

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN PERILAKU MEROKOK DENGAN  
TEKANAN DARAH PADA ORANG HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS  
KABUH KABUPATEN JOMBANG**

Ruliati  
STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit mematikan di dunia. Hipertensi lebih banyak diderita oleh pria yang jarang berolahraga dan pola makan yang tinggi lemak dan kolesterol. Tujuan penelitian mengetahui Hubungan antara pola makan dan perilaku merokok dengan tekanan darah pada orang hipertensi di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang.

Desain penelitian adalah penelitian analitik, populasinya adalah Semua penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Kabuh Jombang sebanyak 142 orang dengan jumlah sampel 35 orang, tehnik sampling yang digunakan adalah simple random sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola makan dan perilaku merokok, Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tekanan darah pada orang hipertensi, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, analisis data menggunakan uji statistik *mann whitney*. Sebagian besar pola makanan di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang adalah Negatif (60%), Sebagian besar tekanan darah adalah sedang tekanan darah di Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang adalah sedang (51,4%). Hasil uji man whitney didapatkan bahwa  $\rho$  value = 0,006, artinya ada hubungan pola makan dengan tekanan darah pada orang hipertensi dan ada hubungan pola makan dan perilaku merokok dengan tekanan darah pada orang hipertensi di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang. Ada hubungan pola makan dengan tekanan darah pada orang hipertensi dan ada hubungan pola makan dan perilaku merokok dengan tekanan darah pada orang hipertensi di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang. Dijadikan pedoman dalam pengambilan kebijakan pada program kepedulian pada penderita Hipertensi dan Sebagai masukan bagi pengembangan institusi dan mahasiswa keperawatan tentang penyakit Hipertensi khususnya yang berhubungan pola makan dan perilaku merokok.

**Kata Kunci** :Pola Makan, Perilaku Merokok, Tekanan Darah

***THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND BEHAVIOR OF SMOKING BLOOD  
PRESSURE IN PEOPLE WITH HYPERTENSION IN  
THE REGION TICINO KABUH CLINICS***

**ABSTRACT**

*Hypertension is one of the deadliest diseases in the world. Hypertension more suffered by men who rarely exercise and diet that is high in fat and cholesterol. The purpose of the research relationship between the diet and the smoking behaviour of blood pressure in people with hypertension Clinics Kabuh relic in Ticino. Design research is the analytic research, the population is all in the area of hypertension sufferers Seek Kabuh Jombang as many as 142 people with total sample 35 people, the sampling technique used was simple random sampling. The independent variable in this study was the smoking behavior and eating patterns, the dependent Variable in this study is the blood pressure in hypertensive people, instruments used in this study is a questionnaire, analysis of test data using the Statistics mann whitney. Most of the food pattern in Area Clinics Kabuh Ticino is negative (60%), most of the blood pressure is the blood pressure in medium Clinics Kabuh Ticino is moderate (51.4%). Test results obtained by that man whitney  $\rho$  value = 0.006, meaning that*

*there is a relationship of the eating patterns of blood pressure in people with hypertension and no relationship of smoking behavior and eating patterns of blood pressure in people with hypertension in the region of clinics Kabuh District Jombang. There is a dietary relationship with blood pressure in hypertensive people and there is a relationship of smoking behavior and eating patterns of blood pressure in people with hypertension in the region Ticino Kabuh Clinics. Be used as a guideline for making the program concern in people with hypertension and as input to the development of institutions and students of nursing about Hypertensive diseases particularly associated diet and behavior smoking.*

