Jurnal Gizi Aisyah, Vol. 9,No.2, September, 2026 | 97-105
e-ISSN 2686-3537, p-ISSN 2686-2441

JURNAL GIZI AISYAH
Universitas Aisyah Pringsewu
Vol. 9, No. 2, September, 2026

Hubungan Frekuensi Pola Makan Dan Tingkat Asupan Natrium Dengan Hipertensi Dengan Hipertensi Di UPTD Puskesmas Rejo Katon Kabupaten Lampung Timur

Fendi Suko Wati Ningsih[1], Dera Elva Junita[2], Uki Basuki[3], Abdullah[4]
[1]Puskesmas Rejo Katon
[1,2,3,4]Universitas Aisyah Pringsewu
Email: [1]dedederaelva01@gmail.com

Artikel History
***Submit**:07-25-2026* ***Revisi:** 08-27-2026* ***Diterima:** 09-19-2026*

ABSTRAK

Hypertension is one of the non-communicable diseases (NCDs) affecting one in three adults. The prevalence of hypertension in Indonesia is quite high, reaching 34.1%. One of the main causes of hypertension is the consumption of salty or high-sodium foods. Additionally, an unhealthy lifestyle also contributes to increased blood pressure. Unhealthy habits, such as poor dietary patterns, are related to daily eating habits, while a healthy diet is part of efforts to consume foods that positively impact an individual's blood pressure.

The aim of this study is to determine the relationship between meal frequency and sodium intake levels with hypertension at UPTD Puskesmas Rejo Katon, East Lampung Regency. This quantitative research uses an analytical design with a cross-sectional approach. The study was conducted from June to August 2024. The population consists of all hypertensive patients, totaling 145 individuals. The required sample size is 49 respondents, selected using simple random sampling. In this study, the researcher measured meal patterns using the FFQ and Food Recall questionnaires through interviews. Blood pressure was measured using a sphygmomanometer. Data analysis was performed using the Gamma test.

The data analysis results indicate a significant relationship between meal frequency (p-value 0.000 and correlation strength of 0.769) and sodium intake (p-value 0.000 and correlation strength of 0.633) with the incidence of hypertension at UPTD Puskesmas Rejo Katon, East Lampung Regency. It is expected that the health center can improve hypertension management through several recommendations: optimizing education, enhancing early detection, improving case management, and strengthening cross-sector collaboration focused on increasing public knowledge.

Keywords: Sodium Intake Level, Eating Frequency, Hypertension

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) dengan penderita 1 diantara 3 orang dewasa. Data hipertensi di Indonesia sangat besar yaitu sebesar 34,1%. Faktor penyebab terjadinya hipertensi yaitu mengkonsumsi makanan asin atau garam tinggi (natrium). Selain itu pola hidup yang kurang sehat juga menyebabkan tekanan darah meningkat. Pola hidup seperti pola makan yang kurang baik, dimana aktivitas nutrisi yang berkaitan dengan kebiasaan makan sehari-hari, sedangkan pola makan sehat merupakan bagian dari usaha agar mengonsumsi makan yang sehat yang berpengaruh terhadap tekanan darah seseorang. Tujuan dalam penelitian ini mengetahui hubungan frekuensi pola makan dan tingkat asupan natrium dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Rejo Katon Kabupaten Lampung Timur

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain analtik dan pendekatan cross sectional. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Juni - Agustus 2024. Populasi adalah seluruh penderita hipertensi sebanyak 145. Sampel yang dibutuhkan adalah 49 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan simple random sampling. Dalam penelitian ini peneliti mengukur dengan menggunakan kueisoner FFQ dan Food Recall dengan cara mewawancara responden. Tekanan darah akan diukur dengan menggunakan alat tensimeter. Analisa data menggunakan uji Gamma.

Hasil analisa data didapatkan ada ada hubungan frekuensi pola makan (p-value 0,000 dan kekuatan korelasi sebesar 0.769) dan asupan natrium (p-value 0,000 dan kekuatan korelasi sebesar 0.633) dengan kejadian Hipertensi Di UPTD Puskesmas Rejo Katon Kabupaten Lampung Timur. Diharapkan puskesmas dapat meningkatkan penanganan hipertensi dengan beberapa saran berikut: optimalisasi edukasi, peningkatan deteksi dini, perbaikan manajemen kasus, dan penguatan kerjasama lintas sektor yang berfokus untuk peningkatan pengetahuan masyarakat.

