

**HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM KOPI DENGAN TEKANAN DARAH  
PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT  
UMUM DAERAH CIDERES TAHUN 2025**

**Reggy Ega Permana**

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Al-Ihya Kuningan  
reggyegapermana@yahoo.co.id

**Abstrak**

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang prevalensinya masih tinggi di Indonesia. Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya genetik, fisiologis, lingkungan, dan perilaku. Salah satu perilaku yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu minum kopi. Minum kopi yang mengandung kafein dapat merangsang kontraksi pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang rawat inap RSUD Cideres. Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang yang diambil dengan menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data meliputi data identitas, data gambaran umum subyek dan data tekanan darah pasien diperoleh dari catatan medik subyek, sedangkan kebiasaan minum kopi diperoleh dengan metode kuesioner. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Rank Spearman*. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa mayoritas subjek pada penelitian ini menderita hipertensi grade I sebanyak 23 orang (46%), mayoritas subjek pada penelitian ini memiliki kebiasaan minum kopi ringan sebanyak 31 orang (62%), dari hasil uji analisis *Rank Spearman* didapatkan nilai  $p = 0,219$  ( $p > 0,05$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang rawat inap RSUD Cideres tahun 2025.

Kata kunci: Hipertensi, Kafein, Kebiasaan Minum Kopi

**Abstrack**

*Hypertension is a non-communicable disease (NCD) with a high prevalence in Indonesia. Hypertension can be caused by several factors, including genetics, physiology, environment, and behavior. One behavior that can contribute to hypertension is drinking coffee. Drinking coffee, which contains caffeine, can stimulate blood vessel contraction, thereby increasing blood pressure. The purpose of this study was to determine the relationship between coffee drinking habits and blood pressure in hypertensive patients in the inpatient ward of Cideres Regional Hospital. This research was an observational analytic with a cross sectional design. The sample were 50 people, selected using purposive sampling. Data collection included identity data, general descriptions of the subjects, and blood pressure data obtained from the subjects medical records. Coffee drinking habits were obtained using a questionnaire. Data were analyzed using the Spearman Rank test. The results of the research showed that the majority of subjects suffered from grade I hypertension, as many as 23 people (46%), the majority of subjects had a habit of drinking light coffee, as many as 31 people (62%), from the results of the Spearman Rank analysis test, the  $p$  value = 0.219 ( $p > 0.05$ ). The conclusion of this research is that there is no significant correlation between coffee drinking habits and blood pressure in hypertensive patients in the inpatient ward of Cideres Regional Hospital in 2025.*

*Keywords: Caffeine, Coffee Drinking Habits, Hypertension*

## PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) yang dikenal dengan istilah penyakit kronis, cenderung berlangsung lama dan diakibatkan oleh kombinasi dari berbagai faktor, baik genetik, fisiologis, lingkungan, dan perilaku (WHO, 2023). Empat PTM utama yang menjadi penyebab utama kematian terdiri dari penyakit jantung dan pembuluh darah (termasuk stroke dan hipertensi), kanker, diabetes, dan penyakit paru obstruksi kronis (PPOK) (WHO, 2023).

Hasil SKI 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah adalah 30,8% di tahun 2023. Urutan tiga provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi berdasarkan pengukuran tekanan darah pada tahun 2023 adalah Provinsi Kalimantan Tengah, Provinsi Kalimantan Selatan, dan Provinsi Jawa Barat (SKI, 2023).

Hipertensi dapat disebabkan oleh konsumsi makanan yang kaya lemak dan natrium. Kebiasaan mengonsumsi alkohol, merokok, dan minum kopi dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah, yang berpotensi menaikkan tekanan darah (James, 2018). Berbagai makanan cepat saji dan juga bahan makanan lainnya dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, salah satunya adalah kopi. Kopi adalah minuman yang banyak mengandung kafein. Efek negatif dari kafein diantaranya seperti berbahaya bagi janin dan bayi, mengurangi kesuburan, menyebabkan kecemasan, gangguan tidur, dan masalah kardiovaskular, termasuk peningkatan tekanan darah (Sihotang, 2019).