**Keywords :** *Pola Eating, Smoking, Blood Pressure Behavior*

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit mematikan di dunia. Hipertensi lebih banyak diderita oleh pria yang jarang berolahraga dan pola makan yang tinggi lemak dan kolesterol. Tekanan darah tinggi terjadi saat aliran darah berusaha memberi tekanan yang lebih besar terhadap dinding pembuluh darah arteri, tekanan normal berkisar 120/90 mmHg. Hipertensi sering disebut *Silent Killer* (pembunuh diam-diam) sebab seseorang dapat mengidap hipertensi selama bertahun-tahun tanpa menyadarinya sampai terjadinya organ vital yang cukup berat yang berisiko kematian (Adib, 2009). Pada saat ini gaya hidup kosmopolitan seperti kurang berolahraga, duduk di sofa mendengarkan musik berjam-jam menyebabkan lemak tidak terbakar sempurna, kurang mengkonsumsi makanan berserat, suka makanan siap saji, suka makanan berlemak, kebiasaan merokok yang berlebihan, pola tidur dan pola hidup yang tidak sesuai dengan jam biologis tanpa diimbangi oleh olahraga dapat memicu terjadinya hipertensi (D'Adamo, 2008). Pada saat ini gaya hidup kosmopolitan seperti kurang berolahraga, duduk di sofa mendengarkan musik berjam-jam menyebabkan lemak tidak terbakar sempurna, kurang mengkonsumsi makanan berserat, suka makanan siap saji, suka makanan berlemak, pola tidur dan pola hidup yang tidak sesuai dengan jam biologis tanpa diimbangi oleh olahraga dapat memicu terjadinya hipertensi (Nugroho, 2007).

Rokok merupakan salah satu zat adiktif yang bila digunakan dapat mengakibatkan

bahaya kesehatan bagi individu dan masyarakat. Frekuensi merokok yang tinggi dapat mengurangi nafsu makan. Pada pecandu rokok sering kali dilihat bahwa rokok merupakan makanan utama di banding menu makanan sarapan pagi. Frekuensi rokok yang tinggi dapat menyebabkan paru- memompa darah jantung menjadi tidak normal yang dapat meningkatkan tekanan darah atau biasa di sebut dengn hipertensi.

Menurut WHO ada sekitar 1,1 miliar perokok didunia. Sepertiganya berasal dari populasi global yang berusia 15 tahun ke atas pada usia tersebut berokok memiliki pola makan yang buruk karena perokok lebih mengutamakan rokok dari pada konsumsi makanan. Prevalensi perokok di Indonesia pada penduduk umur di atas 10 tahun (27,7 %). Prevalensi perokok cenderung meningkat selama 5 tahun terakhir. Pola merokok bergeser pada kelompok umur yang lebih muda (15-19 tahun). Prevalensi merokok menurut jenis kelamin didapatkan pada penduduk laki-laki (54,5%) dan perempuan (1,2%). Prevalensi hipertensi di seluruh dunia, diperkirakan sekitar 15-20%. Hipertensi lebih banyak menyerang pada orang yang kurang gerak dan olahraga. Hipertensi di Asia diperkirakan 4.400 per 10.000 penduduk. Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami kenaikan dari tahun 2008-2009 penelitian yang membandingkan hipertensi pada olahragawan dan orang yang jarang atau bahkan tidak berolahraga oleh Winarko di Jakarta didapatkan prevalensi hipertensi 7,2% pada olahragawan dan 17,8% pada orang biasa (Arjatmo, 2010). Angka

kejadian hipertensi di Jawa Timur tahun 2007 menduduki urutan ke 6 sebesar 3,3% (Anonim, 2008).

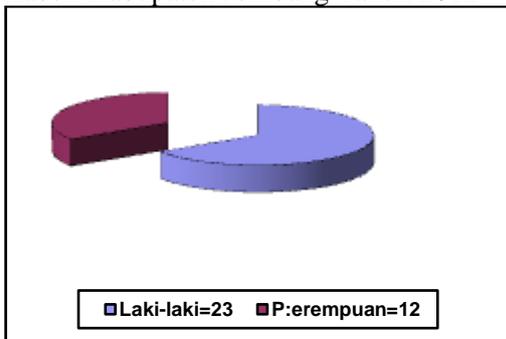
**BAHAN DAN METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik. Penelitian analitik menurut Nursalam (2008) adalah suatu studi untuk menemukan fakta dengan interpretasi yang tepat dan hasil penelitian diolah dengan menggunakan uji statistik. Sedangkan rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*.