Kata-kata Kunci: Tingkat Asupan Natrium, Frekuensi Makan, Hipertensi

Copyright © 2026 by Authors. This is an open access article under the CC-BY-SA license.

***Penulis Korespondensi**

Dera Elva Junita, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) dengan penderita 1 diantara 3 orang dewasa. Untuk penanggulangan Hipertensi membutuhkan biaya kesehatan yang sangat besar. Dampak hipertensi secara fisik dapat dilihat dengan adanya penyumbatan arteri koroner dan infark, hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung, memicu ganggaun serebrovaskuler dan arteriosklerosis koroner, serta menjadi penyebab utama kematian.

Berdasarkan data *World Health Organization* diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut.

Kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023). Data Hipertensi di Lampung tahun 2020 yaitu 20.484 penderita (Profil Prov Lampung, 2020). Data di Kabupaten Lampung Timur yang tercatat sebagai penderita hipertensi pada tahun 2020 mencapai 7559 orang. Cakupan data usia dewasa muda (18-40 tahun) dan dewasa tua (41-65 tahun) sebanyak 10.221, dari jumlah tersebut prevalensi kejadian hipertensi sebanyak 232 (2,29%) kejadian (Data Puskesmas Rejo Katon Kabupaten Lampung Timur, 2023).

Dampak secara psikologis pada penderita hipertensi diantaranya pasien merasa hidupnya tidak berarti akibat kelemahan dan proses penyakit hipertensi yang merupakan *long life disease*. Disamping itu, dengan adanya peningkatan darah ke otak akan menyebabkan lansia sulit berkonsentrasi dan tidak nyaman, sehingga akan berdampak pada hubungan sosial yaitu lansia tidak mau bersosialisasi, yang pada akhirnya dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan menimbulkan mempengaruhi kualitas hidup lansia penderita hipertensi (Seftiani et al., 2018).

Pola makan, kebiasaan makan yang kurang sehat, faktor risiko terjadinya hipertensi adalah konsumsi garam yang berlebihan, beberapa hal yang sering ditemukan pada penyebab hipertensi, efek dari konsumsi garam, munculnya tekanan darah tinggi disebabkan oleh sifat garam yang dapat menahan air yang meningkatkan beban darah yang memasuki jantung dan menyebabkannya tekanan darah tinggi (Nurhaedah, 2018), konsumsi makanan tinggi Lemak dan kolesterol dapat mengakibatkan lemak menumpuk, penimbunan lemak dipembuluh darah menyebabkan peredaran darah tidak lancar dan aliran pembuluh darah menyempit akibat kejadian tersebut penyumbatan yang membuat jantung memompakan darah lebih keras yang berakibat tekanan darah naik (Herda Ariyani.,et. al 2021).

Gaya hidup modern yang saat ini sering dilakukan manusia yaitu cenderung menyukai hal-ha yang instan. Akibatnya, mereka malas beraktivitas fisik dan gemar mengkonsumsi makanan yang instan, yang memiliki kandungan natrium yang tinggi (Rahmawati & Aswad, 2019).

faktor penyebab terjadinya hipertensi diantaranya yaitu mengkonsumsi makanan asin atau garam tinggi, garam dapat menarik cairan diluar sel sehingga volume dan tekanan darah meningkat. Asupan natrium menurut WHO yaitu 3,5-5,5 g per hari (setara dengan 9-12 g garam per hari), dengan perbedaan masingmasing pada tingkat global. WHO merekomendasikan untuk membatasi asupan natrium hingga sekitar 2,0 g per hari (setara dengan sekitar 5,0 g garam per hari) pada populasi umum. Berdasarkan dari data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, proporsi penduduk Indonesia yang mengkonsumsi makanan asin ≥1 kali perhari yaitu sebesar 30,4 persen.

