

Hubungan Pengetahuan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pakuhaji

Munirah^{1*}, Suwardiman², Kristina Everentia Ngasu³

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

^{2,3} Dosen Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

^{1*} munirahhh2312@gmail.com, ² suwaydimen@gmail.com, ³ everentia@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dijumpai di Indonesia maupun dunia. Hipertensi adalah suatu kondisi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pakuhaji. Metode penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional, dengan teknik purposive sampling, jumlah sampel sebanyak 87 responden. Analisis data menggunakan uji Chi-square dengan hasil $p\text{-value } 0,000 < 0,05$, sehingga terdapat hubungan antara pengetahuan pola makan dengan kejadian hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Pengetahuan, Pola Makan

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit non infeksi yang banyak dijumpai tidak hanya di kalangan masyarakat umum di Indonesia melainkan juga di seluruh dunia. Banyak orang menderita kondisi ini meskipun tidak mengalami gejala yang bisa menimbulkan komplikasi. Hipertensi termasuk salah satu penyebab utama yang memicu risiko kematian secara global (Husen et al., 2022). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023), hipertensi merujuk terhadap kondisi di mana tekanan darah secara konsisten tinggi, hipertensi dikatakan tinggi jika tekanan darah sistolik berada pada angka 140 mmHg atau melebihi, dan tekanan darah diastolik mencapai 90 mmHg atau melebihi.

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan global yang serius. Saat ini, diperkirakan sebanyak 972 juta penduduk secara global, ataupun 26,4% dari populasi mengidap tekanan darah tinggi. Data ini diperkirakan dapat terus bertambah hingga 29,2% di tahun 2025. Sebanyak 333 juta orang di antaranya berdomisili di negara-negara maju, sementara 639 juta lainnya berada di negara-negara berkembang seperti Indonesia (Kusumawaty et al., 2021).

Data dari survei kesehatan Riskesdas, hasil temuan menegaskan bahwa angka kejadian tekanan darah tinggi terjadi di kalangan penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas meningkat secara signifikan seiring bertambahnya usia. Pada kelompok usia 18–24 tahun, prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter hanya 0,79%, dan ketika penggunaan obat antihipertensi diperhitungkan, angka tersebut meningkat sedikit menjadi 0,85%. Prevalensi ini meningkat secara drastis menjadi 12,62% pada kelompok usia 45–54 tahun. Angka ini terus meningkat menjadi 18,31% dan 19,30% pada kelompok usia 55–64 tahun, mencapai tingkat tertinggi 24,04% dan 25,26% pada kelompok berusia 75 tahun atau lebih. Temuan ini memperlihatkan bahwa risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Orang lanjut usia perlu memantau tekanan darah secara teratur, mengonsumsi diet sehat, dan menjalani gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi atau mengendalikannya secara efektif (Kemenkes, 2018).

Menurut data tahun 2023, kabupaten dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi di Provinsi Banten adalah Kabupaten Tangerang, dengan 729.628 kasus. Disusul oleh Kota Tangerang Selatan dengan 390.112 kasus dan Kabupaten Serang dengan 323.557 kasus. Secara total, jumlah pasien hipertensi di Provinsi Banten mencapai 2.333.621. Menarik untuk dicatat bahwa insiden hipertensi lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria. Sekitar 94,1% dari pasien tersebut menerima perawatan medis, menunjukkan respons yang relatif baik terhadap pengobatan hipertensi di Provinsi Banten (Profil Kesehatan Provinsi Banten, 2023).

Pada tahun 2018, jumlah pasien hipertensi di Kabupaten Tangerang meningkat menjadi 274.792 kasus bila disandingkan dengan data tahun sebelumnya. Sepanjang tahun 2020, jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Tangerang meningkat secara signifikan menjadi 806.218 kasus, menjadikannya kabupaten dengan jumlah penderita tertinggi di Provinsi Banten. Data ini menunjukkan tren peningkatan prevalensi hipertensi di Kabupaten Tangerang, yang memerlukan perhatian khusus terhadap upaya pencegahan dan pengobatan (Profil Kesehatan Dinkes Kab. Tangerang 2023).

Berbagai faktor berperan dalam terjadinya hipertensi, termasuk karakteristik individu mencakup usia, jenis kelamin dan faktor keturunan, serta kebiasaan makan tidak sehat, tingkat stres, gaya hidup yang kurang aktif, dan kebiasaan merokok (Oktavia et al., 2021). Salah satu penyebab tekanan darah tinggi adalah kebiasaan makan yang buruk termasuk konsumsi berlebihan makanan kaya akan natrium, makanan cepat saji, berlemak, dan asupan buah dan sayuran yang tidak mencukupi. Pola makan mencerminkan kebiasaan individu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi secara teratur dan memainkan peran penting dalam memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial, dan emosional mereka (Dungga, 2021).