**HASIL PENELITIAN**

**Data Umum**

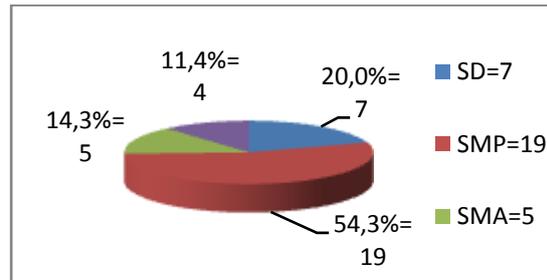
Diagram 5.1 Distribusi Frekuensi jenis kelamin Responden di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang Tahun 2012



Sumber : Data Primer, 2012

Berdasarkan Diagram 5.1 dapat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki jenis kelamin laki-laki sebanyak 23 orang (65,7%).

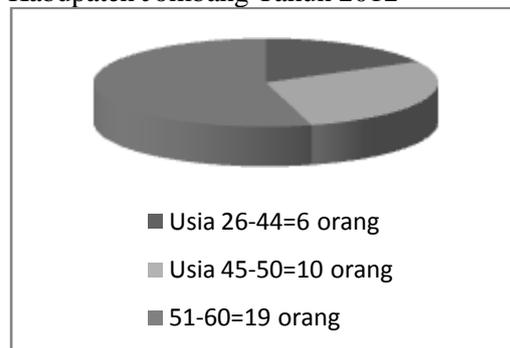
Diagram 5.2 Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang Tahun 2012



Sumber : Data Primer, 2012

Berdasarkan Diagram 5.2 dapat menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMP sebanyak 19 orang (54,3%).

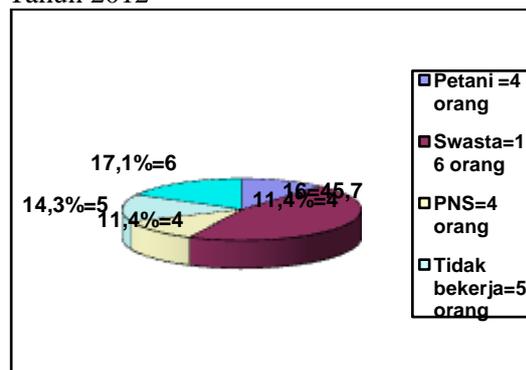
Diagram 5.3 Distribusi Frekuensi Umur Responden di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang Tahun 2012



Sumber : Data Primer, 2012

Berdasarkan Diagram 5.3 dapat menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 51 – 60 tahun sebanyak 19 orang (54,3%).

Diagram 5.4 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang Tahun 2012



Sumber : Data Primer, 2012

Berdasarkan Diagram 5.4 dapat menunjukkan bahwa hampir setengah responden bekerja sebagai swasta sebanyak 16 orang (45,7 %).

#### Data Khusus

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi pola makanan di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang Tahun 2012

| No | Pola makan | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|------------|-----------|----------------|
| 1. | Positif    | 14        | 40             |
| 2. | Negatif    | 21        | 60             |
|    | Total      | 35        | 100            |

Sumber : Data Primer, 2012

Berdasarkan Tabel 5.1 dapat menunjukkan bahwa sebagian besar pola makan penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang adalah negatif sebanyak 21 orang (60 %).

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi perilaku merokok di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang Tahun 2012

| No | Perilaku merokok | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|------------------|-----------|----------------|
| 1. | pasif            | 12        | 34,3           |
| 2. | Aktif            | 23        | 65,7           |
|    | Total            | 35        | 100            |

Sumber : Data Primer, 2012

Berdasarkan Tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar perilaku merokok penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang adalah aktif sebanyak 23 orang (65,7%).

