

POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA PRUNGGAHAN KULON KECAMATAN SEMANDING KABUPATEN TUBAN

Dian Elok Prasasti¹ Wahyuningsih Triana N² Wahyu Tri Ningsih³ Yasin Wahyuriyanto⁴
Program Studi Keperawatan Tuban Program Diploma Tiga Kampus Tuban Jurusan
Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya
Email Korespondensi : elokprasasti9@gmail.com

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan jenis penyakit yang tidak menular namun memiliki prevalensi tinggi pada usia lanjut dan berisiko menyebabkan berbagai komplikasi serius apabila tidak dilakukan pengendalian secara tepat. Kurangnya asupan buah maupun sayur serta tingginya konsumsi makanan kaya lemak dan natrium menjadi bentuk pola makan kurang sehat yang dapat memicu kejadian hipertensi. Hubungan antara pola makan warga usia lanjut dan angka kejadian hipertensi di Desa Prunggahan Kulon, Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban ingin diketahui melalui riset ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui desain analitis korelasional dan rancangan *cross-sectional* dengan sebanyak 80 lansia sebagai sebagai warga yang menetap di Desa Prunggahan Kulon menjadi populasi riset, lalu dipilih 67 lansia untuk dijadikan sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling*. Kejadian hipertensi ditempatkan sebagai variabel terikat, sementara pola makan diposisikan sebagai variabel bebas. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner pola makan dan pemeriksaan tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer*. Untuk mengevaluasi data yang sudah terkumpul diproses lewat analisis univariat serta bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk menguji keterkaitan pola makan dan hipertensi lansia. Lansia dengan penyakit hipertensi dalam penelitian ini sebagian besar punya kebiasaan konsumsi makanan kurang baik. Perhitungan statistik menghasilkan nilai p senilai 0,046 ($p < 0,05$), hal tersebut menandakan keterkaitan nyata antara hipertensi dan pola konsumsi lansia Desa Prunggahan Kulon, Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban. Upaya mencegah sekaligus mengontrol hipertensi lansia bisa dijalankan lewat pengaturan kebiasaan makan. Langkah ini dilakukan dengan menaikkan porsi buah serta sayur sembari membatasi konsumsi santapan yang kaya lemak juga garam.

Kata Kunci: Pola Makan, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

High blood pressure, or hypertension, is a noncommunicable disease that is highly prevalent among older adults and poses a risk of causing various serious complications if not properly managed. Unhealthy eating habits including low fruit and vegetable intake alongside high consumption of sodium and fatty foods can drive the occurrence of hypertension. Determining how dietary patterns relate to hypertension cases among older adults in

Prunggahan Kulon Village, Semanding District, Tuban Regency serves as the main goal of this research. This study employed a quantitative approach using a correlational analytical design and a cross-sectional study design, targeting 80 senior residents in Prunggahan Kulon Village as the study population, from which 67 participants were picked using simple random sampling. Diet served as the independent variable, while the incidence of hypertension served as the dependent variable. The research data were gathered by measuring blood pressure with a sphygmomanometer and administering dietary questionnaires. To evaluate the association between dietary patterns and the incidence of hypertension in older adults, the univariate and bivariate statistical methods, such as the chi-square test, were applied to process all gathered data. Based on this study, most older adults with hypertension tend to have poor dietary habits. Statistical evaluations yielded a p-value equal to 0.046 ($p < 0.05$), proving a meaningful connection between food intake habits and hypertension rates among seniors living in Prunggahan Kulon Village, Semanding District, Tuban Regency. Managing food choices acts as a practical way to manage and prevent high blood pressure in seniors. People can do this by consuming more fruits and vegetables while cutting down on food options rich in fat and sodium.

Keywords: Dietary Patterns, Hypertension, Elderly.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu kondisi kesehatan ketika tekanan darah seseorang melebihi nilai normal, yang ditunjukkan saat pengukuran tekanan darah menunjukkan angka sistolik ≥ 40 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg menjadi kriteria utama dalam klasifikasi ini (Kemenkes, 2021). Pada fase awal, hipertensi umumnya bersifat asimtomatik atau tidak memperlihatkan manifestasi klinis yang signifikan, sehingga sebagian besar penderita tidak menyadari keberadaan kondisi tersebut pada dirinya. Atas dasar karakteristik tersebut, hipertensi dikenal "the silent killer" karena progresivitasnya yang berlangsung secara bertahap tanpa disertai keluhan yang khas. Akibatnya, sebagian besar penderita baru mengetahui keberadaan penyakit ini setelah muncul berbagai komplikasi yang ditimbulkan (Gita Sandy, 2024).

