HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA BONGOIME KECAMATAN TILONGKABILA KABUPATEN BONE BOLANGO

THE CORRELATION BETWEEN DIET AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY IN BONGOIME VILLAGE, TILONGKABILA DISTRICT, BONE BOLANGO REGENCY

Rosmin ilham[1], **Rona Febriyona** [2], **Muhaimin Fajar Pasi**[3]
(Muhaiminpasi7@gmail.com)

ABSTRAK

Usia lanjut (Lansia) merupakan seseorang yang berumur di atas 60 tahun, proses menua terjadi berbagai perubahan, salah satunya perubahan pada sistem kardiovaskuler, penyakit dominan pada lansia adalah hipertensi, dimana salah satu penyebabnya adalah pola makan yang tidak teratur. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa bongoime kecamatan tilongkabila kabupaten bone bolango. Desain penelitian ini adalah pendekatan *cross sectional.* Populasi adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi berada di Desa Bongoime yang berjumblah 276 orang. Sampling adalah propotional random sampling, dimana sampel berjumlah 73 responden. Analisa data yang digunakan adalah uji *chi square.* Hasil penelitian ini adalah Pola makan dengan kategori baik 9 responden (12,3%) dan kategori Kurang 64 responden (87,7%)., Kejadian Hipertensi dalam penelitian adalah kategori Hipertensi sebanyak 49 responden (67,1%) dan kategori tidak Hipertensi sebanyak 24 responden (32,9%). Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa bongoime kecamatan tilongkabila kabupaten bone bolango. Di harapkan masyarakat di desa Bongoime memperhatikan pola makan baik jenis makan, frekuensi makan dan jumlah makan, memmperhatikan jenis terutama yang terlalu mengonsumsi makanan makanan yang mengandung garam yang berlebihan

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Pola Makan

Elderly refers to someone who is over 60 years old. the aging process occurs various changes, one of which is changes in the cardiovascular system, the dominant disease in the elderly is hypertension, where one of the causes is an irregular diet. The purpose of this research was to determine the relationship between diet and the incidence of hypertension in the elderly in Bongoime Village, Tilongkabila District, Bone Bolango Regency. The design was a cross-sectional approach. The population was all elderly people who suffered from hypertension in Bongoime Village, totaling 276 people. Sampling was proportional random sampling, where the sample numbered 73 respondents. Data analysis used was the chi square test. The results of this study are Dietary patterns with a good category of 9 respondents (12.3%) and a category of Less 64 respondents (87.7%)., The incidence of Hypertension in the study was the Hypertension category of 49 respondents (67.1%) and the non-Hypertension category of 24 respondents (32.9%). The conclusion I, there is a relationship between dietary patterns and the incidence of hypertension in the elderly in Bongoime Village, Tilongkabila District, Bone Bolango Regency. It is hoped that the community in Bongoime Village will pay attention to dietary patterns, both types of food, frequency of eating and amount of food, paying attention to the types, especially those who consume too much food containing excessive salt

Keywords: Hypertension, Elderly, Diet

PENDAHULUAN

Lansia (Lansia) ini mengalami proses yang dikenal dengan istilah penuaan atau aging Proses penuaan ini menyebabkan terjadinya perubahan fisik, mental, dan sosial yang dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan lansia (Adriani et al., 2021). Pada tahun 2019, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan adanya peningkatan insiden patah tulang, dengan prevalensi sebesar 3,2% pada sekitar 15 juta orang. Namun, pada tahun 2020, jumlah patah tulang menurun, dengan sekitar 13 juta orang mengalami patah tulang dengan prevalensi sebesar 2,7%%.(Permatasari and Sari 2022).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi sebesar 34,11%, dengan Kalimantan Selatan memiliki angka tertinggi sebesar 44,13% dan Papua memiliki angka terendah sebesar 22,22%. Sementara itu, Provinsi Gorontalo berada pada posisi ke-20, dengan angka sebesar 29,46%. Menurut Widiyanto et al. (2020), lansia memiliki proporsi hipertensi tertinggi (69,5%) di antara mereka yang berusia di atas 75 tahun. Data dari dinas kesehatan provinsi Gorontalo tahun 2021, penderita hipertensi terbanyak terdapat di kabupaten Gorontalo sebanyak 23.681 orang, kemudian Kabupaten Bone Bolango sebanyak 14.333 orang, Kabupaten Boalemo sebanyak 8.666 orang, Kabupaten Gorut sebanyak 5.136 orang, Kabupaten Pohuwato sebanyak 4.795 orang dan terendah di Kota Gorontalo sebanyak 209 orang. Menurut data dari Kementerian Kesehatan, prevalensi hipertensi di Indonesia sendiri mencapai 34,11% dari jumlah penduduk. Masalah hipertensi diperkirakan tumbuh sebesar 42,8% pada tahun 2040, atau 2,11% setiap tahun (Rachmawati et al. 2021).

