga usia pertengahan bisa menjadi usia yang tepat untuk intervensi pencegahan berkelanjutan, karena pola sehat akan mulai melemah ketika memasuki lansia (Roca-Ventura *et al.*, 2024).

Faktor lain yang mendukung adalah pendidikan mayoritas penderita hipertensi dengan kategori baik minimal bersekolah SD dan sebagian bersekolah hingga sekolah lanjutan, SLTP dan SLTA (50%). Dengan latar belakang pendidikan yang memadai, kelompok ini kemungkinan memiliki pengetahuan dan motivasi lebih tinggi untuk melakukan upaya pencegahan PJK. Individu dengan hipertensi umumnya kurang memahami karena kurangnya pendidikan kesehatan yang memadai. Pengetahuan dapat meningkat seiring dengan jumlah informasi yang diberikan (Kunaryanti and Eny, 2024). Di antara unsur-unsur yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi. Semakin banyak informasi yang didapat seseorang, semakin berpengetahuan mereka; sebaliknya, semakin sedikit informasi yang didapat, semakin kurang berpengetahuan mereka. Pola pikir seseorang ketika bertindak dapat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimilikinya (Nur Nadiela et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebanyak 10 penderita hipertensi (33%) masuk dalam kategori cukup. Dilihat dari jawaban responden dengan kategori cukup, mayoritas telah melakukan pola hidup sehat, teratur dalam minum obat dan pengecekan tekanan darah rutin namun masih kurang dalam manajemen stres. Faktor-faktor ini menunjukkan mereka menyadari pentingnya pencegahan penyakit jantung koroner, namun perlu peningkatan dalam manajemen stres. Kemampuan manajemen stres yang baik menjadi bagian penting pencegahan PJK karena kondisi stres kronis dapat memicu peningkatan hormon adrenalin dan kortisol sehingga jantung berdebar dan tekanan darah naik,

meningkatkan risiko infark miokard dan stroke. Dengan mengurangi stres, pasien dapat mengendalikan tekanan darahnya lebih baik dan mencegah komplikasi kardiovaskular. Semakin stres seseorang, semakin tinggi tekanan darahnya karena stres menyebabkan tubuh mengirimkan sinyal untuk menyempitkan pembuluh darah, yang meningkatkan tekanan darah (Hidayati, Purwanto and Siswanto, 2022). Dengan peningkatan edukasi dan dukungan berkelanjutan responden dengan kategori ini mampu untuk meningkatkan upaya pencegahan PJK menjadi lebih baik. Edukasi yang baik dan konsisten dapat meningkatkan kepatuhan gaya hidup sehat pada pasien kategori menengah seperti ini, terutama untuk memperkuat manajemen stres dan gaya hidup sehat (Reddy, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan upaya penderita hipertensi untuk mencegah penyakit jantung koroner didapati sebanyak 7 responden dengan persentase 23% termasuk dalam kategori kurang. Kelompok dengan kategori ini masih kurang dalam menerapkan pola hidup sehat dengan mayoritas hanya menerapkan tidak merokok dan tidak minum minuman keras. Risiko PJK sangat meningkat apabila gaya hidup tidak dijaga dengan baik seperti merokok, makan banyak lemak, tidak berolahraga, dan memiliki gangguan hipertensi (Irfan Sazali Nasution *et al.*, 2025). Pada kelompok ini masih sangat kurang dalam manajemen stres dengan hasil jawaban dari kuesioner responden kurang dalam mengontrol emosi, tidak bercerita pada keluarga saat mendapatkan masalah, dan tidak mau pergi ke tenaga medis apabila merasakan stres berat. Stres dapat merangsang produksi bahan kimia

katekolamin dan adrenalin yang berlebihan, yang dapat menyempitkan pembuluh darah jantung, meningkatkan denyut jantung, dan mengganggu aliran darah ke jantung, sehingga meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (Dwi Andini, 2022). Berdasarkan keteraturan minum obat dan pengecekan tekanan darah kelompok kategori ini sebagian sudah rutin melaksanakannya akan tetapi masih bisa ditingkatkan lagi.

