

ANALISIS KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Berta Afriani*, Rini Camelia, Willy Astriana,

STIKes Al-Ma'arif, Jl. Brigjen Katamso Barat, Gapura Papahan Indah, Papahan, Tasikmadu, Karanganyar, Jawa Tengah 57722, Indonesia

*bertaafriani974@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan terjadinya kenaikan tekanan darah melebihi batasan wajar yang berakibat pada munculnya hipertensi. Hipertensi sendiri sudah menjadi masalah dunia termasuk Indonesia. Perilaku pola makan, sikap dan pengetahuan dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang kurang sehat pada sumber santapan yang memiliki kalium sehingga menimbulkan jumlah natrium menumpuk. Style hidup lanjut usia yang tidak sehat menyebabkan terbentuknya aspek efek hipertensi semacam kegiatan raga serta tekanan pikiran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap, dan pola makan dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode analitik pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia. Teknik sampling menggunakan *accidental sampling* dan didapatkan sebanyak 36 responden. Hasil uji statistic untuk pengetahuan didapatkan nilai *p value* 0.000, sikap *pvalue* 0.002, dan pola makan *pvalue* 0.005. Kesimpulannya ada hubungan pengetahuan, sikap, dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Kata kunci: hipertensi; lansia; pengetahuan; pola makan; sikap

ANALYSIS OF THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY

ABSTRACT

*Hypertension is an increase in blood pressure beyond reasonable limits which results in the appearance of hypertension. Hypertension itself has become a world problem including Indonesia. Dietary behavior, attitudes and knowledge can affect the occurrence of hypertension. The habit of consuming unhealthy foods in food sources that have potassium, causing the amount of sodium to accumulate. The unhealthy lifestyle of the elderly causes the formation of aspects of the effects of hypertension such as physical activity and mental stress. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge, attitudes, and diet with the incidence of hypertension. This study uses a type of quantitative research with a short analytic method of cross sectional mapping. The population in this study were all elderly people. The sampling technique used accidental sampling and obtained 36 respondents. Statistical test results for knowledge obtained a *p value* of 0.000, attitude *pvalue* 0.002, and diet *pvalue* 0.005. In conclusion, there is a relationship between knowledge, attitudes, and diet with the incidence of hypertension in the elderly.*

Keywords: attitude; diet; elderly; hypertension; knowledge

PENDAHULUAN

Penuaan di kehidupan manusia merupakan suatu hal yang wajar, dan pasti dialami oleh semua orang yang berumur panjang, hanya saja cepat atau lambatnya proses tersebut bergantung pada manusia itu sendiri. Secara teori perkembangan manusia yang dimulai dari masa bayi, anak, remaja, dewasa, tua dan akhirnya akan masuk pada fase usia lanjut dengan umur 60 tahun. Secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (World Health Organization, 2019). Hipertensi adalah seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukan oleh angka systolic dan distolic pada pemeriksaan tensi darah. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg

pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Pudiastuti, 2019).

Kejadian hipertensi terjadi pada semua populasi. Faktor yang berpengaruh pada kejadian hipertensi diantaranya genetik, ras, regional, sosio budaya yang juga menyangkut gaya hidup yang berbeda-beda sehingga angka kejadian yang berbeda-beda (Nursakinah, Y., & Handayani, 2021). Lanjut usia (lansia) merupakan fase yang ditandai dengan mulainya kelemahan pada tubuh dan rentannya terkena penyakit, lingkungan yang berubah-ubah, hilangnya ketangkasan dan berkurangnya mobilitas serta perubahan secara fisiologis. Pada lansia mengalami penurunan kesehatan fisik terutama berkaitan dengan energi, aktivitas, kapasitas kerja, kesakitan dan ketergantungan pada perawatan medis (Murwani, 2020).

