



# Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sukawali Kecamatan Pakuhaji Tahun 2024

Carsilah<sup>1\*</sup>, Nanang Prasetyo Budi<sup>2</sup>, Rina Puspita Sari<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Yatsi Madani

<sup>2</sup> Dosen Universitas Yatsi Madani, <sup>3</sup> Dosen Universitas Yatsi Madani

<sup>1\*</sup> [tarsilah200201@email.com](mailto:tarsilah200201@email.com), <sup>2</sup> [pranoto660@email.com](mailto:pranoto660@email.com)

## Abstrak

**Latar belakang:** faktor resiko dari hipertensi salah satunya adalah pola makan. Beberapa perilaku makan-makanan yang beresiko menyebabkan hipertensi adalah sering makan makanan asin, sering makanan manis dan sering makan makanan berlemak. Kondisi perilaku makan makanan beresiko pada komunitas lansia terjadi peningkatan persentasenya dari tahun 2007 ke tahun 2013, hanya pada perilaku makan-makanan yang ternyata penurunan 9,4%, sedangkan pada perilaku makan makanan asin meningkat tajam sebesar 1,7%. **Tujuan:** Mengetahui hubungan pola dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas sukawali kecamatan pakuhaji kabupaten tangrang tahun 2024, **Metode:** penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Teknik yang digunakan pada lansia di puskesmas sukawali tahun 2024 adalah probability sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 109 responden, Analisis data menggunakan statistik Uji *Rank Spearman Correlation*. **Hasil:** Hasil *Rank Spearman Correlation* hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi nilai signifikansi/p-value sebesar 0,000 dengan nilai 0,585 kategori baik sebanyak (14.7%), kategori Buruk (85.3%). Dalam Uji *Rank Spearman Correlation* didapatkan hasil tersebut menunjukkan nilai P value sebesar 0,000 ( $P < 0,05$ ). Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas sukawali kecamatan pakuhaji kabupaten tangerang tahun 2024. Apabila seseorang memiliki pola makan yang buruk maka orang tersebut beresiko mengalami hipertensi 0,585 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan yang baik

**Kata Kunci :** Pola Makan, Hipertensi, Lansia

## PENDAHULUAN

Masalah pembangunan kesehatan saat ini adalah peralihan model penyakit dari penyakit menular kepenyakit tidak menular. Tingginya frekuensi penyakit tidak menular menurunkan produktivitas dan penghambat kinerja aktivitas sehari-hari. Sebuah laporan WHO menunjukkan bahwa sejauh ini merupakan penyebab utama kematian diseluruh dunia, terhitung 63 persen dari semua kematian tahunan. membunuh dari 36 juta orang setiap tahun. Penyakit tidak menular menjadi penyebab kematian terbanyak akibat penyakit kardiovaskuler yaitu 17,3 juta orang pertahun, diikuti oleh kanker (7,6 juta), penyakit pernafasan (4,2 juta) dan DM (1,3 juta). keempat kelompok penyakit ini penyumbang sekitar 80% dari semua kematian. Penyakit tidak menular disebut penyakit yang tidak dapat ditularkan dari satu orang ke orang lain. Ada empat jenis utama yaitu penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit pernafasan kronis, dan diabetes. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang dialami lansia. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat diatas normal dan berhubungan dengan peningkatan angka kesakitan (*morbiditas*) dan angka kematian (*mortalitas*) (Emiliana et al., 2021)

Menurut Riskesdas (2018) dalam prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi Hipertensi juga menempati peringkat ke 2 dari 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan dirumah sakit di Indonesia terutama di negara berkembang (Lilis Hadiyati & Fani Puspa Sar, 2022)

Kecendrungan peningkatan prevalensi hipertensi pada kelompok usia produktif salah satunya disebabkan oleh tingkat kesibukan dan gaya hidup yang tidak sehat, sehingga meningkatkan resiko hipertensi pada kelompok usia produktif (Intan et al., 2020). Rendahnya perilaku hidup sehat seperti kurang aktivitas fisik, kurang konsumsi buah dan sayur, kebiasaan merokok, kebiasaan minum minuman beralkohol, pola makan kurang baik seperti tinggi garam dan lemak merupakan salah satu dari banyak nya gaya hidup yang menjadi penyebab hipertensi termasuk pada kelompok usia produktif (Purwono et al., 2020)

Penelitian sebelumnya yang dilakukan kecendrungan kejadian hipertensi terjadi pada mereka yang memiliki gaya hidup tidak sehat, seperti kurang melakukan aktivitas fisik, merokok, konsumsi garam berlebihan, konsumsi alkohol, selain itu terdapat factor lainnya seperti genetik, obesitas, stress, menggunakan minyak jelantah (Emiliana et al., 2021). penelitian lain menyebutkan bahwa kejadian hipertensi, tingkat stress, dan gaya hidup ( Kasumayanti and Maharani, 2021).