Secangkir kopi atau sekitar 200-250 ml memiliki kandungan kafein antara 75-200 mg, yang dapat berpotensi meningkatkan tekanan darah sebesar 5-10 mmHg, sehingga meningkatkan risiko hipertensi sebanyak 3-4 kali lipat, karena ketika kafein masuk ke dalam sirkulasi darah, hormon adrenalin yang membuat kita tetap terjaga atau mengalami insomnia (Sihotang, 2019). Namun, jumlah kafein dapat bervariasi berdasarkan beberapa hal, mulai dari metode pembuatan hingga merk-merk tertentu, misalnya dalam satu cangkir kopi murni (250 ml) biasanya terdapat sekitar 150-240 mg kafein, dalam secangkir kopi decaf (250 ml) hanya mengandung 2-6 mg kafein, sedangkan secangkir kopi instan (250 ml) umumnya memiliki 80-120 mg kafein, dan satu cangkir espresso yang berisi 250 ml bisa mengandung kafein hingga 105-110 mg.

Kopi menjadi salah satu minuman yang paling banyak disukai dan diminati oleh semua kalangan, serta menganggap bahwa kopi adalah minuman yang harus dinikmati setiap hari baik kalangan elit maupun kalangan menengah kebawah. Kebiasaan ini juga dilakukan oleh anak muda hingga orangtua. Kebiasaan ini dimulai dari minum segelas kopi hingga minum lebih dari empat cangkir kopi sehari yang dapat meningkatkan tekanan darah sistolik sekitar 10 mmHg dan tekanan darah diastolik sekitar 8 mmHg. Disisi lain kopi sering dikaitkan dengan sejumlah faktor risiko penyakit jantung koroner, termasuk meningkatkan tekanan darah dan kadar kolesterol darah karena kopi mempunyai kandungan polifenol, kalium dan kafein. Polifenol dan kalium bersifat

menurunkan tekanan darah. Polifenol menghambat terjadinya atherogenesis dan memperbaiki fungsi vaskuler, kalium menurunkan tekanan darah sistolik dengan menghambat pelepasan renin sehingga terjadi peningkatan sekresi natrium dan air, hal tersebut mengakibatkan penurunan volume plasma, curah jantung dan tekanan perifer sehingga tekanan darah akan menurun. Kafein memiliki efek antagonis yang kompetitif terhadap reseptor adenosin, adenosin merupakan neuromodulator yang mempengaruhi sejumlah fungsi pada susunan saraf pusat, hal ini berdampak pada vasokonstriksi dan meningkatkan total resisten perifer, yang akan menyebabkan tekanan darah naik (Difran, *et al*, 2017).

Dari hasil survey pendahuluan di RSUD Cideres terdapat 211 pasien yang terdiagnosa hipertensi pada tahun 2023 dan terdapat 311 pasien yang terdiagnosa hipertensi pada tahun 2024. Dari data tersebut terlihat ada kenaikan sekitar 47,4% dari tahun 2023 ke tahun 2024. Pasien hipertensi tersebut tersebar di beberapa ruangan rawat inap terutama rawat inap penyakit dalam ruang jatayu 1 dan ruang jatayu 2 RSUD Cideres. Dan dilakukan juga survey terhadap pasien hipertensi yang memiliki kebiasaan minum kopi. Dari hasil wawancara kepada 30 pasien hipertensi yang sedang rawat inap di Rumah Sakit Umum Daerah Cideres terdapat 22 pasien yang memiliki kebiasaan minum kopi atau sekitar 73,3%.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional* yang mengkaji hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang rawat inap RSUD Cideres. Penelitian ini dilaksanakan di ruang rawat inap RSUD Cideres dengan menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi penelitian ini adalah pasien dewasa berusia  $\geq 17$  tahun, pasien hipertensi dengan atau tanpa riwayat hipertensi sebelumnya, memiliki kebiasaan minum kopi, hanya melakukan konsumsi per oral dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi penelitian ini adalah pasien memiliki komplikasi dengan penyakit Gagal Ginjal Kronik. Pengumpulan data meliputi data identitas, data gambaran umum subyek dan data tekanan darah pasien diperoleh dari catatan medik subyek dan pengisian kuisioner untuk memperoleh data kebiasaan minum kopi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik korelasi *rank spearman* untuk mengetahui hubungan kebiasaan minum kopi dan tekanan darah subyek.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran umum subjek penelitian