Pendidikan formal sangat erat hubungannya dengan pengetahuan seseorang, dimana semakin tinggi pendidikannya maka diharapkan semakin luas juga pengetahuannya. Namun perlu di tekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah berpengetahuan rendah juga karena saat ini pengetahuan tidak hanya didapat dari pendidikan formal saja. Menurut teori WHO (*World Health Organization*), salah satu bentuk objek kesehatan dapat di jabarkan oleh pengetahuan yang di peroleh dari pengalaman sendiri (Notoadmojo, 2018). Sikap seseorang dipengaruhi oleh aspek pendahulu (predisposing) yang meliputi pengetahuan, keyakinan, kepercayaan, nilai serta tradisi. Perilaku pengidap hipertensi yang dipengaruhi hipertensi dipecah jadi 2 aspek ialah aspek eksternal serta aspek internal. Aspek eksternal meliputi akibat pembelajaran serta kesehatan, ikatan antara penderita dengan petugas kesehatan dan sokongan dari area sosial serta keluarga. Umur, latar balik, perilaku serta emosi yang diakibatkan oleh penyakit yang dialami, serta karakter penderita ialah aspek internal (Evadewi dan Luh, 2013). Sikap pengidap hipertensi tersebut dipengaruhi oleh pengetahuan serta perilaku pengidap tentang penangkalan peningkatan tekanan darah. Sikap yang ialah kumpulan dari komentar, kepercayaan orang menimpa objek ataupun suasana yang relatif tidak berubah-ubah, yang bisa mempengaruhi orang dalam berespon. Apabila seorang orang mempunyai perilaku positif terhadap sesuatu objek, perihal ini menampilkan pengetahuan tentang objek tersebut pula positif (Susiati, Irna., Titiek Hidayati., 2016). Lansia yang menderita hipertensi kebanyakan memiliki sikap yang positif, ini dikarenakan lansia memiliki pemahaman yang cukup tentang hipertensi (Zaitun, 2018).

Prilaku seseorang dalam memilih bahan makanan, jumlah makanan dan frekuensi makanan untuk di konsumsi setiap hari disebut pola makan, maksud dari perilaku ini untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan membantu kesembuhan penyakit (Kemenkes RI, 2018). Yang menjadi faktor penting untuk menentukan tekanan darah pada lansia adalah pola makanan. Pada umumnya orang yang senang makan-makanan asin, berlemak dan gurih berkemungkinan terkena hipertensi. Kandungan Natrium yang terkandung dalam garam yang berlebihan dapat menahan air (retensi) sehingga meningkatkan jumlah volume darah. Karena itu jantung berusaha memompa darah sehingga tekanan darah menjadi naik sehingga terjadinya hipertensi (Sutanto, 2010). Makanan yang dimakan harus seimbang dengan kebutuhan kalori. Makanan yang dikonsumsi lansia sebaiknya mempunyai proporsi yang seimbang antara karbohidrat, protein, dan lemak (Bambang, W., & Meryana, 2020). Jadwal makan dan pola makan yang baik penderita hipertensi adalah 5 sampai 6 kali sehari, yaitu sarapan pagi, snack pagi, makan siang, snack sore, makan malam. Pola makan yang baik bagi penderita hipertensi adalah menghindari makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi, makanan yang di olah dengan menggunakan garam natrium, makanan yang diawetkan, makanan siap

saji dan memperbanyak makanan tinggi serat seperti buah dan sayuran yang mengandung kalium, kalsium (Kurnianto P Duwi, 2015).

Menurut WHO (2019) ada sekitar satu milyar orang di dunia yang mengalami hipertensi dan berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang sebesar dua per-tiganya. Jika tidak dilakukan pencegahan jumlah ini akan terus meningkat, dan diprediksi tahun 2025 akan menjadi 29 % atau 1,6 miliar orang di seluruh dunia yang mengalami hipertensi. WHO mencatat sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2019. Tahun 2022 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Berdasarkan data di Kemenkes (2019) prevalensi kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 45,9% pada umur 55 – 64 tahun, 57,6% umur 65 – 74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun. Berdasarkan pengukuran tekanan darah prevalensi hipertensi di Indonesia pada umur ≥ 18 tahun adalah sebesar 25,8%. Tertinggi di Provinsi Bangka Belitung sebesar 30,9%, kedua Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 30,8%, dan ketiga di Provinsi Kalimantan Timur sebesar 29,6% (Kemenkes RI, 2019). Di provinsi Sumatera selatan berdasarkan data laporan kesehatan jumlah lansia yang menderita hipertensi di Sumatera selatan tahun 2022 sebanyak (217 052 %). Provinsi Sumatera Selatan merupakan salah satu wilayah Indonesia yang mempunyai prevalensi hipertensi yang tinggi dibandingkan dengan wilayah-wilayah lain.