Teknik distraksi, teknik relaksasi, hipnosis, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), pijat, akupuntur, aromaterapi, dan kompres panas dan dingin merupakan beberapa metode nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri. Faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi diantaranya faktor risiko yang tidak dapat di kendalikan seperti faktor keturunan, jenis kelamin ras dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat di kendalikan adalah obesitas, kurang olah raga atau aktivitas fisik, merokok, minum kopi, sensitivitas natrium, kadar kaluim rendah, alkohol, stres, pekerjaan, pendidikan atau pola makan. (Rachmawati et al. 2021).

Kini telah hadir cold pack sebagai pengganti es batu (*dry ice*) atau es batu. *Cold pack* memiliki beberapa kelebihan dibandingkan es batu, yaitu: es batu akan habis dan berubah menjadi gas karbondioksida, sehingga hanya dapat digunakan satu kali saja, dan *cold pack* dapat digunakan berkali-kali hanya dengan mendinginkannya kembali dalam freezer. *Cold pack* merupakan salah satu produk alternatif pengganti dry ice dan es batu. Ketahanan pembekuannya dapat mencapai 8–12 jam tergantung kotak yang digunakan. Selama kemasan tidak bocor atau rusak, maka dapat digunakan kembali.

Dari lataran belakang permasalahan diatas penelitian tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansian dikarenakan tingginya angka hipertensi yang di sebabkan pola makan yang tidak teratur dan berlebihan.

METODE

Penelitian ini meruapakan jenis penelitian kuantitatif yang mengunakan desain penelittian deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Pengambilan data atau pengukuran diambil secaara bersamaan yaitu observasi kedua variabel dalam waktu yang bersamaa (Nursalam, 2020).

Pada penelitian ini dengan jumlah sampel 73 responden dengn jumlah 28 Laki-Laki dan 45 Perempuan, dengan melakukan uji tes tekanan darah.

HASIL

Tabel.1 karakteristik responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Jumlah (%)
Laki-laki	28	38,4
Perempuan	45	61,6
Total	73	100,0

Berdasarkan Tabel 1.1 menunjukan bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin terdiri dari responden Laki-laki sebanyak 28 responden(38,4 %) dan perempuan sebanyak 45 responden (61,6 %)

Usia	Frekuensi	Jumlah (%)
60-65 Tahun	44	60,3
66-70 Tahun	29	39,7
Total	73	100

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukan bahwa umur responden dalam penelitian ini terdiri dari kelompok umur 60-65 tahun sebanyak 44 orang (60,3%) dan kelompok umur 66-70 tahun sebanyak 29 orang (39,7%) dengan total responden sebanyak 73 orang

Pendidikan	Frekuensi	Jumlah (%)
SD	27	37
SMP	22	30
SMA	21	29
S1	3	4
Total	73	100

Berdasarkan Tabel 3.3 menunjukan distribusi responden berdasarkan pendidikan terdiri dari SD sebanyak 27 orang (37%), SMP sebanyak 22 orang (30%), SMA sebanyak 22 orang (29%) dan S1 sebanyak 3 orang (4%) dengan total responden 73 orang.

Status	Frekuensi	Jumlah (%)
Asam urat	16	22
Diabetes	9	12
Kolestrol	15	21
Tidak ada	33	45
Total	73	100

Berdasarkan tabel 1.4 menunjukan distribusi responden berdasarkan penyakit penyerta terdiri dari Asam Urat sebanyak 16 orang (22%), Diabetes sebanyak 9 orang (12%), Kolestrol sebanyak 15 orang (21%), dan tidak ada 33 (45%) dengan total responden sebanyak 73 orang.

Pekerjaan	Frekuensi	Jumlah (%)
Guru	3	4,1
Pedagang	14	19,2
Petani	23	31,5
Tidak Bekerja	33	45,2
Total	73	100

Berdasarkan tabel 1.5 menunjukan distribusi responden berdasarkan pekerjaan terdiri dari Guru sebanyak 3 orang (4,1,%), Pedagang sebanyak 14 orang (19,2%), Petani sebanyak 23 orang (31.5%) dan Tidak Bekerja sebanyak 33 orang (45,2%) dengan total responden 73 orang.

Tabel 2. Analisa Univariat

Pola makan	Frekuensi	%
Baik	9	12.3
Kurang	64	87.7
Total	73	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukan bahwa pola makan responden dalam penelitian ini terdiri dari Baik sebanyak 9 responden(12,3%) dan Kurang sebanyak 64 orang (87,7%) dengan total responden sebanyak 73 orang.

