

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KEJADIAN PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA WANITA DEWASA

Neng Riska Paulina, Imanuel Sri Mei Wulandari

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia, Jl. Kol. Masturi No 288, Parongpong,
Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat 40559, Indonesia

E-mail: riskapaulina14@gmail.com

Abstract

Unhealthy eating habits, including excessive of salt, fat, and protein, are risk factors for hypertension, a chronic disease that is often usymptomatic in its early stages but can lead to serious complication. The purpose of this research is to examine the correlation between unhealthy eating habits and hypertension among women living in Sukawana Village, West Bandung Regency. A total of 100 adult women, aged 25-65 years, were randomly selected as participants in this descriptive research that employed a cross-sectional quantitative method. The data was evaluated using the chi-square statistical test and was derived from the Food Frequency Questionnaire and digital blood pressure readings. It shows a positive correlation between diet and blood pressure. The correlation value was 0.279 and the significance was $0.038 < 0.05$ which indicates a weak relationship. Based on the method of scoring explained in the method section, the lower the Food Frequency Questionnaire (FFQ) score, the better the diet, and for hypertension, the higher the score, the higher the hypertension. Therefore, routine education about healthy eating and blood pressure monitoring needs to be carried out periodically at the village level.

Keywords: Adult, Diet, Hypertension, Increased Blood Pressure, Women

Abstrak

Kebiasaan makan yang tidak sehat, termasuk garam, lemak, dan protein yang berlebihan, merupakan faktor risiko hipertensi, penyakit kronis yang seringkali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji korelasi antara kebiasaan makan yang tidak sehat dan hipertensi pada perempuan yang tinggal di Desa Sukawana, Kabupaten Bandung Barat. Sebanyak 100 wanita dewasa, berusia 25-65 tahun, dipilih secara acak sebagai peserta dalam penelitian deskriptif ini yang menggunakan metode kuantitatif cross-sectional. Data dievaluasi menggunakan uji statistik chi-square dan berasal dari Kuesioner Frekuensi Makanan dan pembacaan tekanan darah digital. Menunjukkan adanya korelasi positive antara pola makan dan tekanan darah. Nilai korelasi 0,279 dan signifikansi $0,038 < 0,05$ yang menandakan hubungan yang lemah. Berdasarkan cara score yang dijelaskan pada bagian metode maka semakin rendah skor Food Frequency Questionnaire (FFQ) semakin baik pola makan, dan untuk hipertensi adalah semakin tinggi nilai maka semakin tinggi hipertensi. Oleh karena itu, edukasi rutin tentang makan sehat dan pemantauan tekanan darah perlu dilakukan secara berkala di tingkat desa.

Kata Kunci: Dewasa, Hipertensi, Peningkatan Tekanan Darah, Pola Makan, Wanita

Pendahuluan

Kesehatan merupakan aspek penting dalam menunjang kualitas hidup seseorang, dan salah satu indikator yang perlu diperhatikan adalah tekanan darah. Peningkatan tekanan darah, meskipun belum mencapai kategori

hipertensi, tetap memiliki implikasi serius karena berpotensi berkembang menjadi hipertensi apabila tidak dikendalikan (Situmorang, 2020). Sebagian besar penelitian sebelumnya memberikan

gambaran pola makan dan hipertensi, Mardianto, Darwis, dan Suhartatik (2021) menemukan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit TK II Pelamonia Makassar, di mana responden dengan pola makan tidak sehat lebih banyak mengalami hipertensi. Penelitian lain oleh Riswananda (2022) hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi. sementara kajian mengenai hubungan pola makan dengan peningkatan tekanan darah pada wanita dewasa usia 25–65 tahun masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian peningkatan tekanan darah pada wanita dewasa, sehingga dapat memberikan dasar ilmiah bagi upaya pencegahan dan pengendalian sejak dini (Sugestina, 2023).

Salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan adalah pola makan yang seimbang, di mana konsumsi makanan dengan kandungan gizi yang tepat dapat membantu tubuh berfungsi secara optimal (Haqq, 2020). Namun, dalam kehidupan modern, perubahan pola konsumsi makanan sering kali dipengaruhi oleh kebiasaan, tingkat pengetahuan gizi, serta ketersediaan bahan pangan (Sholeha, 2023). Tekanan darah tinggi memiliki dampak besar bagi Masyarakat. Hipertensi sering dikatakan *silent killer* (berkembang secara diam-diam) (Walida, 2022). Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah melebihi nilai normal, baik sistolik maupun diastolik (Inggriaty, 2022). Hipertensi atau, umumnya ditandai nilai tekanan sistolik ≥ 140 mmHg serta diastolic ≥ 90 mmHg, terukur dalam dua kali pemeriksaan (Riswananda, 2022).

Hipertensi dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius, seperti gangguan fungsi ginjal, demensia, serangan jantung, stroke, glaukoma, serta penyakit *Alzheimer* (Haqq, 2020). Menurut data yang dirilis *World Health Organization* (WHO, 2019), di

perkiraan 1,13 miliar individu penjuruk bumi merasakan hipertensi, berarti sekitar satu dari tiga individu hidup dengan kondisi tersebut. Diperkirakan menunjukkan bahwa jumlah kasus akan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025, dengan tren yang terus berlanjut setiap tahun. Sekitar 9,4 juta orang meninggal dunia setiap tahun akibat hipertensi dan dampaknya (Irianti, 2021). Menurut Kemenkes RI (2019) dan (Wibowo, 2023) negara berkembang seperti Indonesia menyumbang lebih dari 80% kenaikan kasus hipertensi. Menurut (Riskesdas, 2018) di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,1%, yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan 25,8% yang tercatat pada tahun 2013. Tampaknya ada kecenderungan peningkatan tahunan dalam angka-angka ini. Dinas Kesehatan Jawa Barat (2021) melaporkan bahwa di antara wilayah dengan insiden hipertensi tertinggi, Provinsi Jawa Barat menempati peringkat kedua secara nasional beserta 39,6% kasus. Hal ini mengindikasikan bahwa hipertensi telah menjadi beban ganda kesehatan masyarakat, terutama di wilayah dengan tingkat pengetahuan kesehatan yang masih rendah.

Hipertensi terjadi pada semua populasi dan risikonya beragam, mengingat tak sedikit sebab jadi pengaruhnya, seperti genetik, ras, wilayah, masyarakat dan budaya, Penyakit ini dapat mempengaruhi berbagai kelompok usia, tidak hanya orang tua, tetapi juga individu dalam rentang usia reproduksi. Menurut WHO, usia dewasa muda didefinisikan antara 20 hingga 44 tahun, yang merupakan fase di mana individu mencapai kematangan fisik dan biologis. Beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, dan stres yang muncul dapat mengganggu fungsi tubuh, memengaruhi pola makan, serta memicu penyakit degeneratif seperti hipertensi.

Sebab berkontribusi terhadap hipertensi bisa di kategorikan jadi dua jenis, yakni sebab tak

bisa diubah seperti gender, umur serta faktor genetik, serta faktor masih bisa diperbaiki, seperti latar belakang Pendidikan, aktivitas fisik, dan kebiasaan makan (Haqq, 2020).

Menurut Sholeha (2023) kebiasaan makan yang kurang tepat serta kurangnya pengetahuan tentang gizi dapat berkontribusi pada perkembangan hipertensi. Konsumsi makanan tinggi natrium dan rendah kalium dapat menyebabkan akumulasi natrium dalam tubuh, yang pada gilirannya meningkatkan risiko hipertensi. Penumpukan tersebut dapat memicu terbentuknya plak dan terjadi sumbatan pada pembuluh darah, yang pada akhirnya dapat menaikkan tekanan darah (Sholeha, 2023; Mardianto et al., 2021).

Konsumsi makanan tinggi natrium, makanan olahan, kurang asupan serat, serta kebiasaan tidak mengonsumsi buah dan sayur dapat memicu peningkatan tekanan darah secara signifikan (Syaid, 2023). Banyak masyarakat Indonesia, khususnya di wilayah pedesaan, masih mempertahankan pola makan tradisional yang tinggi garam seperti konsumsi ikan asin, seblak, dan gorengan secara berlebihan. Kebiasaan ini sering kali tidak disadari sebagai kontributor utama terhadap hipertensi. Selain itu, rendahnya literasi gizi dan minimnya akses terhadap informasi kesehatan membuat masyarakat kurang peka terhadap hubungan antara makanan yang dikonsumsi dan risiko peningkatan tekanan darah.