Berdasarkan profil dinas kesehatan Kabupaten Ogan komering Ulu di UPTD Puskesmas kemalaraja jumlah lansia yang menderita hipertensi Dengan prevalensi hipertensi sebesar 34,4% pada lansia usia >60 tahun, pada tahun 2021 sebesar 10,9% terjadi peningkatan di tahun 2022 sebesar (15,4%). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan pengetahuan, sikap dan pola makan terhadap kejadian hipertensi pada lansia.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, metode analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah seluruh lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja Kecamatan Baturaja Timur Kabupaten OKU Tahun 2022. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan menerapkan kriteria inklusi yaitu responden yang bersedia, sedangkan kriteria eksklusi yaitu responden yang tidak bersedia untuk jadi responden sehingga didapatkan 36 responden. Analisa yang digunakan yaitu analisa univariat dan bivariat.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi frekuensi Karakteristik R2esponden (n=36)

Variabel	f	%
Pengetahuan		
Baik	18	50
Cukup	13	36,1
Kurang	5	13,8
Sikap		
Positif	20	55,5
Negatif	16	44,4
Pola Makan		
Positif	28	77,7
Negatif	8	22,2

Tabel 1 Responden yang memiliki pengetahuan kurang 5 responden (13,8 %). Sikap negatif 16 responden (44,4%). Responden yang memiliki pola makan negatif 8 responden (22,2).

Tabel 2.
Hubungan Pengetahuan Lansia Terhadap Hipertensi (n=36)

Variabel	Pengetahuan						P value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Pengetahuan							
Baik	33	97%	1	2,7%	34	100%	0.000
Cukup	0	0%	1	100%	1	100%	
Kurang	1	100%	0	0%	1	100%	
Sikap							
Negatif	7	100%	0	0%	7	100%	0,002
Positif	10	34,4%	19	65,5%	29	100%	
Pola Makan							
Negatif	2	11,1%	16	88,9%	18	100%	0,005
Positif	11	61,1%	7	38,9%	18	100%	

**Peason Chi Square*

Pada Tabel 1 Menunjukkan bahwa dari 36 responden yang memiliki pengetahuan baik terhadap hipertensi sebanyak 33 responden (97,1%) yang memiliki sikap positif terhadap hipertensi sebanyak 10 responden (34,4%). Untuk pola makan negatif terhadap hipertensi sebanyak 2 responden (11,1%). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa P.Value 0.000,0.002,0.005 yang artinya ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan, sikap dan pola makan lansia dengan kejadian hipertensi .

PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan yang terjadi peningkatan tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang mengangkut darah dari jantung untuk disebarkan dan dipompa keseluruh jaringan dan organ-organ pada tubuh secara terus-menerus(Irianto, 2014). Arterioli akan terjadi konstiksi sehingga membuat darah sulit untuk mengalir sehingga meningkatkan tekanan melawan dinding arteri (Zaitun, 2018). Hipertensi adalah tekanan darah persisten yang dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan diastoliknya di atas 90 mmHg (Smeltzer, 2016).

Menurut Darmojo (2011) saat lanjut usia akan mengalami penurunan fase kemampuan baik akal maupun fisik. Ketika seseorang sudah mencapai usia dewasa, ia akan mempunyai kemampuan bereproduksi dan ketika usia lanjut kondisi hidup akan berubah, seseorang akan kehilangan tugas dan fungsi ini, dan kemudian mati. Secara umumnya semakin tua usia sesorang maka akan semakin rentan untuk terjadinya hipertensi (Adam, 2019) Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan ketika terjadi peningkatan tekanan darah yang menyebabkan gangguan sistem pada organ. Hipertensi sendiri telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat baik didunia maupun di Indonesia. Penerapan gaya hidup yang sehat menjadi upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan pada lansia (Kurnianto P Duwi, 2015). Dengan melakukan konsep diri akan dapat membantu lansia dalm menyesuaikan perubahan yang terjadi pada dirinya. Lansia dituntut untuk dapat beradaptasi pada lingkungannya(Lestari, M.,M., N, 2016).

Penelitian sebelumnya oleh Mahrani (2017) didapatkan bahwa $p\text{value} = 0,000 < 0,05$ maka pengetahuan, sikap dan pola makan ada hubungan dengan kejadian hipertensi (Mahrani, 2017). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Wijaya (2014) didapatkan hasil sikap dan pola makan tidak berhubungan dengan hipertensi (Wijaya, 2014). Dari hasil analisa hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia yang memiliki pengetahuan baik yaitu 33 responden (97,1) pengetahuan yang cukup yaitu 0 responden (0%) dan yang memiliki pengetahuan kurang yaitu 1 responden (100%). Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan bahwa $p\text{vaule} 0.000$ yang artinya ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan lansia dengan kejadian hipertensi.