Beberapa hasil penelitian memperlihatkan bahwa asupan tinggi Natrium signifikan dengan kenaikan tekanan darah dan penderita hipertensi dengan pengunaan garam pada lauk maupun sayur melebihi kadar yang dianjurkan (0,4 sendok teh) serta rendah dalam konsumsi sayur. Penelitian Bertalina dan Muliani tahun 2016 bahwa makanan yang mempengaruhi hipertensi berupa makanan cemilan yaitu kue dengan kandungan kadar gula yang tinggi dapat meningkatkan tekanan darah, gorengan memiliki kandungan lemak, kemudian mengkonsumsi protein hewani seperti daging-dagingan yang memiliki kandungan lemak yang berlebih, mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebih yang berpotensi dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah misalnya seperti makanan instan, kebiasaan mengkonsumsi alkohol, kopi yang memiliki kandungan kafein yang dapat menimbulkan kenaikan tekanan darah.

Hasil Pra Survey yang di lakukan peneliti terhadap 10 responden memperlihatkan bahwa rata-rata tekanan darah responden tergolong hipertensi atau tekanan darah di atas

140/90 mmHg dan pola konsumsi responden ternyata tinggi natrium. Adapun makanan makanan yang dikonsumsi responden antara lain bakso, nugget, mpek-mpek, mie kemasan dan lain sebagainya yang dikonsumsi rata-rata minimal 1-6 hari dalam seminggu.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Frekuensi Pola Makan dan Tingkat Asupan Natrium Dengan Hipertensi Di UPTD Puskesmas Rejo Katon Kabupaten Lampung Timur".

METODE

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain analtik dan pendekatan *cross sectional.* Populasi adalah seluruh penderita hipertensi sebanyak 145. Sampel yang dibutuhkan adalah 49 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Dalam penelitian ini peneliti mengukur dengan menggunakan kueisoner FFQ dan Food Recall dengan cara mewawancara responden. Tekanan darah akan diukur dengan menggunakan alat tensimeter. Analisa data menggunakan uji Gamma.

HASIL

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, pola makan dan tingkat konsumsi Natrium sebagaimana Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Dan Jenis Kelamin UPTD Puskesmas Rejo Katon Kabupaten Lampung Timur

Jenis Kelamin	**(n)**	**(%)**
Laki-laki	30	56.6
Perempuan	24	44.4
Total	54	100.0
Umur		
20-39 tahun	8	16.7
40-60 tahun	20	37,0
>60 tahun	25	46,3
Total	54	100.0
Frekuensi Pola Makan		
Kurang (142-235)	24	44.4
Cukup (236-343)	17	31.5
Baik (344-452)	13	24.1
Total	54	100.0
Tingkat Asupan Natrium		
Kurang (≤ 1.500)	7	13.0
Cukup (1.500 – 2.300)	17	31.5
Lebih (≥2.300)	30	55.6
Total	54	100.0
Hipertensi		
Normal	19	35.2
Pre Hipertensi	2	3.7
Hipertensi Stage 1	19	35.2
Hipertensi Stage 2	14	25.9
Total	54	100.0

Tabel 1 terlihat bahwa jenis kelamin dari 54 responden ternayata sebanyak 30 (56,6%) laki-laki, usia responden terbanyak 25 responden (46,3%) berusia >60 tahun.

Kemudian pola makan responden terbanyak ada 24 responden (44,4%) berpola makan kurang. Asupan Natrium responden ada 30 (55,6%) dengan asupan Natrium lebih. Sebanyak 19 (35,2%) adalah terbanyak yang hipertensi stage I dan Hipertensi stage II (25,9%)

Hubungan Frekuensi Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil pengolahan data untuk mengetahui hubungan frekuensi pola makan dengan kejadian Hipertensi Di UPTD Puskesmas Rejo Katon Kabupaten Lampung Timur, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hubungan Frekuensi Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di UPTD Puskesmas Rejo Katon Kabupaten Lampung Timur

Frekuensi Pola Makan	Kejadian Hipertensi					
	Normal	Pre Hipertensi	Stage 1	Stage 2	Jumlah	P-Value
	n	n	n	n	24	0,000*
Kurang	4	0	6	14	17	
Cukup	6	0	11	0	13	
Baik	9	2	2	0	54	
Jumlah	19	2	19	14		

Uji Gamma

terlihat bahwa hasil uji statistic diperoleh *p-value 0,000* yang berarti ada hubungan frekuensi pola makan dengan kejadian Hipertensi Di UPTD Puskesmas Rejo Katon Kabupaten Lampung Timur.

Hubungan Asupan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil pengolahan data untuk mengetahui hubungan asupan natrium dengan kejadian Hipertensi Di UPTD Puskesmas Rejo Katon Kabupaten Lampung Timur, sebagaimna Tabel 3.