Menurut *National basic health survey* prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok usia 15 - 24 tahun adalah 8,7% pada kelompok usia 25 - 34 tahun adalah 14,7%, kelompok umur 35 - 44 tahun 24,8%, usia 45 - 54 tahun 35,6%, usia 55 - 64 tahun 45,9% untuk usia 65 - 74 tahun 57,6% sedangkan lebih dari 75 tahun adalah 63,8%, dengan prevalensi yang tinggi tersebut hipertensi yang tidak disadari jumlahnya bisa lebih tinggi lagi. Hal ini terjadi karena hipertensi dan komplikasinya jumlahnya jauh lebih sedikit dari pada hipertensi yang tidak ada gejala (Anisah & Soleha, 2018). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui kuesioner dan pengukuran tekanan darah, cenderung lebih tinggi pada kelompok pendidikan rendah dan kelompok tidak bekerja, kemungkinan akibat ketidaktahuan tentang pola makan yang baik. Berdasarkan analisis hipertensi didapatkan prevalensi nasional sebesar 5,3 persen (laki laki 6,0%, dan perempuan 4,7%), pedesaan (5.6%) lebih tinggi dari perkotaan (5,1) (Margareth Sutjiato, 2022).

Salah satu faktor penyebab hipertensi adalah pola makan. Pola makan merupakan suatu cara atau usaha untuk melakukan kegiatan makan yang sehat. Pola makan yang sehat meliputi pengaturan jumlah kecukupan makanan, jenis makanan dan jadwal makan, yang tujuannya untuk mempertahankan kesehatan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sangadji dan Nurhayati (2018) menunjukkan bahwa proporsi kejadian hipertensi lebih tinggi pada responden yang sering mengonsumsi lemak lebih besar dibandingkan responden yang jarang mengonsumsi lemak. Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan seseorang hipertensi hal ini didukung oleh penelitian Okwuonu (2019) terdapat sebanyak 101 tidak menyadari bahwa olahraga teratur adalah bagian dari modifikasi gaya hidup sementara 60% tidak menyadari perlunya moderasi asupan alkohol. Lebih dari 80% tidak menyadari peran sayuran, buah, minyak tak jenuh dan pengurangan asupan makanan harian dalam pengendalian Bahan Pangan. Mereka juga masih kurang mengetahui tentang olahraga teratur, pengurangan berat badan, moderasi alkohol, asupan buah dan merokok masing-masing.

Tekanan darah yang meningkat dapat mengakibatkan beban kerja jantung berlebihan sehingga memicu kerusakan pada pembuluh darah, gagal ginjal, jantung, kebutaan dan gangguan fungsi kognitif. Penyebab utama peningkatan morbiditas dan mortalitas gagal jantung kongesti adalah hipertensi yang tidak terkontrol. Namun 74% kasus ditemukan bahwa disfungsi diastolik menjadi penyebab utama dari gagal jantung pada pasien hipertensi (Anisah & Soleha, 2018). Hipertensi lebih sering terjadi pada pria di usia pertengahan dengan berat badan berlebihan. Menurut Nursakinah (2021) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara penyakit jantung koroner (PJK) dan tekanan darah. Kejadian PJK dua kali lebih besar pada kelompok tekanan darah diastolik 90-104 mmHg dibandingkan tekanan darah diastolik 85 mmHg.

Menurut Menteri Kesehatan, hipertensi merupakan penyakit yang sangat berbahaya, karena tidak ada gejala atau tanda khas sebagai peringatan dini. Kebanyakan orang merasa sehat dan energik walaupun hipertensi. Keadaan ini tentunya sangat berbahaya, yang dapat menyebabkan kematian mendadak pada masyarakat. Hipertensi dan komplikasinya dapat dicegah dengan gaya hidup sehat dan mengendalikan faktor risiko. Caranya, pertahankan berat badan dalam kondisi normal. Atur pola makan, dengan mengonsumsi makan rendah garam dan rendah lemak serta perbanyak konsumsi sayur dan buah. Lakukan olahraga dengan teratur. Atasi stres dan emosi, hentikan kebiasaan merokok, hindari minuman beralkohol, dan periksa tekanan darah secara berkala (Haldi et al., 2020)

