

KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PESERTA PROLANIS DI PUSKESMAS WIRE

Deswita Satriani¹⁾, Su'udi²⁾, Titik Sumiatin³⁾, Wahyuningsih Triana Nugraheni⁴⁾
 Progam Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban, Poltekkes Kemenkes Surabaya
 Email Korespondensi: deswitasatrianii@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama, baik di Indonesia maupun secara global. Salah satu penyebabnya adalah konsumsi *junk food*, yang mengandung banyak kalori, natrium, dan lemak jenuh serta dapat meningkatkan tekanan darah. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara konsumsi *junk food* dan kejadian hipertensi yang terjadi pada peserta Prolanis di Puskesmas Wire. Metode: Untuk menganalisis korelasi, penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, dengan kejadian hipertensi sebagai variabel terikat dan konsumsi *junk food* sebagai variabel bebas. Untuk memilih sampel, metode purposive sampling digunakan penelitian sebanyak 92 orang dari total 120 peserta Prolanis di Puskesmas Wire. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tekanan darah dan penggunaan kuesioner. Uji *Chi-Square* juga dilakukan dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas sebagian besar peserta Prolanis (53,3%) menderita hipertensi dan rutin mengonsumsi *junk food*. Dengan nilai p kurang dari 0,001, uji *chi-square* menunjukkan hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dan kejadian hipertensi pada peserta Prolanis di Puskesmas Wire. Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa konsumsi *junk food* dapat meningkatkan tekanan darah serta berpotensi mengganggu pengendalian tekanan darah.

Kata Kunci: Konsumsi *Junk food*, Hipertensi, Peserta Prolanis.

ABSTRACT

In Indonesia and around the world, hypertension is a major health concern. Consuming junk food, which is heavy in calories, sodium, and saturated fats and can raise blood pressure, is one contributing reason. Objective: The purpose of this study was to ascertain whether the occurrence of hypertension among Prolanis participants at the Wire Community Health Center (Puskesmas Wire) is correlated with junk food consumption. Methods: The study used a cross-sectional design for correlational analysis, with the incidence of hypertension as the dependent variable and junk food consumption as the independent variable. Purposive sampling was used to choose a research population of 92 people from a total of 120 Prolanis participants at the Wire Community Health Center. Blood pressure readings and questionnaires were used to gather data. After that, a Chi-Square test was run with a significance level of $\alpha = 0.05$. Result: The majority of Prolanis participants (53.3%) had hypertension and regularly ate junk food,

according to the results. Junk food consumption and the incidence of hypertension among Prolanis participants at the Wire Community Health Center were significantly correlated, according to the Chi-Square test, which produced a *p*-value of less than 0.001. Conclusion: In conclusion, junk food that is heavy in fat and sodium can raise blood pressure and perhaps interfere with blood pressure management.

Keywords : Junk food Consumption, Hypertension, Prolanis Participants.

PENDAHULUAN

Ketika tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg atau tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg, hipertensi dianggap sebagai faktor risiko bagi sejumlah penyakit kardiovaskular, termasuk serangan jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena penyakit ini biasanya tidak menunjukkan gejala, sehingga banyak penderitanya tidak menyadari kondisi mereka hingga muncul komplikasi. Karena jumlah kejadian yang tinggi dan kesadaran masyarakat tentang pengendalian tekanan darah yang rendah, lah satu masalah kesehatan yang perlu ditangani adalah hipertensi (Mashuri et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum terjadi di seluruh dunia, yang diperkirakan akan berdampak pada 1,28 miliar orang pada tahun 2022, 1,35 miliar pada tahun 2023, dan 1,4 miliar pada tahun 2024. Di Indonesia, prevalensi hipertensi adalah 34,1% pada tahun 2022, meningkat menjadi 34,8% pada tahun 2023, dan diproyeksikan mencapai 35,2% pada tahun 2024. Di Jawa Timur, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 36,3% pada tahun 2022, meningkat menjadi 36,7% pada tahun 2023, dan diproyeksikan mencapai 37,1% pada tahun 2024.

Jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Tuban terus meningkat, dengan 16.296 kasus (13,12% dari total kasus) pada tahun 2022, menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban, 15.720 kasus (14,01%) pada tahun 2023 dan 22.646 kasus (13,79%) pada tahun 2024. Meskipun persentase kasus mengalami fluktuasi, hipertensi tetap menjadi penyakit dengan jumlah kasus tertinggi di Kabupaten Tuban selama tiga periode pelaporan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pengendalian dan penatalaksanaan hipertensi secara optimal di tingkat pelayanan kesehatan primer (Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban, 2024).

Tabel 1.1 Data Kasus Hipertensi di Kabupaten Tuban Tahun 2022–2024

Tahun	Jumlah Kasus	Persentase (%)
2022	16.296	13,12%
2023	15.720	14,01%
2024	22.646	13,79%

Sumber: (Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban, 2024)

Berbagai faktor risiko, baik yang dapat diubah maupun yang tidak dapat diubah, memengaruhi hipertensi. Sementara obesitas, kurangnya aktivitas fisik, merokok, stres, dan konsumsi *junk food* dapat diatasi, faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan genetika tidak dapat diubah. Salah satu elemen gaya hidup yang harus diperhatikan adalah mengurangi konsumsi *junk food* karena mengandung banyak lemak dan natrium, yang dapat menyebabkan tekanan darah naik. Menjaga pola makan seimbang, rutin berolahraga, mengurangi asupan lemak dan garam, serta

mengelola stres dapat membantu menurunkan tekanan darah (World Health Organization, 2023).

Peserta Prolanis merupakan kelompok yang memerlukan pemantauan kesehatan dan edukasi secara berkelanjutan dalam pengendalian penyakit kronis. Namun, penerapan pola hidup sehat dan kepatuhan terhadap pola makan masih menjadi tantangan. Penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah et al. (2022) menyatakan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan orang yang menderita hipertensi, tetapi perubahan perilaku dalam mengendalikan faktor risiko tetap membutuhkan upaya yang berkelanjutan. Pengetahuan yang diperoleh melalui edukasi belum tentu diikuti dengan penerapan pola makan yang sesuai dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara prevalensi hipertensi pada pasien Prolanis di Puskesmas Wire dengan konsumsi makanan *junk food*.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi *cross-sectional* dengan desain analitik korelasional. Jumlah kejadian hipertensi dan variabel konsumsi *junk food* dicatat secara bersamaan.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Studi ini dilakukan di Puskesmas Wire pada Juni 2026.

Variabel Penelitian

Kejadian hipertensi merupakan variabel terikat dalam penelitian ini, sedangkan konsumsi *junk food* merupakan variabel bebas.

Populasi

Penelitian ini melibatkan 120 peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Wire.

Sampel

Sebanyak 92 peserta Prolanis yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi peneliti diikutsertakan dalam penelitian ini.

Teknik Sampling

Peserta Prolanis dipilih menggunakan metode *purposive sampling* sesuai dengan kriteria penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini termasuk tensimeter untuk mengukur tekanan darah dan kuesioner tentang konsumsi *junk food*.

Prosedur Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data, peserta Prolanis diberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat konsumsi *junk food*. Selanjutnya, tekanan darah diukur dengan tensimeter untuk mengidentifikasi hipertensi.

Pengolahan Data

Data yang terkumpul diperiksa kelengkapan dan ketepatan pengisiannya, kemudian dilakukan *coding*, *scoring*, dan *tabulating*. Selanjutnya, data dimasukkan ke dalam perangkat lunak komputer untuk proses analisis.

Analisis Data

Analisis data univariat dan bivariat dilakukan. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi *junk food* dan kejadian hipertensi, sementara analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel. Uji *Chi-Square* dilakukan dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta Prolanis Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan Terakhir, dan Pekerjaan di Puskesmas Wire Bulan Juni Tahun 2026