Tabel 3 terlihat bahwa hasil uji statistic diperoleh p-value 0,000 yang berarti ada hubungan asupan natrium dengan kejadian Hipertensi Di UPTD Puskesmas Rejo Katon Kabupaten Lampung Timur. Kemudian didapatkan kekuatan korelasi sebesar 0,633 yang berati korelasi hubungan kuat.

Tabel 3. Hubungan Asupan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Di UPTD Puskesmas Rejo Katon Kabupaten Lampung Timur

Asupan Natrium	Kejadian Hipertensi					
	Normal	Pre Hipertensi	Stage 1	Stage 2	Jumlah	P-Value
	n	n	n	n	n	
Kurang	5	2	0	0	7	0,000*
Cukup	6	0	11	0	17	
Lebih	8	0	8	14	30	
Jumlah	19	2	19	14	54	

Uji Gamma

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Dari penelitian ini diperoleh sebanyak 30 (56,6%) laki-laki dengan sebanyak 24 responden (43,4%) perempuan, dengan usia responden terbanyak 25 responden (46,3%) berusia >60 tahun. Hasil ini sesaui dengan penelitian sebelumnya oleh Sari et al (2023).

Selain jenis kelamin, faktor usia dewasa menjadi faktor risiko yang berpengaruh besar dengan hipertensi karena seiring bertambahnya usia kemampuan dan mekanisme tubuh meningkat dan terjadi penurunan secara perlahan. Usia dewasa merupakan kelompok risiko yang rentan mengalami hipertensi dan hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia (Bianti, 2015).

Distribusi Frekuensi Pola Makan

Hasil penelitian ini memperlihatkan Frekuensi Pola Makan di UPTD Puskesmas Rejo Katon Kabupaten Lampung Timur dari 54 responden sebanyak 24 (44,4%) dengan pola makan kurang, dan sebanyak 13 (24,15) dengan pola makan baik. Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mardianto et al (2021).

Pola makan adalah perilaku manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, jenis makanan, frekuensi, cara pengolahan, dan pemilihan makanan. Pola makan adalah cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan dapat diartikan suatu kebiasaan menetap dalam hubungan dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan makanan : makanan pokok, sumber protein, sayur, buah, dan berdasarkan frekuensi: harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali. Dalam hal pemilihan makanan dan waktu makan manusia dipengaruhi oleh usia, selera pribadi, kebiasaan, budaya dan sosial ekonomi. Pola makan yang sehat selalu mengacu kepada gizi yang seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan (Kemenkes RI, 2014).

Tingkat Asupan Natrium

Berdasarkan hasil penelitian ini distribusi frekuensi faktor Asupan Natrium di UPTD Puskesmas Rejo Katon Kabupaten Lampung Timur dari 54 responden sebanyak 7 (13%) dengan asupan natrium kurang, dan sebanyak 30 (55,6%) dengan asupan natrium lebih. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Firman (2024).

Berdasarkan hasil penelitian asupan natrium yang tinggi dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (tekanan darah tinggi). Konsumsi natrium yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan volume darah dan tekanan darah, karena natrium menahan cairan dalam tubuh. Menjaga asupan natrium yang seimbang sangat penting untuk mencegah atau mengelola hipertensi. Mengurangi konsumsi garam, memilih makanan rendah natrium, dan membaca label makanan untuk kandungan natrium adalah langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengendalikan asupan natrium.

Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian ini distribusi frekuensi kejadian Hipertensi di UPTD Puskesmas Rejo Katon Kabupaten Lampung Timur dari 54 responden sebanyak 19 (35,2%) tekanan darah normal, dan hipertensi stage 1 dan sebanyak 2 (3,7%). Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Urifah et al (2018).

Hipertensi dapat dipengaruhi oleh kebisaan dan gaya hidup yang dapat menyebabkan hipertensi pada penderita diantaranya pola makan, aktivitas fisik, konsumsi alkohol dan kebiasaan merokok, hal tersebut merupakan faktor resiko yang dapat diubah berbeda dengan jenis kelamin, umur dan keturunan (Rismady dan Merindani, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian semua responden merupakan responden yang tercatat dengan hipertensi baik stage 1,2 ataupun 3. Namun, saat pelaksanaan penelitian sebagian

tidak dengan tekanan darah tinggi. Hal ini dapat didorong karena pelaksanaan pengendalian tekanan darah tinggi telah dilakukan dengan baik.
Oksidatif yang meningkat ini dapat terjadi pada beberapa penyakit seperti kanker, obesitas dan gagal ginjal (Yosika, 2020).