Angka kematian yang disebabkan oleh penyakit tidak menular di Indonesia menurut WHO pada tahun 2008 adalah sebesar 647 per 100.000 penduduk (WHO, 2013). Kemenkes RI, (2015) menyebutkan bahwa hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian di Indonesia tertinggi ketiga dengan Case Fatality Rate (CFR) sebesar 4,81%. Data Riskeddas (2018), menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk umur >18 tahun di Indonesia adalah sebesar 34,1%, naik sebesar 8,3% dalam kurun waktu 2013-2018. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018, diseluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap penyakit hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2021. Diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi 333 juta dari 972 juta mengidap hipertensi berada di negara perkembangan salah satunya Indonesia. Penyakit ini juga menyebabkan 40% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke. Selain secara global, hipertensi juga salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak diderita masyarakat Indonesia 57,6% secara nasional hasil kementerian RI, (2018) menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun 31,6%, umur 45-54 tahun 45,3%, umur 55-64 tahun 55,2%.

Data profil kesehatan dasar Banten tahun 2019, prevalensi di provinsi Banten yang memiliki penyakit hipertensi sebanyak 8,61% (riskeddas Banten, 2018), sebaliknya di kota Tangerang 23,6% (Nurkhalisah et al., 2021). Data menunjukkan angka kejadian hipertensi di provinsi Banten masih tinggi pada daerah kota Tangerang dan kabupaten Tangerang (riskeddas Banten, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang dewasa seperti lansia mengalami hipertensi berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang Tahun 2018 merupakan kasus tertinggi pada penyakit tidak menular yaitu 274.792 kasus (53,74%), disusul oleh obesitas sebanyak 70.542 kasus (13,79%), dan Diabetes Melitus (DM) sebanyak 63.389 (12,39%)<sup>9</sup>. Pada tahun 2020 kasus hipertensi mencapai 209.338 kasus atau sekitar 25 persen dari jumlah penduduk umur diatas delapan belas (>18) tahun. Puskesmas Sukamulya kasus hipertensi pada tahun 2020 juga menempati kasus tertinggi dari penyakit tidak menular yaitu 5.738 kasus, Diabetes Melitus pada urutan kedua yaitu 1.078 kasus.

## METODE

Metode penelitian adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, yaitu metode yang menggambarkan sebab-sebab suatu fenomena melalui pengumpulan data, interpretasi data, bentuk dan hasil (Sugiyono, 2018)

Rancangan yang digunakan adalah rancangan penelitian korelasi dengan pendekatan kuesioner apalagi dilakukan penelitian (*cross sectional*) dengan tujuan untuk memahami hubungan variabel yang diteliti antara dua variabel atau lebih.

Selain itu, penelitian akan lebih fokus pada kapan melakukan pengukuran atau pengamatan data terhadap variabel bebas dan terikat yang diambil dalam waktu yang bersamaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Uji Persyaratan Analisa Data

**Tabel 4.1**  
**Hasil Uji Normalitas**  
*One Sampel Kolmogorov-Smirnov Test*

Variabel	(n)	P-Value
Pola Makan	109	0,000
Hipertensi	109	0,000
Total	109	0,000

Berdasarkan keterangan dari hasil Uji Normalitas data menggunakan Metode *Kolmogrov-Smirnov* didapatkan hasil signifikansi dari Uji Normalitas Pola Makan  $0,000 < 0,05$  dan hipertensi  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa Uji Normalitas pada Pola makan dan hipertensi pada lansia Berdistribusi tidak normal. Artinya jika pola makan nya buruk maka hipertensi nya naik dan jika pola makan nya baik maka hipertensi nya turun itu yang dinamakan itu namanya hubungan korelasi negatif.

### 2. Analisis Univariat

#### a. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Pola Makan

**Tabel 4.2**  
**Distribusi Frekuensi berdasarkan Variabel Pola Makan Pada Lansia**  
**Dipuskesmas Sukawali Kecamatan Pakuhaji (n=109)**

Pola Makan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Buruk	93	85.3
Baik	16	14.7
Total	109	100

Tabel 4.2 menunjukkan jumlah responden yang mengalami pola makan yang buruk sebanyak 93 responden (85.3%) dan yang baik sebanyak 16 responden (14.7%)

Pola makan yaitu suatu cara atau perilaku seseorang dalam memilih bahan makanan untuk di konsumsi setiap hari, yaitu meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan membantu kesembuhan penyakit (Depkes, 2019).