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Umur**

| No | Umur    | n  | %  |
|----|---------|----|----|
| 1  | 17 – 30 | 2  | 4  |
| 2  | 31 – 40 | 4  | 8  |
| 3  | 41 – 50 | 5  | 10 |
| 4  | 51 – 60 | 16 | 32 |

|       |     |    |     |
|-------|-----|----|-----|
| 5     | >60 | 23 | 46  |
| Total |     | 50 | 100 |

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa karakteristik subjek penelitian berdasarkan umur, mayoritas berumur >60 tahun yaitu sebanyak 23 orang (46%). Hal ini sejalan dengan teori yang ditulis oleh Yekti & Ari (2011) yang menyatakan bahwa kepekaan terhadap hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya umur seseorang. Individu yang berumur diatas 60 tahun, 50-60% mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Hal itu merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usianya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lionel Marvin (2021) bahwa dari 70 responden terdapat 48 orang (68,6%) dengan umur >60 tahun yang memiliki kebiasaan minum kopi dan 48 orang (68,6%) yang menderita hipertensi.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

| No    | Jenis Kelamin | n  | %   |
|-------|---------------|----|-----|
| 1     | Laki-laki     | 38 | 76  |
| 2     | Perempuan     | 12 | 24  |
| Total |               | 50 | 100 |

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, mayoritas subjek berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 38 orang (76%). Suatu studi menyatakan bahwa hipertensi lebih sering terjadi pada laki-laki dikarenakan reseptor AT2 (Antagonis Reseptor Angiotensin II) yang aktivitasnya lebih banyak ditemukan pada jenis kelamin perempuan dimana peran dari reseptor AT2 sebagai kekebalan anti-inflamasi. Selain itu laki-laki cenderung memiliki kebiasaan minum kopi dibanding perempuan. Berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya, Marvin Lionel (2021) menyatakan bahwa responden pada penelitian tersebut mayoritas perempuan yang berpengaruh terhadap hasil penelitian tersebut.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan**

| No    | Pendidikan                   | n  | %   |
|-------|------------------------------|----|-----|
| 1     | Tidak Sekolah/Tidak Tamat SD | 2  | 4   |
| 2     | Tamat SD                     | 24 | 48  |
| 3     | Tamat SMP                    | 8  | 16  |
| 4     | Tamat SMA                    | 14 | 28  |
| 5     | Akademi/Perguruan TInggi     | 2  | 4   |
| Total |                              | 50 | 100 |

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa karakteristik subjek penelitian berdasarkan pendidikan, mayoritas subjek berpendidikan tamat SD yaitu sebanyak 24

orang (48%). Tingkat pendidikan menunjukkan bahwa mayoritas kejadian hipertensi terjadi pada tingkat pendidikan tamat SD dan juga mempunyai kebiasaan minum kopi yang sejalan dengan teori yang dikutip dalam penelitian sebelumnya bahwa kurangnya informasi atau pengetahuan menyebabkan perilaku dan pola hidup yang tidak sehat. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang karena semakin banyak informasi yang diperoleh dapat mempengaruhi atau menambah pengetahuan seseorang untuk berperilaku.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan**

| No    | Pekerjaan        | n  | %   |
|-------|------------------|----|-----|
| 1     | PNS/TNI/POLRI    | 0  | 0   |
| 2     | Wiraswasta       | 11 | 22  |
| 3     | Swasta           | 1  | 2   |
| 4     | Petani/Nelayan   | 5  | 10  |
| 5     | Buruh            | 19 | 38  |
| 6     | Ibu Rumah Tangga | 10 | 20  |
| 7     | Belum Bekerja    | 2  | 4   |
| 8     | Pensiun          | 0  | 0   |
| 9     | Lainnya          | 2  | 4   |
| Total |                  | 50 | 100 |