Pola konsumsi makanan memiliki peran penting dalam menentukan status gizi individu. Baik jumlah maupun mutu asupan makanan dan minuman memberikan dampak langsung terhadap kondisi kesehatan. Keseimbangan nutrisi sangat diperlukan untuk menunjang pertumbuhan serta perkembangan, bisa fisik serta mental, pada bayi, anak, hingga seluruh rentang usia. (Haqq, 2020).

Kampung Sukawana, ada pada Kecamatan Parongpong, Kabupaten Bandung Barat, menjadi salah satu wilayah yang menarik untuk dikaji karena berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, ditemukan bahwa sebagian besar wanita dewasa di kampung ini menjalani kebiasaan makan yang kurang sehat. Asupan yang dikonsumsi sehari-hari mengandung kadar natrium tinggi, seperti gorengan sebagai menu sarapan, serta makanan olahan asin lainnya.

Studi pendahuluan terhadap 10 wanita dewasa menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka memiliki tekanan darah dalam kategori prehipertensi hingga hipertensi stadium satu. Fakta ini menunjukkan bahwa terdapat permasalahan Kesehatan masyarakat yang nyata dan mendesak untuk dikaji secara lebih dalam. Masih kurang kajian ilmiah yang membahas hubungan antara pola makan dan kejadian peningkatan tekanan darah pada wanita dewasa di Desa Sukawana, sehingga diperlukan penelitian ini untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas serta menjadi dasar dalam upaya pencegahan maupun pengendalian sejak dini.

Metode

Studi menggunakan desain kuantitatif dengan model studi deskriptif dan rancangan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan kejadian peningkatan tekanan darah pada wanita dewasa (Arista, 2023). Penelitian ini melibatkan populasi Wanita dewasa berusia antara 25 sampai 65 tahun yang berdomisili di Desa Sukawana, Kabupaten Bandung Barat, dengan jumlah sampel sebanyak 100 partisipan yang diperoleh melalui teknik *total sampling* (Riswananda, 2022). Kriteria inklusi mencakup wanita dewasa yang mengalami hipertensi, berdomisili tetap, bersedia menjadi responden, dan mampu memahami isi kuesioner. Kriteria eksklusi adalah responden yang mengalami gangguan

komunikasi, kondisi sakit berat, atau menolak berpartisipasi. Kegiatan studi dilaksanakan pada April hingga Mei 2025, setelah melalui tahap studi pendahuluan yang dilakukan pada Oktober 2024.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur pola makan adalah kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) meliputi 35 item pertanyaan mengenai frekuensi konsumsi berbagai jenis makanan, terutama makanan sumber natrium, lemak, dan karbohidrat. Penilaian dilakukan dengan sistem skor, dan hasilnya dikategorikan menjadi pola makan baik (skor 0–14) dan pola makan kurang baik (skor 15–50). Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan tensimeter digital (*sphygmomanometer*) dengan hasil dikategorikan berdasarkan standar (JNC VII) yang dicatat dalam tekanan sistolik <120 mmHg dan diastolic <80 mmHg (Sholeha, 2023). Analisis statistik dilakukan menggunakan *Chi-square* dengan batas signifikansi 0,05.

Studi ini telah mendapatkan izin etik dari Komite Etik Fakultas Keperawatan Universitas Advent Indonesia dengan No. 477/KEPK-FIK.UNAI/EC/III/25. Seluruh responden telah diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan menandatangani informed consent sebelum berpartisipasi. Peneliti menjaga kerahasiaan dan anonimitas data, serta menjunjung tinggi prinsip etika penelitian seperti *beneficence*, *non-maleficence*, *justice*, dan penghormatan terhadap hak otonomi responden.