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi tekanan darah di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang Tahun 2012

| No | Tekanan darah | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|---------------|-----------|----------------|
| 1. | Ringan        | 8         | 22,9           |
| 2. | sedang        | 18        | 51,4           |
| 3. | Berat         | 9         | 25,7           |
|    | Total         | 35        | 100            |

Sumber : Data Primer, 2012

Berdasarkan Tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar tekanan darah penderita hipertensi di wilayah Puskesmas

Kabuh Kabupaten Jombang adalah sedang sebanyak 18 orang (51,4%).

Tabel 5.4 Tabulasi Silang pola makan dengan tekanan darah

| Pola makan | Tekanan darah |    |          |     |          |     |
|------------|---------------|----|----------|-----|----------|-----|
|            | Ringan        |    | Sedang   |     | Berat    |     |
|            | $\Sigma$      | %  | $\Sigma$ | %   | $\Sigma$ | %   |
| Positif    | 8             | 5  | 6        | 4   | 0        | 0   |
|            | 7,            | 1  | 2        | ,   | 9        | 0   |
| Negatif    | 0             | 0  | 12       | 5   | 9        | 42, |
|            |               |    | 7        | 9   | 21       | 10  |
| Jumlah     | 8             | 2  | 1        | 51, | 9        | 25, |
|            |               | 2, | 8        | 4   | 7        | 35  |
|            |               | 9  |          |     |          | 10  |

Sumber : Data Primer, 2012

Berdasarkan Tabel 5.4 didapatkan bahwa dari 21 responden yang mempunyai pola makan negatif, 12 (57,1%) diantaranya memiliki tekanan darah sedang.

## PEMBAHASAN

### Pola Makan Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang

Pola makan yang sehat adalah makanan mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh, baik protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air. Sumbernya harus dipilih yang alami. Perubahan pola makan menjurus ke sajian siap santap yang mengandung lemak, protein, dan garam tinggi tapi rendah serat pangan (*dietary fiber*), membawa konsekuensi terhadap berkembangnya penyakit degeneratif (jantung, diabetes mellitus, aneka kanker, osteoporosis, dan hipertensi (Darmawan, 2008).

Berdasarkan tabel 5.1 dapat menunjukkan bahwa sebagian besar pola makan penderita hipertensi di Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang adalah negatif sebanyak 21 orang (60%).

Pola makan sehat atau pola makan yang positif adalah dengan tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak (minyak, mentega, margarin, santan) yang tinggi menghindari bahan pangan atau makanan yang berpengawet. Jika terpaksa membeli bahan pangan di dalam kemasan, memilih bahan pangan yang mencantumkan dengan jelas "tanpa pengawet, banyak faktor yang mempengaruhi pola makan diantaranya jenis kelamin, pendidikan, umur, pekerjaan yang mempengaruhi pola makan sehat.

Santosa dan Ranti (2004:89) mengungkapkan bahwa pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh suatu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu.

#### **Perilaku Merokok pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang**

Berdasarkan Tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang adalah sedang sebanyak 18 orang (51,4%).

Perilaku adalah suatu tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan sangat luas antara lain, berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca dan sebagainya (Notoatmodjo, 2007). Perilaku merokok yang aktif dapat menimbulkan hipertensi. Dampak rokok akan terasa setelah 10-20 tahun pasca digunakan. Dampak rokok bukan hanya untuk perokok aktif tetapi juga perokok pasif. Merokok mengakibatkan 80% kanker paru dan 50% terjadinya serangan jantung, impotensi dan gangguan kesuburan (Mujiono, 2006).

Perilaku manusia tidak timbul dengan sendirinya, tetapi akibat adanya rangsangan (*stimulus*), baik dalam dirinya (*internal*) maupun dari luar individu.

Merokok sangat merugikan kesehatan banyak faktor yang mempengaruhi merokok antara lain umur, pekerjaan, gaya hidup, lingkungan dan jenis kelamin.

#### **Hubungan Pola Makan dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang**

Berdasarkan Tabel 5.4 didapatkan bahwa dari 21 responden yang mempunyai pola makan negatif, 12 (57,1%) diantaranya memiliki tekanan darah sedang. Berdasarkan hasil uji *mann whitney* dengan program SPSS 17 *for windows* didapatkan bahwa  $p$  value = 0,002, sehingga  $0,002 < 0,05$ , artinya  $H_0$  ditolak berarti ada hubungan antara pola makan dengan tekanan darah pada orang hipertensi.