Pola makan yang salah/buruk akan menyebabkan masalah bagi kesehatan terutama bagi lansia. Jika tidak dikontrol/diperhatikan dengan baik pola makan pada lansia ini, semakin tinggi angka penyakit yang ditimbulkannya.(Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan peneliti dapat menyimpulkan bahwa pola makan pada pasien dapat meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses kesadaran pengetahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu-individu dalam menjalani pola makan yang sehat.

#### b. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Tingkat Hipertensi

**Tabel 4.3**  
**Distribusi Frekuensi berdasarkan Variabel Tingkat Hipertensi**  
**Pada Lansia Di Puskesmas Kecamatan Pakuhaji (n=109)**

Tingkat Hipertensi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Hipertensi Ringan	30	27.5
Hipertensi Sedang	74	67,9
Hipertensi Berat	5	4,6
Total	109	100

Tabel 4.3 menunjukkan jumlah responden terbanyak yang mengalami kejadian hipertensi ringan sebanyak 30 responden (27,5%). Hipertensi sedang sebanyak 74 responden (67,9%) Dan hipertensi berat sebanyak 5 responden (4,6%).

Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan arteri sistemik yang bersifat kronis. Secara umum, hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah yang berada pada tingkat yang tinggi dan berkelanjutan. Kondisi tekanan darah yang melebihi ambang batas dan berlangsung lama dapat dianggap sebagai peningkatan yang tidak normal disebabkan oleh satu atau lebih faktor yang mengalami ketidak normalan dalam menjaga tekanan darah pada level yang normal (Taufiq et al., 2020). Selain itu, kejadian hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti aktivitas fisik yang buruk dan pola makan yang tidak sehat (Rahmawati & Firdaus, 2023).

Hasil analisis mengenai korelasi antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas sukawali menunjukkan bahwa dari 30 responden yang menjalani pola makan yang kurang baik, mayoritas dari mereka mengalami hipertensi, yaitu sebanyak 74 orang (67,9%). Sebaliknya, dari 30 responden yang memiliki pola makan yang buruk, hanya ada 5 orang (20.0%) yang mengalami hipertensi.

### 3. Analisis Bivariat

**Tabel 4.4**  
**Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi**  
**pada lansia di puskesmas sukawali kecamatan paku haji (n=109)**

No	Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Jumlah		<i>p value</i>	Koefisien korelaktif
		Iya		Tidak		n	%		
		n	%	n	%				
1.	Buruk	28	60,9	24	85,7	93	100		
2.	Baik	4	14,3	18	39,1	16	100	0,000	
	Jumlah	32	43,2	42	56,8	10	100		
						9			

Pada tabel 4.4 didapatkan responden yang tidak mengalami hipertensi dan memiliki pola makan buruk sebanyak 24 orang (85,7%), lebih banyak jika dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami hipertensi dan memiliki pola makan baik yaitu sebanyak 18 orang (39,1%). Hasil uji statistik *rank spearman correlation* didapatkan  $p\ value = 0,000$ , yang jika dibandingkan dengan nilai  $\alpha = 0,05$ , maka  $p\ value \leq 0,05$ . Hasil uji statistik *rank spearman correlation* didapatkan  $p\ value = 0,000$ , Koefisien korelaktif 0,0585 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  menunjukkan ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas sukawali kecamatan paku haji. Responden yang memiliki pola makan buruk mempunyai peluang 0,0585 kali yang mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden tidak memiliki pola makan baik.

Menurut teori Makan tepat waktu dan teratur sangat penting untuk dilakukan dan bahkan harus dibiasakan sebab, makan tepat waktu dan teratur memberikan manfaat yang luar biasa bagi tubuh. Karenanya, jangan sepelekan waktu makan dan antara waktu makan yang paling sering diabaikan adalah sarapan. Melewatkan sarapan sangat berbahaya bagi kesehatan anda. Misalnya orang-orang yang melewati sarapan akan cenderung bertubuh lebih gemuk dan memiliki kadar kolesterol darah yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang rutin sarapan. Tidak hanya masalah melewati waktu makan, waktu makan yang tidak tepat dan tidak teratur juga dapat mengakibatkan dampak buruk bagi kesehatan. (Margareth Sutjiato, 2022).