Pada usia lanjut seseorang seharusnya menjaga kesehatannya agar dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya sehingga terhindar dari berbagai beragam gangguan kesehatan yang bersifat kronis, antara lain hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan stroke (Siregar & Tampubolon, 2022). Walaupun berbagai langkah pencegahan telah diterapkan, angka kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia terpantau relatif tinggi sehingga menempati posisi sebagai salah satu isu kesehatan utama pada populasi tersebut.

Menurut World Health Organization (2022), Hipertensi tergolong salah satu determinan penting yang turut memicu tingginya mortalitas akibat penyakit kardiovaskular. Secara global, prevalensi hipertensi diperkirakan mencapai 22% dari keseluruhan populasi dunia. Selanjutnya, menurut laporan WHO (2023), hipertensi dialami oleh sekitar 1,28 miliar orang dewasa dalam kelompok usia 30–79 tahun, yang sebagian besar kasusnya ditemukan pada negara dengan tingkat pendapatan rendah hingga menengah. Di wilayah WHO SEAR yang mencakup 11 negara, Indonesia tercatat sebagai negara dengan angka prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 24,6% (Indirwan, 2023). Di Provinsi Jawa Timur, angka prevalensi hipertensi memperlihatkan tren peningkatan yang cukup nyata selama tiga tahun terakhir, yaitu sebesar 49,70% pada tahun 2021, meningkat menjadi 61,10% pada tahun 2022, dan kembali naik hingga 73,8% pada tahun 2023 (Profil Kesehatan Jawa Timur, 2021, 2022, 2023). Besarnya angka kejadian tersebut menjadikan penyakit ini sebagai salah satu kondisi kesehatan yang banyak dijumpai pada kelompok usia lanjut yang menempatkan hipertensi pada urutan

pertama, dengan hampir 60% lansia menjalani perawatan karena penyakit tersebut (Kurniawati, 2022).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban, jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Tuban mengalami peningkatan setiap tahun. Pada tahun 2020 tercatat sebanyak 296.706 kasus hipertensi. Jumlah tersebut meningkat pada tahun 2021 sebanyak 4.474 kasus sehingga totalnya menjadi 301.180 kasus. Peningkatan kembali terjadi pada tahun 2022 sebanyak 3.824 kasus dengan total mencapai 305.004 kasus hipertensi (Dinas Kesehatan Tuban, 2022). Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Tuban (2023), jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Tuban mencapai 268.107 penduduk. Pada tahun 2024, hipertensi menempati urutan pertama dari 15 penyakit terbanyak dengan persentase sebesar 13,79%. Dari 33 puskesmas di Kabupaten Tuban, Puskesmas Semanding tercatat sebagai puskesmas dengan kasus hipertensi tertinggi. Dengan data penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun sebanyak 2964 orang (*profil kesehatan tahun*, 2023) Menurut profil Kesehatan Tuban 2020 di wilayah kerja Puskesmas Semanding dengan 17 desa, Desa Prunggahan Kulon menjadi desa dengan kasus hipertensi tertinggi yaitu 1.473 kasus dengan pra lansia dan lansia sebanyak 1219 orang (Munir, 2024).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di desa Prunggahan Kulon menunjukkan dari 10 lansia yang diperiksa terdapat 8 lansia mengalami hipertensi, diantaranya 6 lansia dengan pola makan tidak baik, sehingga diperlukan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi secara optimal.