Hasil

Berdasarkan penelitian yang melibatkan 100 responden, setelah dilakukan pengumpulan data dan analisis, didapat temuan seperti:

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden (n=100)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia:		
Dewasa Awal	51	51
Dewasa Akhir	30	30
Lansia Awal	10	10
Lansia Akhir	9	9
Total:	100	100
Pekerjaan:		
Ibu Rumah Tangga	79	79
Pegawai Swasta	13	13
Mahasiswa	6	6
Wiraswasta	2	2
Total	100	100

Berdasarkan tabel 1, melibatkan 100 responden Wanita dewasa, Sebagian besar responden dewasa awal 51%, 30% dewasa akhir, 10% lansia awal dan 9% lansia akhir. Sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (79%), pegawai swasta (13%), mahasiswa (6%) dan wiraswasta (2%).

Tabel 2. Gambaran Kejadian Hipertensi

Variabel	Keterangan	Frekuensi	Persen (%)
Blood Pressure (BP)	Normal	28	28
	Prehipertensi	25	25
	Hipertensi Stadium 1	30	30
	Hipertensi Stadium 2	17	17
Total		100	100

Berdasarkan tabel 2 hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa tekanan darah responden dikategori tidak normal: hipertensi stadium I (30%), prehipertensi (25%), dan hipertensi stadium II (17%), sementara hanya 28% yang termasuk dalam rentang normal.

Peneliti mengidentifikasi Pola makan. Berdasarkan hasil dari penilaian data pola makan responden yang telah di dapati dari sumber penelitian, dengan mengkategorikan menjadi 2 yaitu baik dan tidak baik berikut datanya:

Tabel 3. Distribusi Pola Makan

Variabel	Keterangan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Nilai Pola Makan	Baik	67	67
	Tidak Baik	33	33
N		100	100

Berdasarkan tabel 3 mengenai pola makan, didapatkan hasil bahwa responden Wanita dewasa di Desa Sukawana memiliki pola makan yang baik, yaitu 67 responden (67%) dan tidak baik sebanyak 33 responden (33%).

Tabel 4. Hubungan Pola Makan Dan Kejadian Peningkatan Tekanan Darah Pada Wanita Dewasa

	Pola Makan		Total	Value	Sig.
	Pola Makan Baik	Pola Makan Tidak Baik			
Normal	13	15	28	0.279	0.038
Prehipertensi	17	8	25		
Hipertensi Stadium 1	23	7	30		
Hipertensi Stadium 2	14	3	17		
Total	67	33	100		

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Chi-Square Test*, menunjukkan adanya korelasi *positive* antara pola makan dan tekanan darah. Nilai korelasi 0,279 dan signifikansi $0,038 < 0,05$ yang menandakan hubungan yang lemah. Berdasarkan cara score yang dijelaskan pada bagian metode maka semakin rendah skor *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) semakin baik pola makan, dan untuk hipertensi adalah semakin tinggi nilai maka semakin tinggi hipertensi.

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4, diperoleh nilai korelasi sebesar 0,279 dengan signifikansi $0,038 < 0,05$. Temuan ini, menunjukkan ada korelasi yang sangat lemah pada kedua pengukuran tekanan darah. Bisa menerima H_a sebagai hipotesis alternatif serta menolak H_0 sebagai hipotesis nol, karena semua skor $\text{sig} < 0,05$. Dengan kata lain, tekanan darah wanita dewasa secara signifikan berhubungan dengan pola makan .

Pembahasan

Hasil studi ini menandakan adanya hubungan signifikan antara perilaku konsumsi makanan dan peningkatan tekanan darah pada wanita dewasa di Desa Sukawana. Sebanyak 33% responden memiliki pola konsumsi yang kurang sehat ditemukan pada sebagian besar responden dan mayoritas pada Wanita dewasa awal sebanyak 51%, di mana kelompok ini cenderung memiliki tekanan darah lebih batas normal. Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Chi-Square Test*, menunjukkan adanya korelasi *positive* antara pola makan dan tekanan darah. Nilai korelasi 0,279 dan signifikansi $0,038 < 0,05$ yang menandakan hubungan yang lemah. Berdasarkan cara skor yang dijelaskan pada bagian metode, maka semakin rendah skor *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) maka semakin baik pola makan, dan untuk hipertensi adalah semakin tinggi nilai, maka semakin tinggi hipertensi.