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa karakteristik subjek penelitian berdasarkan pekerjaan, mayoritas subjek bekerja sebagai buruh yaitu sebanyak 19 orang (38%). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang bekerja sebagai buruh lebih banyak mengalami hipertensi dan juga memiliki kebiasaan minum kopi. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar subjek merasa lebih semangat dan menghilangkan rasa kantuk dengan meminum kopi saat bekerja.

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Diagnosa**

| No    | Diagnosa       | n  | %   |
|-------|----------------|----|-----|
| 1     | Penyakit Dalam | 20 | 40  |
| 2     | Jantung        | 14 | 28  |
| 3     | Paru-paru      | 14 | 28  |
| 4     | Lainnya        | 2  | 4   |
| Total |                | 50 | 100 |

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa karakteristik subjek penelitian berdasarkan diagnosa medis, mayoritas diagnosa medis subjek tergolong penyakit dalam yaitu sebanyak 20 orang (40%). Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan

bahwa mengkonsumsi kopi berlebih dapat menyebabkan mual, perut mulas, bahkan diare karena efek kafein dalam kopi (Ariska, 2019).

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Grade Tekanan Darah Subjek Penelitian**

| No    | Grade Tekanan Darah          | n  | %   |
|-------|------------------------------|----|-----|
| 1     | Hipertensi Grade I (Ringan)  | 23 | 46  |
| 2     | Hipertensi Grade II (Sedang) | 17 | 34  |
| 3     | Hipertensi Grade III (Berat) | 10 | 20  |
| Total |                              | 50 | 100 |

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas subjek pada penelitian ini menderita hipertensi grade I sebanyak 23 orang (46%). Dalam hal ini tekanan darah bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti toksin, genetik, umur, etnis, stress, obesitas, merokok, narkoba, alkohol, konsumsi kopi, kurang olahraga, dan asupan kolesterol tinggi (Yekti & Ari, 2011). Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya (Marvin, 2021) yang menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden memilikinderajat hipertensi grade I sebanyak 30 orang (42,9%)

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Minum Kopi Subjek Penelitian**

| No    | Kebiasaan Minum Kopi | n  | %   |
|-------|----------------------|----|-----|
| 1     | Ringan               | 31 | 62  |
| 2     | Sedang               | 12 | 24  |
| 3     | Berat                | 7  | 14  |
| Total |                      | 50 | 100 |

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas subjek pada penelitian ini memiliki kebiasaan minum kopi ringan sebanyak 31 orang (62%). Kebiasaan minum kopi pada subjek sebagian besar disebabkan oleh kondisi subjek yang ingin menghilangkan rasa ngantuk dan lelah, ingin lebih semangat bekerja, atau hanya sebatas ingin meminum kopi sambil santai di pagi hari. Dan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek mengkonsumsi kopi instan. Hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya (Marvin, 2021) yang menyatakan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan minum kopi sedang sebanyak 29 orang (41,4%).

### **Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Tekanan Darah**

**Tabel 12. Hasil Analisis Uji Korelasi Rank Spearman**

|                     |                 | Grade Tekanan Darah | Kebiasaan Minum Kopi |
|---------------------|-----------------|---------------------|----------------------|
| Grade Tekanan Darah | Correlation     | 1,000               | ,177                 |
|                     | Coefficient     |                     |                      |
|                     | Sig. (2-tailed) | .                   | ,219                 |
|                     | N               | 50                  | 50                   |

|            |                 |      |       |
|------------|-----------------|------|-------|
| Kebiasaan  | Correlation     | ,177 | 1,000 |
| Minum Kopi | Coefficient     |      |       |
|            | Sig. (2-tailed) | ,219 | .     |
|            | N               | 50   | 50    |

Hasil uji Rank Spearman menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah ( $P > 0,05$ ). Pada penelitian yang dilakukan, hipertensi pada responden banyak terjadi di usia  $>60$  tahun (46%) yang merupakan usia lansia sehingga kerentanan untuk mengalami penyakit seperti hipertensi meningkat. Kerentanan untuk mengalami hipertensi pada lanjut usia karena proses penuaan yang menyebabkan penurunan daya tahan tubuh. Penurunan imunitas tubuh pada lansia berakibat kepada peningkatan stress oksidatif yang menyebabkan disfungsi endotel sehingga terjadi hipertensi.