Karakteristik responden dengan kategori kurang memiliki rata-rata usia lebih tua dengan mayoritas 57% berada pada usia lansia dan 43% berada pada kategori lanjut usia tua. Usia yang bertambah bisa menurunkan gaya hidup sehat pada individu hal tersebut bisa didasari dari berbagai faktor, seperti mulai menurunnya massa otot yang dapat menurunkan aktivitas fisik, menurunnya kognitif yang dapat berpengaruh pada daya ingat dan pengendalian emosi. Dengan meningkatnya usia, lansia cenderung berkurang motivasi untuk memiliki pola hidup sehat dengan mengabaikan kondisi nutrisi, menurunnya aktivitas, serta istirahat yang tidak teratur sehingga berdampak pada memburuknya kesehatan kardiovaskular dan fisik secara keseluruhan (Pardosi *et al.*, 2022). Penelitian Purnomo and Amelia Aminuddin (2024) menunjukkan kecenderungan lansia mengalami penurunan motivasi untuk berolahraga dan menjaga pola makan seiring bertambahnya usia, penurunan ini dikaitkan dengan keterbatasan fisik (penurunan kekuatan tubuh, mobilitas) dan kurangnya dukungan keluarga yang mempengaruhi manajemen stres pada lansia. Safitri, Sayyida and Tyagita (2024) dalam

penelitiannya juga mengungkap bahwa proses penuaan fisiologis menyebabkan lansia mengalami penurunan fungsi tubuh (mis. kelenturan otot, daya ingat, koordinasi motorik). Kondisi tersebut membuat mereka enggan berolahraga dan sulit mengikuti aturan diet seimbang. Penelitian tersebut dilakukan dengan wawancara mendalam mengungkap alasan utama penurunan gaya hidup sehat yang didapati bahwa lansia cenderung merasa takut untuk beraktifitas fisik karena risiko cedera saat bergerak dan sulitnya mematuhi jadwal makan karena kurangnya motivasi. Penyuluhan rutin mampu meningkatkan pengetahuan, namun tantangan fisik tetap menjadi penghambat utama motivasi lansia.

Pada kelompok dengan kategori kurang juga didominasi dengan pendidikan yang rendah terdapat 3 responden yang tidak bersekolah (43%), bersekolah hingga SD sebanyak 2 orang (29%), dan tamatan SLTP sebanyak 2 (29%). Hasil ini sejalan dengan pernyataan literatur bahwa tingkat pendidikan rendah berkorelasi dengan prevalensi faktor risiko kardiovaskular yang lebih tinggi dan kontrol faktor risiko yang buruk. rendahnya literasi kesehatan pada kelompok bisa menjelaskan perilaku pencegahan yang buruk, pendidikan yang rendah dapat berakibat pada kemampuan literasi yang rendah yang berhubungan dengan kemampuan membaca informasi kesehatan, menilai sumber, memahami anjuran medis. Pendidikan yang rendah dapat menjadi penghambat utama orang untuk memahami brosur kesehatan, dan mengakses layanan puskesmas secara tepat waktu (Marzà-Florensa *et al.*, 2024).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan yang dapat diambil berdasarkan pada hasil penelitian Studi Kasus Upaya Pencegahan Penyakit Jantung Koroner pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gading Surabaya, penderita hipertensi sudah optimal dalam upaya pencegahan penyakit jantung koroner.

Disarankan kepada responden untuk dapat meningkatkan kesadaran mengenai upaya pencegahan penyakit jantung koroner sehingga lebih banyak lagi masyarakat yang lebih optimal untuk mencegah komplikasi hipertensi.

Diharapkan kepada tempat penelitian untuk dapat meningkatkan upaya pencegahan penyakit jantung koroner pada penderita hipertensi dengan tetap melakukan edukasi kesehatan pada masyarakat terlebih pada masyarakat dengan literasi yang kurang.