Faktor penting pertama dalam pola makan yang berkontribusi terhadap hipertensi adalah asupan natrium. Sebanyak 43% responden memiliki asupan natrium yang tidak baik. Tingginya konsumsi natrium berkaitan dengan kebiasaan masyarakat yang sering mengonsumsi makanan asin seperti ikan asin, gorengan, dan seblak. Kebiasaan sarapan dengan gorengan sebelum beraktivitas ke kebun juga

merupakan bagian dari budaya lokal yang sulit diubah. Konsumsi natrium kebanyakan bisa mengakibatkan penumpukan cairan dalam tubuh berkontribusi terhadap naiknya tekanan darah secara langsung. Temuan ini selaras beserta temuan studi Sholeha (2023) menjelaskan konsumsi natrium tinggi memicu akumulasi natrium dalam tubuh, yang berdampak pada pembentukan plak dan penyumbatan pembuluh darah mengakibatkan naiknya tekanan darah.

Kemudian, konsumsi lemak juga berpengaruh terhadap tekanan darah. Data menunjukkan bahwa 29% partisipan mempunyai asupan lemak tidak baik. Memakan makanan mempunyai kandungan lemak jenuh tinggi, contohnya jeroan, santan, dan makanan yang digoreng, berpotensi meningkatkan kadar kolesterol dalam darah dan menyebabkan kekakuan pembuluh darah. Penumpukan kolesterol di dinding arteri menyebabkan penyempitan lumen pembuluh darah yang meningkatkan tekanan. Haqq (2020) menyebutkan bahwa pola makan tinggi lemak, terutama lemak jenuh, merupakan faktor yang memperburuk hipertensi karena dapat menghambat kelancaran aliran darah dan memicu kerja jantung lebih berat.

Faktor ketiga adalah asupan karbohidrat. Sebanyak 43% responden tercatat memiliki asupan karbohidrat yang tidak baik. Konsumsi karbohidrat sederhana dalam jumlah besar seperti nasi putih berlebih dan makanan manis dapat meningkatkan risiko resistensi insulin, obesitas, dan akhirnya tekanan darah tinggi. Penelitian oleh Nugroho et al. (2019) dalam dokumen ini menunjukkan bahwa asupan gizi sangat memengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT), di mana obesitas meningkatkan risiko hipertensi akibat peningkatan kerja jantung dan tekanan pada pembuluh darah.

Faktor lain yang tidak kalah penting adalah cara memasak, dimana wanita dewasa

berperan penting dalam pola konsumsi keluarga, termasuk dalam pemilihan dan cara memasak makanan. Kebiasaan memasak dengan teknik menggoreng, penggunaan minyak berulang kali, serta penambahan garam dan penyedap dalam jumlah berlebih terbukti meningkatkan asupan natrium dan lemak jenuh. Hal ini dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah, sehingga cara memasak yang kurang sehat menjadi salah satu faktor risiko kejadian hipertensi pada wanita dewasa.

Temuan studi konsisten beserta penemuan studi sebelum ini, salah satunya Nababan (2020) di Desa Panieran, yang juga mengidentifikasi adanya hubungan pada pola makan tinggi natrium serta kejadian hipertensi kelompok lansia. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Rika Widianita (2023) yang menegaskan pentingnya pengetahuan dan praktik pola makan sehat dalam mencegah tekanan darah tinggi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan tekanan darah pada wanita dewasa di Desa Sukawana tidak hanya dipengaruhi oleh faktor genetik atau usia, tetapi juga sangat erat kaitannya dengan pola makan sehari-hari, terutama asupan natrium, lemak, dan karbohidrat. Edukasi gizi dan promosi pola makan sehat berbasis budaya lokal perlu digencarkan untuk menurunkan prevalensi hipertensi di wilayah tersebut.

Penelitian mendatang disarankan menggunakan rancangan jangka panjang untuk menelusuri hubungan sebab-akibat secara lebih akurat, lebih luas, khususnya dengan mempertimbangkan faktor seperti tingkat aktivitas fisik, tingkat stres, serta riwayat keluarga. Penggunaan instrumen yang lebih objektif, misalnya alat pemantau aktivitas atau survei standar mengenai tingkat stres, akan memberikan data yang lebih valid dibandingkan laporan subjektif responden. Dengan demikian, pemahaman

mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah dapat diperoleh secara lebih menyeluruh.