Pola makan yang sehat adalah makanan yang mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh baik protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air. Sumbernya harus dipilih yang alami. Perubahan pola makan saat ini menjurus ke sajian siap santap yang mengandung lemak, protein, dan garam tinggi tapi rendah serat (*dietary fiber*) yang akan membawa konsekuensi terhadap berkembangnya penyakit degeneratif (jantung, diabetes mellitus, aneka kanker, osteoporosis, dan hipertensi).

#### **Hubungan Perilaku Merokok dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang**

Berdasarkan Tabel 5.6 didapatkan bahwa dari 23 responden yang mempunyai aktif merokok, 13 (56,5%) diantaranya memiliki tekanan darah sedang. Berdasarkan hasil uji *mann whitney* dengan program SPSS 17 *for windows* didapatkan bahwa  $p$  value = 0,006, sehingga  $0,006 < 0,05$ , artinya  $H_0$  ditolak berarti ada hubungan perilaku merokok dengan tekanan darah pada orang hipertensi.

Rokok yang dihisap dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Namun rokok akan mengakibatkan *vasokonstriksi*

pembuluh darah perifer dan pembuluh di ginjal sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Dengan menghisap sebatang rokok maka akan mempunyai pengaruh besar terhadap kenaikan tekanan darah atau hipertensi. Hal ini dapat disebabkan karena gas CO yang dihasilkan oleh asap rokok dapat menyebabkan pembuluh darah "kramp" sehingga tekanan darah naik, dinding pembuluh darah menjadi robek.

Menurut Bustan (2007) perokok aktif adalah asap rokok yang berasal dari isapan perokok atau asap utama pada rokok yang dihisap (*mainstream*). Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa perokok aktif adalah orang yang merokok dan langsung menghisap rokok serta bisa mengakibatkan bahaya bagi kesehatan diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Merokok sebatang setiap hari akan meningkatkan tekanan sistolik 10–25 mmHg dengan diikuti peningkatan tekanan diastolik 10-15 mmHg dan menambah detak jantung 5–20 kali per menit (Mangku Sitepoe, 1997:29). Dampak rokok akan terasa setelah 10-20 tahun pasca digunakan. Dampak rokok bukan hanya untuk perokok aktif tetapi juga perokok pasif (Mustafa, 2005). Walaupun dibutuhkan waktu 10-20 tahun, tetapi terbukti merokok mengakibatkan 80% kanker paru dan 50% terjadinya serangan jantung, impotensi dan gangguan kesuburan (Irfan, Mujiono, 2006).

Penelitian terdahulu oleh Gandi Tahun 2010 tentang pola konsumsi terhadap tekanan darah pada orang penderita hipertensi di Desa Puri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto pada 67 responden di dapatkan bahwa  $p$  value = 0,018, artinya ada pengaruh pola konsumsi terhadap tekanan darah pada orang dewasa di Desa Puri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Sebagian besar (60%) pola makan penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang adalah negatif.
2. Sebagian besar (65,7%) perilaku merokok penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang adalah aktif.
3. Sebagian besar tekanan darah penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang adalah sedang (51,4%)
4. Ada hubungan pola makan dengan tekanan darah pada orang hipertensi di Wilayah Puskesmas Kabuh Kabupaten Jombang dengan nilai  $p$  0,002.
5. Ada hubungan perilaku merokok dengan tekanan darah pada orang hipertensi dengan nilai  $p$  0,006.

### Saran

1. Bagi masyarakat dan responden  
Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat yang menderita Hipertensi tentang pentingnya menjaga kondisi fisik seperti menjaga pola makan dan menghindari merokok.
2. Bagi instansi terkait khususnya Puskesmas Kabuh  
Dapat dijadikan pedoman dalam pengambilan kebijakan pada program kepedulian pada penderita Hipertensi..
3. Bagi instansi  
Sebagai masukan bagi pengembangan institusi dan mahasiswa keperawatan tentang penyakit Hipertensi khususnya yang berhubungan pola makan dan perilaku merokok.