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Umur		
Dewasa Dini (21-35 tahun)	2	2,2%
Dewasa Madya (36-45 tahun)	0	0%
Dewasa Akhir (46-65 tahun)	78	84,8%
Lansia/Manula (>65 tahun)	12	13,0%
Total	92	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	19,6%
Perempuan	74	80,4%
Total	92	100%
Pendidikan Terakhir		
Tidak Sekolah	2	2,2%
SD	49	53,3%
SMP	17	18,5%
SMA	20	21,7%
Perguruan Tinggi	4	4,3%
Total	92	100%
Pekerjaan		
PNS	1	1,1%
Petani	21	22,8%
Wiraswasta/Karyawan Swata	25	27,2%
Pensiunan	8	8,7%
Tidak Bekerja	36	39,1%
Nelayan	1	1,1%
Total	92	100%

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa hampir seluruh (84,8%) peserta Prolanis berada pada kelompok umur dewasa akhir (46–65 tahun), hampir seluruh (80,4%) peserta Prolanis berjenis kelamin perempuan, sebagian besar (53,3%) peserta Prolanis memiliki pendidikan terakhir SD, dan hampir setengah (39,1%) peserta Prolanis termasuk dalam kategori tidak bekerja.

Tabel 4.2 Konsumsi *Junk food* pada Peserta Prolanis di Puskesmas Wire Bulan Juni Tahun 2026

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tinggi	49	53,3%
Rendah	43	46,7%
Total	92	100%

Tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar (53,3%) peserta Prolanis memiliki konsumsi *Junk food* tinggi.

Tabel 4.3 Kejadian Hipertensi pada Peserta Prolanis di Puskesmas Wire Bulan Juni Tahun 2026

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak Terkontrol	43	46,7%
Terkontrol	49	53,3%
Total	92	100%

Tabel 4.3 menunjukkan sebagian besar (53,3%) peserta Prolanis mengalami hipertensi terkontrol.

Tabel 4.4 Hubungan Konsumsi *Junk food* dengan Kejadian Hipertensi pada Peserta Prolanis di Puskesmas Wire Bulan Juni Tahun 2026

Kejadian Hipertensi							
Konsumsi <i>Junk food</i>	Tekanan Darah						Nilai P
	Tidak Terkontrol		Terkontrol		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Tinggi	34	69,4%	15	30,6%	49	100%	<0,001
Rendah	9	20,9%	34	79,1%	43	100%	
Total	43	46,7%	49	53,3%	92	100%	
Hasil <i>Uji Statistic Chi-Square</i> menunjukkan nilai <i>p-value</i> = <0,001 ($\alpha = 0.05$) N=92							

Tabel 4.4 menunjukkan dari 49 peserta Prolanis dengan konsumsi *Junk food* tinggi, sebagian besar (69,4%) mengalami hipertensi tidak terkontrol dan hampir setengahnya (30,6%) mengalami hipertensi terkontrol. Sedangkan dari 43 peserta Prolanis dengan konsumsi *Junk food* rendah, hampir seluruh (79,1%) mengalami hipertensi terkontrol dan sebagian kecil (20,9%) mengalami hipertensi tidak terkontrol. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p kurang dari 0,001. Hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak karena nilai p lebih kecil daripada tingkat signifikansi ($\alpha=0,05$). Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi *junk food* dan kejadian hipertensi pada peserta Prolanis di Puskesmas Wire.

PEMBAHASAN

Konsumsi *Junk food* pada Peserta Prolanis di Puskesmas Wire

Berdasarkan temuan studi tersebut, sebagian besar peserta Prolanis banyak mengonsumsi makanan *junk food*. Jenis makanan yang dikonsumsi meliputi mie instan, gorengan, makanan kaleng, camilan asin kemasan, ayam goreng krispi, serta daging olahan seperti sosis, bakso, dan nugget. *Junk food* termasuk makanan olahan yang telah melalui

berbagai proses pengolahan dan penambahan bahan tertentu sehingga lebih praktis dikonsumsi namun memiliki nilai gizi yang rendah (World Health Organization, 2024).