Menurut Sihotang (2019), Pada penderita hipertensi, 250 mg kafein dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah yang berlangsung selama 2-3 jam. Sementara pada mereka yang tidak memiliki hipertensi, konsumsi 160 mg kafein saja sudah dapat menaikkan tekanan darah. Sedangkan pada penelitian ini mayoritas subjek pada penelitian ini memiliki kebiasaan minum kopi ringan (1-2 gelas/hari) sebanyak 31 orang (62%). Itu artinya mayoritas subjek pada penelitian ini hanya mengkonsumsi 80 – 240 mg kafein per hari.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Marvin Lionel (2021) yang mendapatkan hasil tidak ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Terigas Kabupaten Sambas.

## KESIMPULAN

Mayoritas subjek pada penelitian ini memiliki kebiasaan minum kopi ringan sebanyak 31 orang (62%). Mayoritas subjek pada penelitian ini menderita hipertensi grade I sebanyak 23 orang (46%). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum kopi dengan hipertensi dengan hasil  $P = 0,219$  ( $P > 0,05$ ).

## SARAN

Bagi responden, dengan adanya penelitian ini diharapkan responden untuk tetap mengontrol pola konsumsi dan kebiasaan minum kopi dalam batas aman. Dan bagi peneliti selanjutnya untuk penelitian lebih lanjut bisa dikembangkan dengan menambah variabel lain yang mendukung, seperti aktifitas fisik dll.

## DAFTAR PUSTAKA

- Difran, Yanis. (2017). Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi Dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda. <http://journal.ugm.ac.id/jkesvo>. Diakses tanggal 18 Februari 2025.
- F.D, Situmorang., & I.S.M, Wulandari. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wiayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Klabat Jurnal Of Nursing*
- International Food Information Council Foundation (IFIC). (2010). Caffeine and health: caffeine. <https://foodinsight.org/>. Diakses: 18 Februari 2025

- James, dkk, (2018). Effects of Habitual Coffee Consumption on Cardiometabolic Disease, Cardiovascular Health, and All-Cause Mortality. United States: Journal of the American College of Cardiology. <http://dx.doi.org/> Diakses: 29 November 2018.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. 2018.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. 2023.
- Lestari, et al (2017). Pengaruh Kebiasaan Minum Kopi Terhadap Grade Hipertensi pada Laki-laki Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Larangan Kota Cirebon. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon.
- Lionel, Marvin, (2021). Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dan Aktivitas Fisik Rendah dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Terigas Kabupaten Sambas. Skripsi. Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Setiati Siti, et al. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam . 6th rev. Jakarta : Internal Publishing Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam; 2015. h. 2014 -1134
- Sihotang , Vinsensia Arniaty, 2019. *Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi*. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
- Suhadi. (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Lansia dalam Perawatan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Srandol, Kota 61 Semarang. Universitas Indonesia.
- Unger T, Borghi C, Charchar F, Khan NA, Poulter NR, Prabhakaran D, et al. 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*. 2020;75(6):1334–57.
- Wahyuni,Tri, (2013). Hubungan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada pasien Rawat Jalan Puskesmas Bogor Tengah. Institut Pertanian Bogor: Bogor.
- World Health Organization (WHO). Noncommunicable diseases [Internet]. 2023 [cited 2024 Mar 24]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- World Health Organization (WHO). Noncommunicable diseases country profiles 2018. Geneva; 2018.Global Burden of Disease Collaborative Network.
- Yekti dan Ari, (2011). Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta: Andi