Hubungan Frekunsi Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi

Pola makan berkaitan diet jumlah dan jenis asupan makanan. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Menerapkan pola makan yang sehat memang tidak dapat menjamin jika akan terbebas dari penyakit, namun setidaknya memperhatikan asupan pola konsumsi makanan seharihari mampu meminimalisir risiko kemungkinan seseorang terserang penyakit (Ratnawati & Aswad, 2019).

Hasil observasi selama penelitian diperoleh bahwa sebagian besar responden belum berpola makan seimbang artinya ketidakseimbangan ini memberisak risiko yang signifikan dengan terjadinya hipertensi. Berdasarkan hasil pengamatan bahwa pola makan yang buruk, seperti mengonsumsi makanan sehari-hari yang tidak memperhatikan pola makan dengan frekuensi yang normal akibat rendahnya akses mendapatkan sumber pangan beragam karena tidak ada pasar di desa ini memberikan risiko terjadinya hipertensi. faktor genetik, usia, dan kondisi medis lainnya, yang tidak selalu terkait langsung dengan pola makan. Faktor lain yang menyebabkan pola pangannya kurang frekuensi adalah sebagian penduduk di wilayah kerja Puskesmas Rejo Katon tidak tamat SD sehingga kemampuan untuk melakukan vaiasi pola pangan sangat terbatas.

Hubungan Asupan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Firman (2021). Salah satu faktor risiko hipertensi yang paling berpengaruh adalah konsumsi natrium/garam. Pola komsumsi natrium yang berlebih di masyarakat dapat mengakibatkan terjadinya penyakit hipertensi. Natrium klorida (garam dapur) dan MSG merupakan sumber sodium yang banyak tersebar di masyarakat. WHO merekomendasikan pengurangan asupan garam hingga <5 g/hari. Efek asupan garam terhadap hipertensi melalui peningkatan volume plasma (cairan tubuh) dan tekanan darah, sehingga kondisi ini akan diikuti oleh peningkatan ekskresi kelebihan garam sehingga mengakibatkan keadaan hemodinamik (sistem pendarahan) menjadi normal (Iacone et al., 2021).

Konsumsi natrium berlebih, yang sebagian besar berasal dari garam, dapat menyebabkan hipertensi (tekanan darah tinggi) melalui beberapa mekanisme. Mekanisme utamanya adalah natrium meningkatkan retensi cairan dalam tubuh, yang pada akhirnya meningkatkan volume darah dan tekanan pada dinding arteri (Grillo, et al. 2019). Orang yang sering mengonsumsi garam atau natrium berlebihan memiliki risiko hipertensi 6,571 kali lebih besar daripada orang yang jarang mengonsumsi garam (Rachmawati, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Ada hubungan frekuensi pola makan dengan kejadian Hipertensi Di UPTD Puskesmas Rejo Katon Kabupaten Lampung Timur dengan nilai p-value 0,000 dengan kekuatan korelasi sebesar 0.769. Ada hubungan asupan natrium dengan kejadian Hipertensi Di UPTD Puskesmas Rejo Katon Kabupaten Lampung Timur dengan nilai p-value 0,000 dengan kekuatan korelasi sebesar 0.633. Perlu adanya penelitian lanjutan