Tingginya konsumsi *junk food* dapat berkaitan dengan kebiasaan makan, kemudahan memperoleh makanan siap saji, serta kurangnya pengetahuan mengenai dampaknya terhadap kesehatan (Pinontoan, 2025). Karakteristik makanan yang praktis dan mudah diperoleh juga menyebabkan *junk food* menjadi pilihan yang cukup sering dikonsumsi masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Temuan penelitian ini dapat dikaitkan dengan teori Notoatmodjo (2018) bahwa salah satu komponen yang memengaruhi pengetahuan dan perilaku kesehatan adalah pendidikan. Berdasarkan karakteristik peserta, sebagian besar memiliki pendidikan terakhir SD. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan untuk menerima dan menerapkan informasi kesehatan, seperti pendidikan pola makan. Meskipun peserta telah memperoleh edukasi melalui kegiatan Prolanis, perubahan kebiasaan makan memerlukan proses yang berkelanjutan karena pola konsumsi yang telah terbentuk dalam waktu lama tidak mudah diubah.

Kejadian Hipertensi pada Peserta Prolanis di Puskesmas Wire

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta penelitian Prolanis memiliki hipertensi yang terkontrol. Keterlibatan peserta dalam Prolanis, yang memberikan edukasi dan pemantauan kesehatan secara teratur untuk membantu mereka mengendalikan penyakit kronis, dapat berkontribusi pada kondisi tersebut (BPJS Kesehatan, 2022).

Selain program pengelolaan penyakit, karakteristik peserta juga dapat berkaitan dengan kondisi tekanan darah. Hampir seluruh peserta berada pada kelompok usia dewasa akhir (46–65 tahun). Risiko terkena tekanan darah tinggi meningkat sebagai akibat dari penurunan elastisitas pembuluh darah seiring bertambahnya usia (Lauren et al., 2023). Sebagian besar peserta juga berjenis kelamin perempuan. Perubahan hormonal setelah menopause dapat mengurangi efek protektif estrogen terhadap pembuluh darah sehingga risiko hipertensi meningkat (Susanti et al., 2024).

Menurut peneliti, kondisi hipertensi yang sebagian besar terkontrol dapat dipengaruhi oleh pemantauan dan edukasi rutin melalui Prolanis. Meskipun demikian, faktor usia, jenis kelamin, pola makan, serta kepatuhan dalam menjalani pengobatan tetap dapat memengaruhi kontrol tekanan darah.

Hubungan Konsumsi *Junk food* dengan Kejadian Hipertensi pada Peserta Prolanis di Puskesmas Wire

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta Prolanis di Puskesmas Wire mengalami hipertensi akibat konsumsi makanan *junk food*. Individu yang banyak mengonsumsi makanan *junk food* tinggi mengalami hipertensi tidak terkontrol sebesar 69,4%, sedangkan peserta dengan konsumsi *junk food* rendah mengalami hipertensi terkontrol sebesar 79,1%. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p* kurang dari 0,001.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Siringo-ringo (2024), Harahap dkk. (2025), Putriseptiani dkk. (2025), serta Larasati dan Putriningtyas (2025), yang menunjukkan bahwa konsumsi makanan yang tinggi garam dan lemak memiliki hubungan dengan risiko hipertensi yang lebih tinggi.

Namun, ada peserta yang mengonsumsi *junk food* rendah tetapi hipertensi tidak terkontrol, dan peserta yang mengonsumsi *junk food* tinggi tetapi hipertensi terkontrol. Hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya pola makan yang memengaruhi kontrol tekanan darah, tidak hanya itu, tetapi juga variabel seperti berat badan, aktivitas fisik, stres, kebiasaan merokok, usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan kepatuhan terhadap perawatan medis (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Menurut peneliti, hubungan konsumsi *junk food* dengan kontrol tekanan darah pada peserta Prolanis juga dapat berkaitan dengan karakteristik pendidikan peserta. Sebagian besar peserta memiliki pendidikan terakhir SD sehingga pemahaman dan penerapan edukasi mengenai pola makan sehat dapat berbeda pada setiap individu. Salah satu jenis *junk food* yang banyak dikonsumsi adalah camilan asin kemasan yang tinggi natrium. Meskipun peserta telah mengikuti kegiatan pengelolaan penyakit dengan Prolanis, konsumsi secara terus-menerus dapat menyebabkan tekanan darah naik.

KESIMPULAN

Menurut hasil penelitian, sebagian besar peserta Prolanis di Puskesmas Wire memiliki hipertensi yang terkontrol dan sering makan *junk food*. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta Prolanis di Puskesmas Wire menderita hipertensi karena mengonsumsi *junk food*.