Ditinjau dari faktor penyebabnya, Hipertensi secara umum dikelompokkan menjadi dua tipe utama, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, meliputi pertambahan usia, riwayat keturunan, obesitas, pola makan yang kurang baik seperti konsumsi natrium yang melebihi batas anjuran, tingginya asupan lemak, minimnya konsumsi buah dan sayuran, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, stress. Di sisi lain, hipertensi sekunder dapat terjadi akibat konsumsi obat-obatan tertentu, gangguan fungsi ginjal, kelainan pada kelenjar tiroid, serta tumor pada kelenjar adrenal (Maqfirah et al., 2024). Pada kelompok lansia, kejadian hipertensi cenderung semakin meningkat sebagai dampak dari perubahan fisiologis, seperti meningkatnya kekakuan pada pembuluh arteri serta penurunan fungsi ginjal. (Rahmiyati & Prasetyo, 2025). Faktor risiko lain yang turut meningkatkan kejadian hipertensi oleh lansia meliputi gaya hidup sedentari, pola makna yang tidak sehat, serta adanya komorbiditas seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular. Pola makan yang dianjurkan bagi lansia sebaiknya memiliki komposisi gizi seimbang, yaitu karbohidrat sekitar 60–65% dari total kebutuhan energi, protein sekitar 15% (dengan proporsi sumber protein hewani dan nabati yang adekuat), serta lemak sekitar 20–25% dari total kalori per hari (Rikawati, 2021 dalam (Kadek, 2025).

Sebagai bentuk upaya pencegahan penyakit tidak menular menjadi salah satu prioritas utama oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. telah menyusun sejumlah program, termasuk hipertensi, guna meningkatkan pengendalian tekanan darah di masyarakat. Program peningkatan dan pencegahan yang diterapkan adalah perilaku CERDIK, yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan, terutama pada kelompok lansia.

Berdasarkan hasil telaah berbagai literatur, sejauh ini belum ditemukan kajian ilmiah yang secara spesifik mengkaji hubungan antara pola makan dan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Prunggahan Kulon, Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban. Memperhatikan uraian pada latar belakang diatas, mendorong dilakukannya penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Prunggahan Kulon, Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban.

METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif melalui desain analitik korelasional serta rancangan cross sectional digunakan dalam kajian ini. Populasi riset mencakup 80 warga usia lanjut di Desa Prunggahan Kulon. Penentuan 67 lansia untuk dijadikan sampel penelitian menerapkan teknik *simple random sampling*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik Lansia Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin di Desa Prunggahan Kulon Kecamatan Smeanding Kabupaten Tuban Bulan April 2026

Karakteristik	Frekuensi (F)	Presentase(%)
Usia		
60-74	58	86,6%
75-90	9	13,4%
Total	67	100%
Jenis Kelamin		
Laki Laki	28	41,8%
Perempuan	39	58,2%
Total	67	100%

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa hampir seluruhnya lansia berumur 60-74 tahun sebanyak 58 (86,6%). Serta sebagian besar lansia dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 39 lansia (58,2%).

Tabel 2. Distribusi Pola Makan Lansia Di Desa Prunggahan Kulon Kecamatan Semending Kabupaten Tuban Bulan April 2026

Pola Makan	Frekuensi (F)	Presentase(%)
Baik	31	46,3 %
Tidak Baik	36	53,7%
Total	67	100%

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan mayoritas responden yakni 36 lansia (53,7%) mempunyai kebiasaan makan kurang baik. Keterangan tersebut menandakan bahwa kebiasaan konsumsi mayoritas lansia pada riset ini belum selaras dengan pedoman gizi seimbang.

Tabel 3 Distribusi Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Prunggahan Kulon Kecamatan Semending Kabupaten Tuban pada Bulan April 2026

Kejadian Hipertensi	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Hipertensi	41	61,2%
Tidak Hipertensi	26	38,8%
Total	67	100%

Berdasarkan tabel 3, mencatat 41 lansia (61,2%) menderita hipertensi. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa tingkat kejadian tekanan darah tinggi pada lansia subjek penelitian terhitung cukup tinggi.

Tabel 4 Tabulasi Silang Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Desa Prunggahan Kulon Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Total		<i>P Value</i>
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	F	%	F	%	F	%	
Baik	15	48,4%	16	51,6%	31	100	0,046
Tidak Baik	26	72,2%	10	27,8%	36	100	
Total	41	61,2%	26	38,8%	67	100	

Uji *Chi Square* didapatkan *pvalue*=0,046 dimana nilai *pvalue*<0,05

Pada tabel 4, memperlihatkan dari 31 lansia berpolamakan baik, mayoritas tidak menderita hipertensi yaitu 16 orang (51,6%). Sebaliknya, dari 36 lansia berpolamakan kurang baik, terbanyak mengidap hipertensi yakni 26 orang (72,2%). Hasil p uji *Chi-Square* berada di angka 0,046 atau berada di bawah 0,05, kondisi ini membuktikan adanya hubungan nyata antara pola konsumsi dan risiko hipertensi pada lansia.