Pada usia lanjut, lansia kerap mengikuti kebiasaan konsumsi pangan kurang baik bagi tubuh serta dapat berdampak buruk pada kesehatan. Mengonsumsi makanan tinggi garam, seperti makanan instan atau olahan, masih menjadi kebiasaan umum di kalangan lansia, dan hal ini dapat menyebabkan hipertensi atau memperburuk hipertensi yang sudah ada (Nadhilah & Soeyono, 2023). Diet merupakan metode untuk menentukan jenis atau jumlah makanan sesuai dengan kebutuhan tubuh guna menjaga kesehatan, memenuhi kebutuhan gizi, dan mencegah penyakit (Putri et al., 2023). Faktor diet yang memengaruhi tekanan darah meliputi konsumsi makanan yang tinggi garam. Hal ini karena kelebihan garam dalam darah dapat menyebabkan tekanan darah naik (Ananda Muhamad Tri Utama, 2022).

Tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh lansia tentang hipertensi memengaruhi sikap mereka terhadap penyakit ini. Kurangnya pengetahuan dapat menghambat upaya pencegahan agar hipertensi tidak memburuk dan mencegah komplikasi yang mungkin timbul. Selain itu, pengetahuan yang tidak memadai serta perilaku negatif juga dapat memengaruhi tekanan darah pada individu lanjut usia (Agustina & Pradana, 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya keterkaitan antara pengetahuan, pola makan, dan kejadian hipertensi. (Irene et al., 2024) menemukan hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan derajat hipertensi, di mana pasien dengan pengetahuan tinggi empat kali lebih berpeluang mengalami hipertensi stadium ringan. (Oktavia, Daryani, 2021) membuktikan bahwa pengetahuan tentang penatalaksanaan hipertensi berhubungan dengan kebiasaan makan yang lebih sehat pada lansia. (Yuli et al., 2023) menegaskan adanya hubungan pengetahuan, sikap, dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pra-lansia, di mana pengetahuan yang baik menurunkan risiko hipertensi. (Sohibul et al., 2025) juga menemukan hubungan antara tingkat pengetahuan dan pola makan dengan kejadian hipertensi di Rw 06 Desa Tobat. Selanjutnya, penelitian (Efrianty & Rianita Citra Tri Sartika, 2024) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap pada lansia memiliki hubungan bermakna dalam mengontrol tekanan darah.

Meskipun penelitian-penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan pengetahuan, sikap, atau pola makan dengan hipertensi, sebagian besar hanya menyoroti aspek tertentu secara terpisah, belum secara spesifik menekankan keterkaitan pengetahuan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di tingkat pelayanan kesehatan dasar. Dengan demikian, penelitian ini hadir untuk mengisi *gap* tersebut dengan mengkaji hubungan pengetahuan pola makan terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pakuhaji. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pakuhaji. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menjadi landasan edukasi kesehatan, khususnya dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia di tingkat pelayanan primer.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang datang ke Puskesmas Pakuhaji sebanyak 624 orang. Sampel penelitian berjumlah 87 responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria lansia berusia ≥ 60 tahun dan bersedia menjadi responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan pola makan (18 item) serta pemeriksaan tekanan darah dengan sphygmomanometer digital. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan bivariat menggunakan uji Chi-square untuk mengetahui hubungan antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Puskesmas Pakuhaji Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
60-69 Tahun	67	77,0 %
70-79 Tahun	20	23,0 %
Total	87	100 %

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat, dari 87 responden menunjukkan mayoritas lansia berusia 60-69 tahun berjumlah 67 orang (77,0 %).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin di Puskesmas Pakuhaji

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	48	55,2 %
Perempuan	39	44,8 %
Total	87	100 %

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat dari 87 responden menunjukkan mayoritas laki-laki berjumlah 48 orang (55,2%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pendidikan Lansia di Puskesmas Pakuhaji

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak sekolah	71	81,6 %
SD	12	13,8 %
SMP	4	4,6 %
Total	87	100 %

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat dari 87 responden menunjukkan mayoritas responden tidak sekolah sebanyak 71 responden (81,6 %).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Pola Makan pada Lansia di Puskesmas Pakuhaji

Pengetahuan pola makan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	17	19,5 %
Cukup	30	34,5 %
Kurang	40	46,0 %
Total	87	100 %

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar lansia di Puskesmas Pakuhaji memiliki tingkat pengetahuan pola makan yang kurang yaitu sebanyak 40 orang (46,0 %).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Pakuhaji

Kejadian Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Hipertensi	58	66,7 %
Tidak Hipertensi	29	33,3 %
Total	87	100 %

Berdasarkan table 5, dari 87 responden, mayoritas mengalami hipertensi yaitu sebanyak 58 orang (66,7 %), sedangkan responden yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 29 orang (33,3 %).