Seseorang yang dengan pengetahuan baik diharapkan akan mengikuti prosedur pengobatan dengan baik juga. Pengetahuan tersebut meliputi informasi nama obat, tujuan minum obat, cara minum obat, efek samping obat, kasiat obat, dan informasi mengenai penyakit seperti nilai tekanan darah, tanda dan gejala yang harus diwaspadai, risiko yang dapat terjadi apabila hipertensi dibiarkan dan makanan apa yang harus dihindari. Pengendalian hipertensi sangat penting dengan adanya upaya preventif yang diberikan melalui pengetahuan dan sikap pasien yang dapat mengendalikan angka morbiditas dan mortalitas karena hipertensi (Sinuraya, Rano K., Bryan J. Siagian., Adit Taufik., Dika P. Destiani., Irma M. Puspitasari, Keri Lestari, 2017) Dari hasil analisa hubungan sikap dengan kejadian hipertensi pada lansia hipertensi yang memiliki sikap negatif yaitu 7 responden (100%) sedangkan yang memiliki sikap positif terhadap hipertensi sebanyak 10 responden (34,4%). Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan bahwa $p\text{vaule} 0.002$ yang artinya ada hubungan yang bermakna antara sikap lansia dengan kejadian hipertensi .

Hal yang menyebabkan pada lansia yang memiliki sikap yang positif tetapi mengalami hipertensi karena pada saat adanya pesta atau acara kumpul keluarga budaya tersebut menghadirkan makanan yang dapat memicu naiknya tekanan darah (Seperti daging, daun ubi, ikan asin dll). Jika penderita hipertensi menerapkan sikap yang baik dalam menyikapi penyakitnya maka hipertensi dapat dicegah, tetapi pada kenyataannya mereka cenderung meremehkan. Dari hasil analisa hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia hipertensi yang memiliki pola makan negatif yaitu 2 responden (11,1%) sedangkan yang memiliki sikap positif terhadap hipertensi sebanyak 11 responden (61,1%). Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan bahwa $p\text{vaule} 0.005$ yang artinya ada hubungan yang bermakna antara pola makan lansia dengan kejadian hipertensi .

Gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh makan. Asupan gizi dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi sehingga akan mempengaruhi kesehatan lansia. Aktivitas fisik dan stres merupakan gaya hidup yang tidak sehat memicu terjadinya hipertensi (Suoth, M, Bidjuni, H, Malara, 2014). Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dari beberapa peneliti sebelumnya seperti Shi, Z., Papier, K., Yiengprugsawan, V., Kelly, M., Seubsman, S., & Sleigh, (2018), Takase, H., Sugiura, T., Kimura, G., Ohte, N., & Dohi, (2015), Lee, H. A., & Park, (2018), (Sudin, M. S., Kartini, K., & Haris, 2023), Wahdah, L., & Rosalina, (2021) menunjukkan adanya hubungan diantara perilaku pola makan dapat menjadi pemicu terhadap kejadian hipertensi. Hipertensi dapat disebabkan oleh pola makan yang salah. Makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi. Pola makan yang tidak terkontrol dapat meningkatkan tekanan darah seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak terutama pada asupan lemak jenuh dan kolesterol. Konsumsi garam yang berlebihan juga dapat memicu terjadinya hipertensi (Jeckson Leba Niga, Dwi Soelistyoningih, 2021)

SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis yang dilakukan maka kesimpulan adalah sebagai berikut :adanya hubungan antara pengetahuan, sikap dan pola makan lansia terhadap kejadian hipertensi dengan p vaule 0.000, 0.002, 0,005(<0.05).