PEMBAHASAN

Pola Makan Lansia Di Desa Prunggahan Kulon Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban

Temuan lapangan pada penelitian ini menggambarkan bahwa mayoritas lansia menjalankan pola konsumsi yang kurang baik. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pola makan yang baik ditandai dengan terpenuhinya kebutuhan zat gizi tubuh secara seimbang. Prinsip tersebut berpedoman pada Pedoman Gizi Seimbang yang menganjurkan pemenuhan berbagai unsur hara makro dan mikro, yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, hingga serat, pada jumlah yang selaras dengan kebutuhan tubuh. Ketidakterpenuhan salah satu unsur gizi tersebut menyebabkan pola konsumsi dapat dikategorikan sebagai pola makan yang kurang baik (Kemenkes RI, 2020). Pola konsumsi kurang sehat pada lansia dapat terjadi karena adanya perubahan fisiologis yang menyertai proses menua. Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa proses penuaan pada lansia dapat disertai dengan menurunnya fungsi indera pengecap, penciuman, penglihatan, dan peraba sehingga turut memengaruhi selera makan. Selain itu, gigi yang tanggal, penurunan sekresi air ludah, berkurangnya enzim pencernaan, serta menurunnya kemampuan menyerap zat gizi juga menjadi faktor yang menyebabkan asupan makanan lansia tidak optimal (Kemenkes, 2022).

Sebagian besar lansia dalam penelitian ini menerapkan pola makan yang kurang sehat, terlihat dari kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam lebih dari 2 sendok teh dalam sehari dan konsumsi makanan berlemak atau tinggi minyak lebih dari 6 sendok makan dalam sehari, serta rendahnya konsumsi buah serta sayuran. Keadaan ini mengindikasikan bahwa pola makan lansia di Desa Prunggahan Kulon masih belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Kondisi tersebut dipengaruhi berbagai faktor, salah satunya adalah perubahan fisiologis pada usia lanjut yang menyebabkan penurunan nafsu makan dan perubahan preferensi rasa, selain

itu juga kebiasaan makan mereka saat muda yang cenderung suka mengonsumsi makanan berlemak, seperti gorengan, minuman dengan kandungan gula yang tinggi, serta jarang asupan buah dan sayuran yang masih terbawa sampai mereka tua tanpa mempunyai niatan untuk merubah pola makan menjadi lebih baik.

Kejadian Hipertensi Di Desa Prunggahan Kulon Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar lansia yang berada di Desa Prunggahan Kulon mengalami hipertensi. Kondisi peningkatan tekanan darah melebihi ambang batas yang disepakati secara medis dikenal sebagai hipertensi. Diagnosis ini ditegakkan jika hasil pengukuran mencatat nilai sistolik sebesar ≥ 140 mmHg dan diastolik sebesar ≥ 90 mmHg. Atas dasar kriteria tersebut pengukuran tekanan darah yang melebihi batas normal yang ditetapkan. Oleh karena itu, seseorang dikategorikan hipertensi jika hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan nilai di atas 140/90 mmHg. Saat ini, salah satu gangguan medis paling mematikan yang dapat menimpa seseorang adalah hipertensi (WHO, 2021).

Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu usia. Meningkatnya usia berkaitan dengan bertambahnya risiko hipertensi. Kondisi ini dipengaruhi oleh perubahan struktur pembuluh darah yang terjadi sebagai bagian dari proses penuaan seperti kekakuan dinding, penyempitan lumen, dan berkurangnya elastisitas. Timbulnya tekanan darah tinggi dapat dipicu oleh serangkaian faktor risiko, seperti perilaku merokok, indeks massa tubuh yang berlebih (obesitas), tingkat stres, hingga pola konsumsi harian (Medika, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas lansia di Desa Prunggahan Kulon menderita hipertensi. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa kelompok lanjut usia banyak yang menderita hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa munculnya hipertensi bukan hanya berkaitan dengan faktor usia, tetapi dipengaruhi oleh sejumlah aspek gaya hidup sehari-hari. Misalnya kebiasaan makan yang kurang baik seperti sering asupan tinggi natrium serta berlemak, minim konsumsi makan buah dan sayur, merokok, minim aktivitas fisik, stress, di samping itu, kesadaran masyarakat dalam menjalani pemeriksaan kesehatan rutin masih tergolong minim.