untuk menguji lebih spesifik terkait frekuensi pola makan dan atingkat asupan natrium dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sriwahyuni, J. N. (2021, Agustus). Pola Akbar, H., Royke, A., Langingi, C., Kesehatan, F. I., Kesehatan, F. I., & Kesehatan, F. I. (2021). ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP OF DINING PATTERNS WITH.
2. Asmita D. Nababan, 2020. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Orang Dewasa Usia 40-60 Tahun Di Desa Paniaran Siborongborong. Politeknik Kesehatan Medan, 2020
3. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Survei Kesehatan Indonesia 2023.
4. Bianti. (2015). *Risk Factors Of Hypertension*. Artikel Review
5. Brain et al. (2013). Sodium Intake in Populations. Washington (DC): National Academies Press (US); 2013 Aug 27. ISBN-13: 978-0-309-28295-6ISBN-10: 0-309-28295-0. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201519/
6. Carlson. (2016). *Mengatasi Hipertensi*. Nuansa Cendikia; Bandung.
7. Destiara Dan Riris. (2017). *Hubungan Pengetahuan Dan Riwayat Hipertensi Dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia*. Diperoleh Dari: *Http://10.20473/Jbe.V5i2.2017.174-184.Co.Id*
8. Endang, *et al*. (2021). *Literature Review: Patient Services Family-Based Hypertension*. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/MKI/article/view/11004
9. Falefi R, Tanjung RR, Mawar L, Sazkiah ER, Lestari C, Siregar WS. Epidemiologi Hipertensi Berdasarkan Budaya Konsumsi Garam di Kawasan Pesisir Medan Belawan. Vol. 7, BIMKMI. 2019.
10. Fauziah dan Mulyani. (2022). *Hubungan pengetahuan terhadap kepatuhan minum obat anti hipertensi pasien di wilayah kerja Puskesmas Tes Kabupaten Lebong*. https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/ijpe/article/view/15484
11. Herda Ariyani., E. a. (2021). BUKU PANDUAN KONSELING APOTEKER PASIEN HIPERTENSI (Sri Wahyuda (ed.)). Muhammadiyah Banjarmasin University Press.
12. Hidayatus Dkk. (2017). *Implementasi Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kadar Spo2 Pada Lansia Dengan Hipertensi Derajat I Di Griya Werdha Jambangan Surabaya*. Jurnal Kesehatan Masyarakat
13. Ismael et al. (2022). Hubungan *signifikan antara faktor genetik dan pengaruhnya terhadap hipertensi arteri. https*://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks/article/viewFile/11126/pdf
14. Izzati, dkk. (2021). *Pengaruh Slow Deep Breathing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi*. https://jik.stikesalifah.ac.id
15. Lubis, N. L. (2013). *Psikologi Kespro Wanita Dan Perkembangan Reproduksinya*. Kencana Prenada Media Group; Jakarta

16. Nurhaedah. (2018). STUDI KASUS PADA KELUARGA Ny.'S' DENGAN HIPERTENSI DIKELURAHAN BAROMBONG KECAMATAN TAMALATE KOTA MAKASSAR. 1366–1374.

17. Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Edisi Revisi), Rineka Cipta, Jakarta.

18. Pranata & Prabowo (2017). *Hubungan umur dan jenis kelamin dengan tekanan darah dan saturasi oksigen (SpO2) pada mahasiswa keperawatan salah satu universitas di Yogyakarta.* Jurnal Keperawatan

19. Profil Kesehatan Indonesia. (2021). *Data Hipertensi*. Jakarta: Kemenkes RI

20. Profil Kesehatan Prov Lampung. (2020). Data Hipertensi. Lampung; Kemenkes RI

21. Rahmawati & Aswad, 2019. Gaya Hidup Modern. Jakarta: Bumi Medika

22. Rina Dan Anna. *(2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal Keperawatan

23. Sumampouw Jefri Oksfriani. (2019). Buku Ajar Kesehatan Masyarakat Pesisir dan Kelautan (1st ed.). CV. BUDI UTAMA. https://books.google.co.id/books?id=gTnNDwAAQBAJ&pg=PA109&dq=Po

24. Siregar, S.(2012). *Statistik Parametrik Untuk Penelitian*. Jakarta. Bumi Aksara

25. Siti, Nazwar Dan Fansisca. (2020). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo^2)*. Jurnal Keperawatan

26. Sumedi (2016). *Konsep dan teori penuaan*. Yogyakarta. Andi Offiset

27. Suroto. (2014). *Hubugan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumatrini Ngemlak Sleman Yogyakarta*. Jurnal Keperawatan

28. Widodo, T. R. & M. (2017). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di kabupaten tulang bawang. XIII(2), 159–167.

29. WHO. (2020). *Data Hipertensi dan Klasifikasinya*. Diperoleh dari www.who.int

30. Yunus, dkk. (2021). *Hubungannya dengan faktor genetic seperti usia dan jenis kelamin, serta gaya hidup dan pola makan. Di Puskesmas Haji Pemanggilan*. https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/5193