Hasil penelitian Manawan, dkk (2016). Tentang hubungan antara konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi. didapatkan hasil uji *rank spearman correlation* nilai  $p=0,585$  yang artinya tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan kejadian hipertensi,  $p=0,000$  artinya terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi dan terdapat hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi dengan nilai  $p=0,000$ . Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait peneliti berasumsi bahwa faktor utama yang menjadi pemicu bagi para responden untuk membatasi makanan adalah factor umur. Pada penelitian ini diketahui sampel nya adalah lansia, yang artinya sudah menjadi manusia dewasa akhir yang pertimbangan utamanya hanya karena kesehatan. Selain itu dipengaruhi oleh keadaan fisiologis lansia bahwa semakin berkurangnya indera penciuman dan perasa umumnya membuat lansia kurang dapat menikmati makanan dengan baik. Hal ini sering menyebabkan kurangnya asupan pada lansia atau penggunaan bumbu seperti kecap atau garam yang berlebihan yang tentunya dapat berdampak kurang baik bagi kesehatan lansia.

Berdasarkan peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil analisis bivariat yang dilakukan pasien pola makan dengan tingkat kejadian hipertensi di puskesmas sukawali kecamatan paku haji dengan menggunakan uji rank spearman dengan pasien tingkat kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas sukawali kecamatan paku haji memberikan nilai P-Value  $0,000 < 0,05$  berarti (Ha) diterima.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari pengujian hipotesis mengenai hubungan pola makan dengan tingkat hipertensi, maka dapat disimpulkan sebagian besar responden didapatkan yang melakukan Pola Makan buruk sebanyak 93 responden (85,3%), Dan Baik sebanyak 16 responden (14,7%) dan sebagian besar responden didapatkan yang Hipertensi Ringan cukup sebanyak 30 responden (27,5%) dan yang hipertensi sedang 74 responden (67,9%) dan hipertensi berat 5 responden (4,6%) dan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dengan tingkat hipertensi dengan p-value sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anisah, C., & Soleha, U. (2018). Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F Rsud Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan – Madura. *Journal of Health Sciences*, 7(1). <https://doi.org/10.33086/jhs.v7i1.447>
- Emi Inayah Sari Siregar. (2022). Systematic Review Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 17(1), 202–209. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i1.1296>
- Emiliana, N., Fauziah, M., Hasanah, I., & Fadlilah, D. R. (2021). Analisis Kepatuhan Kontrol Berobat Pasien Hipertensi Rawat Jalan pada Pengunjung Puskesmas Pisangan Tahun 2019. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 119–132.
- Haldi, T., Pristianty, L., & Hidayati, I. R. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Pasien Hipertensi Terhadap Kepatuhan Penggunaan Obat Amlodipin Di Puskesmas Arjuno Kota Malang. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 8(1), 27. <https://doi.org/10.20473/jfk.v8i1.22277>
- Intan, S. A., Irawati, P., & Suksesty, C. E. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Konsumsi Diet Rendah Garam Terhadap Angka Kejadian Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Teluknaga. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 3(2), 1–17. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik>
- Laura ana. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(2), 228–236.
- Lilis Hadiyati, & Fani Puspa Sar. (2022). Tingkat\_Pengetahuan\_Masyarakat\_Kelurahan. *Jurnal Sehat Masada*, 1, 136–137.
- Margareth Sutjiato. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik*, 10(1), 361–354. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/download/43239/37997>
- Manuntungi, A. E., Irmayanti, I., & Ratna, R. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Lamanya Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Ruang Perawatan Rumah Sakit Mitra Manakarra Mamuju. *Nursing Inside Community*, 1(3), 96–103. <https://doi.org/10.35892/nic.v1i3.231>
- Niga, J., Dwi Soelistyoningasih, & Lisan Sediawan.(2021)Hubungan\_Pola\_Diet\_Rendah\_Garam\_Dengan\_Perubahan\_T. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 2(3), 141–153.
- Nurkhalisah, A., Hadi, Z., & Agustina, N. (2021). Hubungan Kebiasaan Merokok, Pola Makan, Dan Kebiasaan Minum Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra-Lansia Di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin. *Jurnal UNISKA*, 11(9), 1–10.
- Pradani, syifa ayu. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Pengaturan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Walantaka. *Indonesian Journal of Health Community*, 1–14.
- Pratiwi, O. M., & Wibisana, A. A. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Ikesma*, 14(2), 77. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10458>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budiarto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Rahmawati, D., & Firdaus, M. B. (2023). Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Faletahan Health Journal*, 10(03), 293–300. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.627>