2. Analisa Bivariat

Tabel 6 Hubungan Pengetahuan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pakuhaji

Pengetahuan Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Total		P-Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
Baik	n	%	n	%	n	%	0,000
Cukup	1	5,9%	16	94,1%	17	100%	
Kurang	17	56,7%	13	43,3%	30	100%	
Total	40	100%	0	0,0%	40	100%	

Dari tabel 6 di atas diketahui bahwa dari 17 responden yang memiliki pengetahuan pola makan baik hanya 1 orang (5,9%) yang mengalami hipertensi. Pada kategori pengetahuan cukup, dari 30 responden terdapat 17 orang (56,7%) yang mengalami hipertensi dan 13 orang (43,3%) tidak mengalami hipertensi. Sementara itu sisi lain, pada responden dengan pengetahuan kurang, seluruhnya sebanyak 40 orang (100%) mengalami hipertensi.

B. Pembahasan

1. Analisa Univariat

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat, dari 87 responden menunjukkan mayoritas lansia berusia 60-69 tahun berjumlah 67 orang (77,0 %). Hal ini sejalan dengan penelitian Menurut (Ekasari et al., 2021), seiring bertambahnya usia, risiko seseorang terkena hipertensi cenderung meningkat karena terjadi perubahan anatomi tubuh. Salah satu perubahan tersebut adalah hilangnya elastisitas pada pembuluh darah, yang menyebabkan pembuluh menjadi lebih kaku dan menyempit, sehingga tekanan darah pun cenderung meningkat.

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat dari 87 responden menunjukkan mayoritas laki-laki berjumlah 48 orang (55,2%). Menurut penelitian (Husma et al., 2025), jenis kelamin merupakan salah satu faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah. Secara umum, prevalensi hipertensi lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan. Laki-laki cenderung mulai mengalami gejala hipertensi sejak akhir usia 30-an, sedangkan pada perempuan, gejala tersebut biasanya muncul lebih lambat, yaitu setelah memasuki masa menopause. Seiring bertambahnya usia, tekanan darah pada Perempuan terutama tekanan sistolik cenderung mengalami peningkatan.

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat dari 87 responden menunjukkan mayoritas responden tidak sekolah sebanyak 71 responden (81,6 %). Tingkat pendidikan secara tidak langsung juga mempengaruhi tekanan darah. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap gaya hidup. Berdasarkan data RISKESDAS 2018, menyatakan hipertensi cenderung tinggi pada pendidikan rendah dan menurun sesuai dengan peningkatan pendidikan. Tingginya risiko hipertensi berdasarkan Pendidikan kemungkinan disebabkan karena kurangnya pengetahuan pada seseorang yang berpendidikan rendah terhadap kesehatan dan sulit atau lambat menerima informasi (penyuluhan) yang diberikan oleh petugas kesehatan (Amelia, 2023).

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar lansia di Puskesmas Pakuhaji memiliki tingkat pengetahuan pola makan yang kurang yaitu sebanyak 40 orang (46,0 %). Pengetahuan dalam penelitian ini mencakup

beberapa hal yang berkaitan tentang pola makan, makanan apa saja yang dianjurkan untuk dimakan baik untuk penderita hipertensi maupun tidak hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prihatini & Rahmanti, (2021) yang melaporkan bahwa lebih dari setengah responden lansia (52,7 %) memiliki pengetahuan pola makan yang kurang, sedangkan hanya 18 % yang memiliki pengetahuan baik.

Berdasarkan table 5, dari 87 responden, mayoritas mengalami hipertensi yaitu sebanyak 58 orang (66,7 %), sedangkan responden yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 29 orang (33,3 %). Hal ini sejalan dengan penelitian Pebriana et al., (2022) diketahui bahwa dari 99 responden (100%) terdapat 23 responden (23,2%) yang tidak terdiagnosis penyakit hipertensi sedangkan yang terdiagnosis hipertensi yaitu sebanyak 76 responden (76,8%).