Kesimpulan

Berlandaskan temuan studi, bisa diambil simpulan ada keterkaitan drastis pada pola makan serta peningkatan tekanan darah pada wanita dewasa. Mayoritas responden yang mengalami hipertensi pada rentan usia Wanita dewasa awal 51%, yang menggambarkan kerentanan terhadap hipertensi. Analisis statistik dengan uji *chi-square* menunjukkan adanya korelasi *positive* antara pola makan dan tekanan darah. Nilai korelasi 0,279 dan signifikansi $0,038 < 0,05$ yang menandakan hubungan yang lemah. Sebagian besar responden mengalami Maka semakin rendah skor *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) semakin baik pola makan, dan untuk hipertensi adalah semakin tinggi nilai maka semakin tinggi hipertensi, meskipun kekuatan hubungan tersebut tergolong lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebiasaan makan merupakan salah satu faktor krusial yang dapat memengaruhi tekanan darah dan berpotensi menjadi fokus intervensi dalam upaya pencegahan hipertensi sejak usia dewasa awal. Oleh karena itu, edukasi mengenai pola makan sehat dan pemantauan tekanan darah secara berkala sangat dianjurkan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggali variabel lain seperti aktivitas fisik, stres, dan riwayat keluarga yang juga berpengaruh terhadap tekanan darah guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Penelitian lebih lanjut disarankan untuk dilakukan dengan cakupan sampel yang lebih luas dan desain jangka panjang agar dapat menelusuri hubungan sebab-akibat secara lebih mendalam. Penambahan variabel lain, seperti aktivitas fisik, stres, dan faktor keturunan, serta penggunaan metode pengukuran yang lebih objektif juga akan

memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah.

Referensi

- Arista, N. K. W. (2023). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kepatuhan Terhadap Diet Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Asri Medika.
- Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2021). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2020*. Retrieved from <https://dinkes.jabarprov.go.id>
- Diskes.jabarprov.go.id. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Bandung Barat. *Diskes.Jabarprov.Go.Id*, 1–92.
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada usia dewasa. *Jurnal Keperawatan (Jkep)*, 5(1), 61–73.
<https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
- Ekarini, N., Mustika, R., & Syamsuddin, N. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 98–106.
- Febriansyah, M., Setyawan, R., & Haryanto, M. (2024). Pola makan dan hipertensi pada lansia. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 15(1), 12–19.
- Febriansyah, R., Witdiawati, W., & Setiawan, S. (2024). Gambaran profil demografi penderita hipertensi di wilayah Kelurahan Ciwalen Garut Kota: Case report. *MAHESA: Malahayati Health*

- Student Journal*, 4(2), 784–792.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i2.13549>
- Galindra, M. (2024). Tren prevalensi hipertensi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 45–51.
- Galindra, Y. (2024). Hubungan antara derajat hipertensi dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Rumah Sakit PMI Kota Bogor, 14(2), 135–142.
- Haqq, A. (2020). *Ilmu gizi dan kesehatan masyarakat*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Haqq, F. A. (2020). Skripsi hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku pola makan pada dewasa muda di wilayah kerja puskesmas jembatan kecil.
- Hasan, M. (2022). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Hasan, M. (2022). Metodologi penelitian: Metodologi penelitian skripsi. *Rake Sarasin*, 8, 51.
- Hasanah, R. (2022). Hubungan antara konsumsi makanan tinggi garam dengan tekanan darah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(1), 77–83.
- Idham Soamole, A., Fataruba, I., Rumaolat, W., & Umamity, S. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Tual wilayah kerja Puskesmas Tual. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(2), 88–94.
<https://doi.org/10.55606/jrik.v4i2.4199>
- Idham Soamole, A., Hartati, H., & Purwanti, T. (2024). Hubungan antara pola makan dan hipertensi pada wanita usia produktif. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(2), 65–74.
- Inggriaty, Dj. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Silawalima Kabupaten Kepulauan Aru. Skripsi Peminatan Epidemiologi, Program Studi Kesehatan Masyarakat, 8–33.
- Inggriaty, R. (2022). Faktor risiko hipertensi pada masyarakat urban. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(3), 143–151.
- Irianti, C. H. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan tindakan pencegahan hipertensi di BPSTW Budi Luhur Bantul. *Jurnal Riset Daerah*, 21(3), 4015–4032.
<https://ojs.bantulkab.go.id/index.php/jrd/article/view/56>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Situasi dan analisis hipertensi di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kipfer, B. (2021). Relationship between low education and hypertension. *Indonesian Journal of Public Health*, 16(1), 22–29.
- Kipfer, B. A. (2021). Cross-section. *Encyclopedic Dictionary of Archaeology*, 339.