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipetensi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Jambura Health And Sport Journal*, 1(2). <https://Ejurnal.Ung.Ac.Id/Index.Php/Jhsj/Article/View/2558>
- Bambang, W., & Meryana, A. (2020). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Penerbit Kencana Pernada Media Grup.
- Evadewi, P. K. R. L. M. K. S. S. (2013). *Kepatuhan Mengonsumsi Obat Pasien Hipertensi Di Denpasar Ditinjau Dari Kepribadian Tipe A Dan Tipe B*. [Universtitas Udayana]. [Http://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Psikologi/Article/Download/8481/6325](http://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Psikologi/Article/Download/8481/6325)
- Irianto, K. (2014). *Epidemiologi Penyakit Menular Dan Tidak Menular Panduan Klinis*. Penerbit Alfabeta.
- Jeckson Leba Niga, Dwi Soelistyoningsih, M. N. L. S. (2021). HUBUNGAN POLA DIET RENDAH GARAM DENGAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2(3).
- Kemendes RI. (2019). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 11 TAHUN 2019 TENTANG PENANGGULANGAN KUSTA*. [Http://Hukor.Kemkes.Go.Id/Uploads/Produk_Hukum/PMK_No__11_Th_2019_Ttg_Penanggulan_Kusta.Pdf](http://Hukor.Kemkes.Go.Id/Uploads/Produk_Hukum/PMK_No__11_Th_2019_Ttg_Penanggulan_Kusta.Pdf)
- Kurnianto P Duwi. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2).
- Lee, H. A., & Park, H. (2018). Diet-Related Risk Factors For Incident Hypertension During An 11-Year Follow-Up. *The Korean Genome Epidemiology Study. Nutrients*, 10(8), 1–11.
- Lestari, M.,M., N, S. E. (2016). Kajian Reminiscence Gurop Therapy Pada Depresi Lansia Wanita Yang Tinggal Di Panti Werdha. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*, 5(1), 42–56.
- Mahrani, S. (2017). *Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Semangat Dalam Tahun 2017*.
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nursakinah, Y., & Handayani, A. (2021). *Faktor- Faktor Risiko Hipertensi Diastolik Pada Usia Dewasa Muda*. 2(1), 21–26.
- Pudiastuti. (2019). *Peningkatan Hipertensi Atau Kenaikan Tekanan Darah*.
- Shi, Z., Papier, K., Yiengprugsawan, V., Kelly, M., Seubsman, S., & Sleight, A. C. (2018). Dietary Patterns Associated With Hypertension Risk Among Adults In Thailand: 8-Year

- Findings From The Thai Cohort Study. *Public Health Nutrition*, 22(2), 307–313.
- Sinuraya, Rano K., Bryan J. Siagian., Adit Taufik., Dika P. Destiani., Irma M. Puspitasari, Keri Lestari, . Ajeng Diantini. (2017). Pengukuran Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Kota Bandung: Sebuah Studi Pendahuluan. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia.*, 6(4). <https://jurnal.unpad.ac.id/ijcp/article/view/15968>
- Smeltzer, S. C. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah (Handbook For Brunner & Suddarth's Textbook Of Medical Surgical Nursing). Edisi 12.*. Jakarta; EGC.
- Sudin, M. S., Kartini, K., & Haris, H. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pertiwi Kota Makassar. , 6(1), 37–47. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(1), 37–47. <https://doi.org/10.47650/jpp.v6i1.662>
- Suoth, M, Bidjuni, H, Malara, R. (2014). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kaawat Kabupaten Minahasa Utara 2014. *Jurnal Keperawatan (E-Kp)*, 2(1), 1–10.
- Susiati, Irna., Titiek Hidayati., F. A. Y. (2016). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Klien Tentang Cara Perawatan Hipertensi. Care Vol 4, No 3. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(3). <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/issue/view/41>
- Sutanto. (2010). *Cekal (Cegah Dan Tangkal) Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, Dan Diabetes*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Takase, H., Sugiura, T., Kimura, G., Ohte, N., & Dohi, Y. (2015). Dietary Sodium Consumption Predicts Future Blood Pressure And Incident Hypertension In The Japanese Normotensive General Population. , Vol 4 No 8, Hal 1–7. *Journal Of The American Heart Association*, 4(8), 1–7.
- Wahdah, L., & Rosalina, R. (2021). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Daerah Sekitar Pesisir Kecamatan Cepiring*. Doctoral Dissertation, Universitas Ngudi Waluyo.
- Wijaya, F. I. (2014). *Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Juwana Kabupaten Pati*. [Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta]. http://eprints.ums.ac.id/30980/1/Halaman_Awal.Pdf
- World Health Organization. (2019). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zaitun. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Yang Mengalami Hipertensi Dengan Penurunan Curah Jantung Di Paviliun Kemuning RSUD Jombang*. Thesis. <https://onsearch.id/record/ios3130.1267/toc>