Terdapat berbagai faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi, di antaranya adalah karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, dan faktor keturunan (genetik), serta pola makan yang tidak sehat, tingkat stres, gaya hidup yang kurang aktif secara fisik, dan kebiasaan merokok (Oktavia et al., 2021). Salah satu penyebab hipertensi adalah pola makan yang tidak sehat, misalnya sering mengonsumsi makanan tinggi natrium, makanan cepat saji yang mengandung banyak lemak, serta kurangnya asupan buah dan sayuran. Pola makan mencerminkan kebiasaan individu dalam memenuhi kebutuhan makan secara berulang, yang berperan dalam mencukupi kebutuhan fisiologis, sosial, dan emosionalnya (Dungga, 2021).

2. Analisa Bivariat

Berdasarkan analisis bivariat antara pengetahuan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pakuhaji terhadap 87 partisipan, diperoleh bahwa dari 17 partisipan yang mempunyai pengetahuan pola makan yang baik hanya 1 orang (5,9%) yang mengalami hipertensi. Pada kategori pengetahuan cukup, dari 30 partisipan terdapat 17 orang (56,7%) yang mengalami hipertensi dan 13 orang (43,3%) tidak memiliki tekanan darah tinggi. Sementara itu, pada partisipan dengan pengetahuan kurang, seluruhnya sebanyak 40 orang (100%) mengalami hipertensi.

Hasil penelitian dengan menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000. Karena *p-value* < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima yang artinya terdapat hubungan pengetahuan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pakuhaji.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Dolensili et al., 2025) yang menunjukkan hubungan antara pengetahuan dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada Masyarakat di lingkungan balai karantina Kesehatan kelas 1 Manado dengan nilai *p-value* 0,030 < 0,05. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Oktavia, Daryani, 2021) dengan nilai *p-value* 0,001 < 0,05 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Tingkat pengetahuan pelaksanaan hipertensi dengan pola makan lansia di desa Pokak, Klaten. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan (Meldasari & Situmorang, 2024) yang menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Binontoan dengan nilai *p-value* = 0,001 < 0,05.

Tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi mempengaruhi sikap dan hipertensi, pengetahuan yang kurang mempengaruhi fase perburukan penderita hipertensi atau pencegahan komplikasi. Pengetahuan yang kurang dan kebiasaan buruk dapat mempengaruhi tekanan darah pada lansia (Agustina & Pradana, 2022). Pola makan adalah salah satu cara penting dalam mengatur asupan gizi yang berdampak langsung pada kesehatan seseorang. Jika seseorang terbiasa mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak secara berlebihan, kebiasaan ini bisa membuat tekanan darah menjadi tidak stabil, bahkan berisiko meningkat secara signifikan (Rahmawati & Hudiawati, 2023).

Untuk membentuk perilaku yang positif dalam upaya pencegahan hipertensi, diperlukan pemahaman yang benar dan memadai tentang penyakit tersebut. Pengetahuan serta kesadaran individu mengenai hipertensi menjadi kunci penting dalam menjaga agar tekanan darah tetap terkontrol. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat memicu kebiasaan hidup yang tidak sehat, yang pada akhirnya turut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko terkena hipertensi (Jehaman, 2021). Hal tersebut sesuai dengan teori *Precede-Proceed* (1980) yang dikembangkan oleh Lawrence Green yang menyatakan bahwa pengetahuan dipandang sebagai dasar utama yang mendukung kepatuhan individu terhadap perilaku Kesehatan (Assyfa et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan lansia tentang hipertensi memegang peran penting dalam pembentukan sikap dan perilaku hidup sehat. Menurut asumsi peneliti, kurangnya pengetahuan dan kebiasaan buruk, seperti pola makan tidak sehat, dapat memperburuk kondisi hipertensi. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman dan kesadaran lansia mengenai hipertensi, terutama melalui edukasi tentang pola makan dan gaya hidup sehat, sangat diperlukan guna menjaga tekanan darah tetap stabil dan mencegah risiko hipertensi yang lebih parah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pakuhaji. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pakuhaji.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Yatsi Madani, khususnya Program Studi Ilmu Keperawatan, serta pihak Puskesmas Pakuhaji yang telah memberikan izin dan dukungan selama penelitian ini berlangsung. Penghargaan juga