- https://doi.org/10.1007/978-3-030-58292-0_31076
- Mardianto, F., Nugroho, A., & Lestari, P. (2021). Hubungan pola makan dan tekanan darah. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 9(2), 134–140.
- Nababan, A. (2020). Hubungan pola makan dengan status hipertensi pada lansia tahun 2020 di Desa Panieran Kecamatan Siborongborong. <https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/330/1/BUKU>
- Nababan, M. (2020). Penggunaan food frequency questionnaire dalam penilaian konsumsi makanan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2), 77–85.
- Putra, D. H., Santoso, A., & Widodo, S. (2021). Etika dalam penelitian kesehatan masyarakat. *Jurnal Bioetik*, 7(1), 34–41.
- Putra, S., Jailani, M. S., & Nasution, F. H. (2021). Penerapan prinsip dasar etika penelitian ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.
- Rika Widianita, D. (2023). Hubungan pengetahuan dan pola makan lansia dengan tingkat kejadian hipertensi di Desa Sedayulamas Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, 8(1), 1–19.
- Rika Widianita. (2023). *Pola makan dan pencegahan hipertensi*. Bandung: Pustaka Kesehatan.
- Riswananda, I. K. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Tual wilayah kerja Puskesmas Tual. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(2), 88–94. <https://doi.org/10.55606/jrik.v4i2.4199>
- Sholeha, A. (2023). Hubungan konsumsi natrium dan tekanan darah pada perempuan dewasa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 1–9.
- Sholeha, W. (2023). Hubungan pola makan dengan pasien hipertensi pada dewasa di Puskesmas Kota Bekasi. *Nuclear Physics Journal*, 13(1), 104–116.
- Situmorang, F. D. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada anggota Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Parongpong. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.417>
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). *Textbook of medical-surgical nursing* (11th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sukantin, A. F. S. S. M. (2021). *Psikologis perkembangan* (1st ed.). Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Sukantin, R. (2021). Masa dewasa dan perubahan fisiologis. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 8(2), 55–63.
- Sulfianti, S. (2021). Penilaian pola makan menggunakan metode FFQ. *Jurnal Ilmu Gizi*, 12(3), 101–108.

- Sulfianti. (2021). *Pengantar penentuan status gizi*.
- Sutisna, I. (2020). Statistika penelitian. *Universitas Negeri Gorontalo Journal*, 1(1), 1–15.
- Sutisna, M. (2020). *Metodologi penelitian: Prinsip dan penerapan*. Bandung: Alfabeta.
- Syaid, A. (2023). Diet, hypertension, middle age. *Jurnal Nursing Update*, 14(1), 167–174.
- Syapitri, D., Lestari, M., & Puspita, N. (2021). Populasi dan teknik sampling dalam penelitian keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 89–94.
- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Buku ajar metodologi penelitian kesehatan masyarakat*. Ahlimedia Press.
- Walida, S. (2022). Hubungan pengetahuan dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin, 9, 356–363.
- Wibowo, A. (2023). Peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 121–130.
- Wibowo, A. M. (2023). Naskah publikasi Apreliana. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Wini Arista, N. K. (2023). Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kepatuhan terhadap diet pada pasien hipertensi di Klinik Asri Medika.
- Wini Arista, R. (2023). Desain penelitian dalam ilmu kesehatan. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 5(1), 20–28.
- World Health Organization. (2020). *Hypertension fact sheet*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- World Health Organization. (2021). *Global brief on hypertension: Silent killer, global public health crisis*. Geneva: WHO Press.