## KEPUSTAKAAN

Adib.2009. *Penyakit Jantung, Hipertensi dan Stoke yang Mematikan*. Yogyakarta:Dian Press

- Ananta.2009. *Penyakit Degeneratif yang Mematikan*. Yogyakarta:Dian Press
- Anonim.2008. *Kejadian Hipertensi di Jawa Timur*. [www.fk.unair.com.id](http://www.fk.unair.com.id) diakses tanggal 5 Maret 2010
- Anwar.2005. *Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arjatmo.2010. *Komplikasi Hipertensi*. Surabaya:FK.Unair
- Bambang. 2006. *Masalah Hipertensi*. [www.fk-ui.com.id](http://www.fk-ui.com.id) diakses tanggal 5 Maret 2010
- Beevers.2002. *Masalah Penyakit Degeneratif*. Jakarta:PT. Rineka Cipta
- Bustan.2007. *Perilaku Merokok*. Jakarta:PT. Rineka Cipta
- D'Adamo. 2008. *Diet Sehat Diabetes Mellitus*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Darmawan.2008. *Gizi & Pola Hidup Sehat*. Bandung : Yrama Widya.
- Depkes.2009. *Angka Kejadian Hipertensi*. [www.depkes.com.id](http://www.depkes.com.id) diakses tanggal 5 Maret 2010
- Federick.2007. *Penyakit Hipertensi dan Penangannya*. <http://www.hipertensi.blogspot.com> diakses pada tanggal 1 Maret 2010
- Hidayat.2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*.Jakarta : PT.Rineka Cipta.
- Kardinan. 2007. *Hipertensi Pada Lansia*. <http://www.info-cyber-neth.com.id> diakses tanggal 5 Februari 2010
- Kurniawan. 2007. *Penyebab Hipertensi*. [www.fk-unair.com](http://www.fk-unair.com) diakses tanggal 5 Maret 2010
- Mahendra. 2008. *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta:Penebar Plus
- Mansjoer, Arief. 2001. *Kapita Selekta Kedokteran I*. Jakarta : UI
- Maramis. 2007. *Hidup Sehat Penderita Hipertensi*. Jakarta:PT. Rineka Cipta
- Martonah. 2006. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta:EGC
- Mujiono. 2006.*Nikotin dan Hipertensi*. Yogyakarta:Dian Press
- Narendra. 2008. *Kesehatan Masyarakat dan Lansia*. <http://www.masyarakat-lansia.com> diakses pada tanggal 2 Maret 2010.
- Nelson.2005. *Kesehatan Anak*. Jakarta:EGC
- Ngastiyah.2004. *Perawatan Keluarga*. Jakarta:EGC
- Nursalam.2008. *Konsep Penerapan Metodologi dan Riset Keperawatan*. Jakarta:Salemba Medika
- Pajario.2002. *Mengenal Hipertensi*. Jogjakarta : Kata Hati.
- Pdpersi.2005. *Permasalahan Merokok*. Jakarta:Graha Ilmu
- Pieron.2009. *Mengenal Diabetes Mellitus*. Jogjakarta : Kata Hati.
- Ramainah.2008.*Hidup Sehat Bersama Hipertensi*. Jakarta:Dian Rakyat
- Renstrom.2009.*Keperawatan Kesehatan Keluarga*. Yogyakarta:Dian Press
- Setyawati.2009. *Penyakit degeneratif*. <http://www.info-online.com.id> diakses pada tanggal 20 Februari 2010
- Sitepoe. 2007. *Kandungan Rokok*. Jakarta:Dian Press
- Wilhelmia.2009. *Gaya Hidup Penderita Hipertensi*. <http://www.wikipedia.com.id> diakses pada tanggal 20 Februari 2010