Disarankan kepada penelitian selanjutnya untuk Penelitian ini diharapkan dapat mendorong pihak-pihak yang berkepentingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut sebagai sumber data dan umpan balik untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

REFERENSI

- Dinas Kesehatan Kota Surabaya (2019) *Profil Kesehatan Kota Surabaya*, <https://dinkes.surabaya.go.id/portalv2/dokumen/Profil%20Kesehatan%20Kota%20Surabaya%202019.pdf>.
- Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta (2021) *Jagalah Jantungmu Untuk Hidup Lebih Sehat*, <https://kesehatan.jogjakota.go.id/berita/id/241>.
- Dwi Andini, S. (2022) “Review Analisis Hubungan Penyakit Jantung Koroner Terhadap Risiko Stres,” *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(11), pp. 933–937.

- Hayes, P. *et al.* (2022) “Physical Activity and Hypertension,” *Reviews in Cardiovascular Medicine*. IMR Press Limited.
- Hidayati, A., Purwanto, N.H. and Siswanto, E. (2022) “Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi,” *Jurnal Keperawatan*, 15(2), pp. 37–44.
- Husni, P. *et al.* (2019) “Pemberian Pemahaman Mengenai Sediaan herbal yang Berfungsi untuk Pemeliharaan Kesehatan jantung dan Ginjal di Desa Cibeusi, Sumedang, Jawa Barat,” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(6), pp. 139–141.
- Irfan Sazali Nasution *et al.* (2025) “Systematic Review: Pengaruh Gaya Hidup dan Pengetahuan Masyarakat terhadap Risiko Penyakit Jantung Koroner,” *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), pp. 287–298.
- Johanis, I., Tedju Hinga, I.A. and Sir, A.B. (2020) “Faktor Risiko Hipertensi, Merokok dan Usia terhadap Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Pasien di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang,” *Media Kesehatan Masyarakat*, 2(1), pp. 33–40.
- Kemkes RI (2023) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*, <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profilkesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>.
- Kunaryanti and Eny (2024) “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Dukuh Cepoko Kecamatan Ngrambe,” *Jurnal Osadhawedyah*, 2(3), pp. 157–164.
- Marzà-Florensa, A. *et al.* (2024) “A Global Perspective on Cardiovascular Risk

Factors by Educational Level in CHD Patients: SURF CHD II,” *Global Heart*, 19(1).

- Nurfita Sari, P., Haryanto, J. and Wulan Sari, D. (2023) “Pengembangan Aplikasi Relaksasi Guided Imagery Berbasis Android Untuk Tingkat Stres Pada Pasien Pra Lansia dengan Hipertensi,” *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(2), p. 285.
- Pardosi, S. *et al.* (2022) *Gaya Hidup Memengaruhi Status Kesehatan Lanjut Usia Lifestyle Affects Elderly Health Status, Jurnal Kesehatan*.
- Purnomo, H. and Amelia Aminuddin, R.A. (2024) “Peningkatkan Kesejahteraan Mental dan Pola Hidup Sehat Lansia di Panti Werdha X (Improving Mental Well-Being and Healthy Lifestyles for the Elderly in Nursing Homes) ARTICLE INFO ABSTRAK,” *JAST : Jurnal Aplikasi Sains dan Teknologi*, 8(1), pp. 50–62.
- Reddy, K.R. (2022) “Cardiovascular Disease and Lifestyle Medicine,” *The Journal of family practice*, 71(1), pp. S48–S55.
- Roca-Ventura, A. *et al.* (2024) “Lifestyle trajectories in middle-aged adults and their relationship with health indicators,” *Frontiers in Public Health*, 12.
- Safitri, A.H., Sayyida, R.A. and Tyagita, N. (2024) “Peningkatan Gaya Hidup Sehat Lansia Melalui Penyuluhan Dan Pendampingan Pengaturan Komposisi Makronutrien Dan Mikronutrien Diet,” *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), p. 918.
- Tian, W.H. and Tien, J.J. (2020) “Health behaviors and health status among middle-aged and older adults with chronic diseases in Taiwan,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), pp. 1–15.