disampaikan kepada dosen pembimbing dan penguji atas arahan serta masukan yang berharga, serta kepada keluarga dan rekan-rekan yang selalu memberikan doa, dukungan dan motivasi hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, E., & Pradana, A. A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia: Literature Review. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 5(1), 41–48. <https://doi.org/10.47522/jmk.v5i1.169>
- Amelia, M. T. (2023). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Landasan Ulin Tahun 2023. *Aleph*, 87(1,2), 149–200. <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C%20CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/procees>
- ANANDA MUHAMAD TRI UTAMA. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022. 9, 356–363.
- Assyfa, N., Hoedaya, A. P., & Inriyana, R. (2024). Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Pencegahan Komplikasi pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 13–21. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.129>
- Banten, P. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2023*
- Dolensili, Y. A., Makausi, E., Owu, S., Ponamon, J., Fakultas, M., Dan, K., Kesehatan, I., Sariputra, U., Tomohon, I., Fakultas, D., Dan, K., Kesehatan, I., Sariputra, U., & Tomohon, I. (2025). Hubungan pengetahuan dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di lingkungan balai kekarantina kesehatan kelas i manado. 5(1), 1–8.
- Dungga, E. F. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak. *Jambura Nursing Journal*, 2(1), 103–111. <https://doi.org/10.37311/jnj.v2i1.4477>
- Efrianty, N., & Rianita Citra Tri Sartika. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Lansia Dengan Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah. *Lentera Perawat*, 5(1), 178–184. <https://doi.org/10.52235/lp.v5i1.329>
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. *Hipertensi*, 28.
- Husen, L. M. S., Hardiansah, Y., Yulandasari, V., Sani, S. K., & Febrian, R. (2022). Pendampingan Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Program Tonasi (Tanaman Obat Tradisional Hipertensi) Di Dusun Pidada Sintung. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1017–1022. <https://doi.org/10.47492/eamal.v2i1.1183>
- Husma, S. H., Setiari, A., Sartika, R. A. D., & Putri, P. N. (2025). Hubungan Jenis Kelamin, Usia dan Frekuensi Konsumsi Mie Instan pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok. *Malahayati Nursing Journal*, 7(3), 1392–1408. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i3.18811>
- Irene, G., Watung, V., Royke, A., & Langingi, C. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Derajat Hipertensi di Desa Modayag Induk : Studi Potong Lintang. 3(2), 86–92.
- Jehaman, T. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di UPT Puskesmas Sabang Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7(1), 28–36. <https://jurnalstikesluwurya.ac.id/index.php/eq/article/view/25>
- Kemenkes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Krisma Prihatini, & Ns. Ainnur Rahmanti. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Penurunan Insomnia Pada Pasien Hipertensi Di Kota Semarang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(3), 45–54. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i3.39>
- Kusumawaty, J., Marlioni, H., Sukmawati, I., & Noviati, E. (2021). Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Hipertensi Di Posbindu Rungki Cigembor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 202–205. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i1.685>
- Meldasari, J., & Situmorang, B. H. L. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Rendah Garam dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Binontoan Kecamatan Tolitoli Utara. 8, 41721–41729.
- Nadhilah, R., & Soeyono, R. D. (2023). Hipertensi Pada Wanita Lansia Usia 45 Tahun Ke Atas. *Jurnall Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 3(2), 281–290.
- Oktavia, Daryani, U. M. (2021). Hubungan Pengetahuan Penatalaksanaan Hipertensi dengan Pola Makan Lansia : Studi pada Desa Pokak , Klaten Universitas Muhammadiyah Klaten. 4–9.
- Oktavia, E., Rizal, A., & Hayati, R. (2021). Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021. *EPrints USIKA*, 1(3), 4–7. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/8240/1/Artikel%20Elisa%20Oktavia%283%29.pdf>
- Pebrisiana, Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Data Hipertensi. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 176–186.
- Profil Kesehatan Dinkes Kab. Tangerang 2023 (signed).pdf.* (2023).
- Putri, S. D., Sutresna, I., & Rahmat, D. Y. (2023). Gambaran Pola Makan pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 932–938.
- Rahmawati, E., & Hudiawati, D. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15, 223–232. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2001>
- Sohibul, M., Siti, L., Adawiyah, R., & Puspita, R. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Di Rw 06 Desa Tobat Relationship Between Knowledge Level And Diet Patterns With Hypertension Incidents In Rw 06 Tobat Village. 4385, 59–69.
- Yuli, S. R., Agus, J., & Hilda, I. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Pola Makan pada Pra Lansia terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Astambul Kabupaten Banjar.