DAFTAR PUSTAKA

- Avila, D. Z., Khatimah, N. H., Hardinandar, F., & Mulya, K. S. (2023). Penyuluhan edukasi bahaya makanan siap saji (*junk food*) di MAN 1 Kota Bima. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2), 1–7.
- BPJS Kesehatan. (2022). *Panduan Pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis)*. <https://unitkesehatan.ipb.ac.id/wp-content/uploads/2022/07/PANDUAN-PROLANIS.pdf>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban. (2024). *Data 15 Penyakit Terbanyak Kabupaten Tuban Tahun 2022-2024*.
- Hidayat, A. A. (2021). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan* (edisi 2). Salemba Medika.
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh pemberian edukasi terhadap pengetahuan hipertensi peserta prolanis perempuan di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159–165.
- Istiqomah, N., & Musniati, N. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatinegara. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 5(2), 155–163. <http://jurnal.stikespmc.ac.id/JK/article/view/144>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman tatalaksana hipertensi di fasilitas pelayanan kesehatan primer*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/files95193.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Hipertensi penyakit tidak menular yang berbahaya*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/hipertensi>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Dampak Konsumsi Junk Food Berlebih*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3242/dampak-konsumsi-junk-food-berlebih
- Mashuri, Y. A. ., Ng, N. ., & Santosa, A. (2022). Socioeconomic disparities in the burden of hypertension among Indonesian adults-a multilevel analysis. *Global Health Action*, 15(1), 2129131. <https://doi.org/10.1080/16549716.2022.2129131>
- Muchtar, F. (2025). Edukasi kesehatan pencegahan dan pengendalian diabetes mellitus pada masyarakat di Desa Ranooha Raya. *Babakti: Journal of Community Engagement*, 2(1), 17–27.
- Nurhasanah, I., Rohmah, M., & Septimar, Z. M. (2025). Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Garam Dengan Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Rw 11 Kelurahan Sindangsari. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 219–224.

- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2024). *Panduan Pengenalan dan Tatalaksana Hipertensi Resisten di Indonesia 2024*. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. [https://admin.inash.or.id/cdn/File/Konsensus InaSH 2024.pdf](https://admin.inash.or.id/cdn/File/Konsensus%20InaSH%202024.pdf)
- Pinontoan, F. F., Hidayati, R. N., & Triwibowo, H. (2025). *Hubungan Antara Konsumsi Junk Food Dan Aktivitas Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMK Gema 45 Surabaya*. Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
- Prayitnaningsih, S., Rohman, M. S., Sujuti, H., Abdullah, A. A. H., & Vierlia, W. V. (2021). *Pengaruh Hipertensi Terhadap Glaukoma*. Universitas Brawijaya Press. <https://books.google.co.id/books?id=K8JZEAAAQBAJ>
- Putri, R. A. . S. (2021). Hubungan konsumsi natrium, kalium, lemak jenuh, dan karbohidrat terhadap tekanan darah (Analisis Data Riskesdas). *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 9(2), 121–130.
- Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11–24. <https://ojs.unimal.ac.id/galenical/article/view/11252>
- Riyanto, S., & Putera, A. R. (2022). *Metode Riset Penelitian Kesehatan & Sains*. Deepublish.
- Setiana, N. R. ., Istiana, N. ., Saputri, R. K. ., Kiswati, T. ., Anam, R. S. ., & Rohmatullah, M. S.; Septiana, Y. (2022). Upaya pencegahan hipertensi remaja melalui pendidikan kesehatan dan pemeriksaan faktor risiko hipertensi di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, 2(1), 71–75.
- Setyaningsih, E. D., & Manikam, R. M. (2022). Hubungan konsumsi fast food dan asupan natrium dari fast food dengan tekanan darah remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 4(2), 87–93. <https://doi.org/10.46772/jigk.v4i02.812>
- World Health Organization. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults*. <https://books.google.co.id/books?id=fY9FEAAAQBAJ>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- World Health Organization. (2024). *Healthy diet*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Zainal, Z., Badriah, D. L., & Mamlukah, M. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 16(01), 251–260.