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Prunggahan Kulon Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa sebagian besar lansia yang menerapkan pola makan berdasarkan prinsip gizi seimbang tidak mengalami hipertensi. Sebaliknya, hipertensi ditemukan pada hampir seluruh lansia yang menerapkan pola makan kurang sehat. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, diperoleh nilai p sebesar 0,046 ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada kelompok lansia di Desa Prunggahan Kulon, Kecamatan Semanding.

Studi oleh Maqfirah (2024) memperkokoh temuan kajian ini tentang keterkaitan antara pola konsumsi dan angka kasus hipertensi kelompok lansia wilayah Puskesmas Lembang Majene. Selain itu, kecenderungan serupa juga diidentifikasi oleh Latuamury (2020), Risiko lonjakan tekanan darah berbanding lurus dengan tingginya asupan makanan kaya lemak seperti daging dan olahan gorengan serta konsumsi natrium berlebih.

Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tergolong kurang sehat, khususnya jenis asupan yang kaya akan natrium serta lemak secara berlebihan, dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Asupan tersebut mendorong terjadinya penumpukan lemak di dalam tubuh yang selanjutnya terjadinya hipertensi (Riwayanti et al., 2025).

Peneliti berasumsi bahwasanya kebiasaan makan memicu keterkaitan terhadap munculnya kasus hipertensi lansia. Data riset membuktikan bahwa variabel pola konsumsi sanggup memberi pengaruh pada pergeseran angka tekanan darah. Lansia yang menerapkan pola makan kurang sehat ditandai dengan tingginya asupan santapan berlemak dan berkadar garam tinggi, yang sayangnya tidak diimbangi dengan kecukupan makan buah serta sayur. cenderung lebih berisiko mengalami hipertensi. Selain itu, kebiasaan makan tidak sehat yang sudah berlangsung lama juga dapat memperburuk kondisi kesehatan lansia, karena tubuh sudah mengalami penurunan fungsi sehingga lebih sensitif terhadap asupan yang tidak sehat. Jika pola makan tersebut tidak diperbaiki, maka tekanan darah dapat semakin meningkat dan berpotensi menimbulkan komplikasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Sebagian besar lansia di Desa Prunggahan Kulon Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban memiliki pola makan yang tidak baik.
2. Sebagian besar lansia yang ada di Desa Prunggahan Kulon Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban menderita hipertensi
3. Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Prunggahan Kulon Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban.

Saran

Berdasarkan temuan yang dihasilkan, peneliti memberi masukan beberapa hal, di antaranya:

1. Bagi lansia dianjurkan untuk lebih mawas terhadap pola konsumsi harian melalui pembatasan asupan natrium dan lemak, serta memprioritaskan asupan buah dan sayur sebagai upaya pencegahan dan peningkatan dalam mengendalikan tekanan darah (hipertensi).
2. Bagi peneliti berikutnya diharapkan mampu memperluas penelitian ini dengan memperhatikan variabel-variabel lain yang berkaitan dengan kejadian hipertensi. Penelitian mendatang diharapkan dapat memperluas ukuran sampel guna meningkatkan data yang didapatkan. mencakup subjek penelitian dalam jumlah yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- AbuBakar. (2021). *pengantar metodologi* (Vol. 32, Issue 3). SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Adhi Kusumastuti, A. M. K. (2020). *metodologi penelitian kualitatif*. Deepublish.
- Ardiansyah, et al. (2021). *Hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia*. 32(3), 167–186.
- Azizah, M., Dhewi, S., & Anwary, A. Z. A. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kubur Jawa Kabupaten Hulu Sungai Tengah. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(2), 314–320.
- Dewi, N. . (n.d.). *No THubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Sdn 03 Junjung*. Universitas Muhammadiyah Surabayaitle.
- Gita Sandy Patonengan, Siska Sibua, Henny Kaseger, C. W. M. (2024). *JURNAL*. 7(5), 1022–1029.
- Handayani, S., Surani, V., Ajul, K., & Pranata, L. (2024). Hubungan Self-Care dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 174–179. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.164>
- Hangraini, W. (2021). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja*

- Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2021. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/1138>
- Indirwan Hasanuddin¹, Zainab², J. P. (2023). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi indirwan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 6(2), 019–027. <https://doi.org/10.36984/jkm.v6i2.406>
- Istamayu, A. A., Sartika, R. A. D., & Putri, P. N. (2024). Frekuensi Konsumsi Makanan Asin Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok. *Gizi Indonesia*, 47(2), 209–218. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v47i2.1066>
- Jaya, i. M. M. (2021). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif: Teori, penerapan, dan riset nyata*. Medan. Yayasan Kita Menulis.
- Kadek. (2025). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Etnis Bugis. *Journal of Public Health and Industrial Nutrition*, 5(1), 6–12.
- kemendes. (2022). *Faktor Yang Mempengaruhi Gizi Lanjut Usia*. https://keslan.kemdes.go.id/view_artikel/157/faktor-yang-mempengaruhi-gizi-lanjut-usia
- Kemendes. (2017). *Bunga rampai lansia dan permasalahannya*. PT Media Pustaka Indo.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman PGS Kesehatan. *Pedoman Gizi Seimbang*, 1–99.
- Kurniawati, M. . (2022). Terapi Herbal Anti Hipertensi. *Jurnal Mitra Kesehatan*. <https://doi.org/10.47522/jmk.v3i1.48>
- Latuamury, S. R. (2020). *Korelasi Pola Makan Dan Tingkat Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Studi Kasus Puskesmas Waai Kabupaten Maluku Tengah)*.
- Mangga, K., Week, D. U. A., & Simalingkar, V. I. I. (2023). *Hubungan pola makan dengan hipertensi pada lansia di kelurahan mangga dua week vii simalingkar*. 4.
- Maqfirah, Arlin Adam, Ishaq Iskandar, Ida Leida, & Zamli. (2024). *Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan endotel dan mempercepat aterosklerosis, infark miokard, angina pectoris, gagal ginjal, demensia, atau fibrilasi atrium*. 7(4), 916–923. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Medika, tim bumi. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi* (Y. N. I. Sari (Ed.)). Sinar Grafika Offset.
- Munir, M. (2024). Efektivitas Metode Edukasi Mobile Health Berdasarkan Self-Efficacy dan Diet DASH pada Penderita Hipertensi Effectiveness. *Journal of Multidisciplinary Applied Natural Science*, 1(1), 1–12.
- Nafisatur, M. (2024). Metode Pengumpulan Data Penelitian. *Metode Pengumpulan Data Penelitian*, 3(5), 5423–5443.
- Nursalam. (20 C.E.). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4th ed.). Jakarta. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Oktora, S.P.D, P. (2018). *engaruh Terapi Murottal terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap*. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.3.7>
- Prabaadzmaiah, N. (2021). *Hubungan tingkat pengetahuan dan dukungan keluarga dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di kabupaten malang*.
- Profil kesehatan tahun 2023 1 Dinkes P2KB Kab. Tuban. (2024).
- Putri. (2021). Hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas bp nauli di pematangsiantar 2024. 32(3), 167–186.
- Putri, S. D., Sutresna, I., & Rahmat, D. Y. (2023). *Sherika Dewantara Putri 1, Iyos Sutresna 2, Delli Yuliana Rahmat 3*. 4, 932–938.
- Rahmiyati, R., & Prasetyo, S. (2025). Faktor – faktor Determinan Kejadian Hipertensi Pada Lansia dan Non-Lansia di Indonesia: Data Ski 2023. *Jurnal Ners*, 9(2), 2839–2850. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.43880>

- Ratnawati. (2017). *keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Riska Fitriana, 2Sri Wahyuni Muhsin Universitas. (2025). *Biogenerasi : Jurnal Pendidikan Biologi*. 10(3), 1810–1816.
- Riwayanti, D. O., Kusbiantoro, D., & Susanti, I. (2025). Hubungan Dukungan