Kejadian Hipertensi	Frekuensi	%
Hipertensi	49	67.1
Tidak Hipertensi	24	32.9
Total	73	100

Berdasarkan tabeL di atas menunjukan bahwa Kejadian Hipertesi responden dalam penelitian ini terdiri dari Hipertensi sebanyak 49 orang (67,1%) dan TidakHipertensi sebanyak 24 orang (32,9%)

Tabel 3. Analisa Bivariat

Variabel	Kejadian Hipertensi					
	Kategori	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Total
		N	%	N	%	N %
Pola Makan	Baik	6	8,2	3	4,1	9 12,3
	Kurang	43	58,9	21	28,8	64 87,7
	Total	49	67,1	24	32,9	73 100

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa pola makan baik tapi hipertensi berjumlah 6 responden (8,2%), pola makan baik dan tidak hipertensi terdapat 3 responden (4,1%), pola makan kurang dan hipertensi 43 responden (58,9%) dan pola makan kurang tapi tidak hipertensi 21 responden (28,8 %). Hasil analisis data menggunakan uji stastisik *Chi-square* di peroleh nilai *p value* 0,001 dimana *P* <α 0,05 sehingga H0 di tolak. Artinya Pola Makan memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bongoime Kecamatan Tilonglanila Kabupaten Bone Bolango.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada

lansia di Desa Bongoime Kecamatan Tilongkabila Kabupaten Bone Bolango umur merupakan salah satu faktor terjadinya hipertensi, terutama pada lansia, karena mudah untuk terkena hipertensi bila semakin tua. Kelompok lanjut usia merupakan kelompok penduduk yang berusia 60 tahun keatas. Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi.(Hanum and Lubis 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fredy Akbar K, Hamdan Nur , dan Umi Indar Humaerah. (2020). Dengan judul penelitian Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (*Characteristics Of Hypertension In The Elderly*). Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Lanjut usia yang berumur 60-74 tahun (Elderly) atau usia tua dengan umur 60-74 tahun sebanyak 46 orang (92%).

2. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa responden berdasarkan pendidikan, bagi lansia yang memiliki pendidikan SD berjumlah 27 responden atau sebesar 30%, bagi lansia yang memiliki pendidikan SMP berjumlah 22 responden atau sebesar 37%, bagi lansia yang memiliki pendidikan SMA berjumlah 21 responden atau sebesar 29%.Dan bagi lansia yang memiliki pendidikan S1 berjumlah 3 responden atau sebesar 4%.

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada lansia di Desa Bongoime Kecamatan Tilongkabila Kabupaten Bone Bolango lansia yang terbanyak adalah yang berpendidikan Sekolah Dasar (SD) sehingga hal ini dapat meyebabkan kurangnya pengetahuan lansia terhadap terjadinya hipertansi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sugiharto dkk (2013), tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat terutama hipertensi. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula kemampuan seseorang dalam menjaga pola hidupnya agar tetap sehat, responden yang berpendidikan tinggi akan mudah menyerap informasi dan akan memiliki pengetahuan yang lebih baik daripada responden dengan pendidikan yang rendah.

3. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa responden berdasarkan pekerjaan, bagi lansia yang memiliki pekerjaan sebagai Guru

berjumlah 3 responden atau sebesar 4,1%, bagi lansia yang memiliki pekerjaan sebagai Pedagang berjumlah 14 responden atau sebesar 19.2%, bagi lansia yang memiliki pekerjaan sebagai Petani berjumlah 23 responden atau sebesar 31,5%, bagi lansia yang tidak memiliki pekerjaan berjumlah 33 responden atau sebesar 45.2%. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada lansia di Desa Bongoime Kecamatan Tilongkabila Kabupaten Bone Bolango,kejadian hipertensi pada lansia mayoritas adalah perempuan, hal tersebut di akibatkan perempuan bila semakin tua makin rentang akan terkena hipertensi karena di pengeruhi oleh pekerjaan yang dapat membuat stres.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasil penelitian di dukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Fredy Akbar K, Hamdan Nur , dan Umi Indar Humaerah. (2020). Dengan judul penelitian Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (*Characteristics Of Hypertension In The Elderly*). Menunjukkan bahwa Pekerjaan Lanjut Usia yang bekerja sebagai Petani yang mengalami Hipertensi sebanyak 29 responden (82,8%) dan hasil untuk Pekerjaan Lanjut Usia yang yang bekerja sebagai wiraswasta yang mengalami Hipertensi sebanyak 6 responden (17,1%). (Akbar et al., 2020)

4. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian bahwa responden berdasarkan jenis kelamin, bagi lansian kelamin laki-laki berjumlah 28 responden atau sebesar 60,3% dan bagi lansian kelamin perempuan berjumlah 45 responden atau sebesar 39.7%.

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada lansia di Desa Bongoime Kecamatan Tilongkabila Kabupaten Bone Bolango. Lansia mayoritas adalah perempuan sebesar 60.3% dimana salah satu faktor penyebab kejadian hipertensi adalah jenis kelamin karena perempuan yang lansia paling rentang akan hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola makan pada lansia di desa bonggoime didapatkan kategori Baik sebanyak 9 orang (12,3%) dan Kurang sebanyak 64 orang (87,7%) dengan total responden sebanyak 73 orang.
2. Kejadian hipertensi pada lansia di desa bongoime didapatkan bahwa kategori hipertensi sebanyak 49 Responden (67,1%) dan TidakHipertensi sebanyak 24 Responden (32,9%) dengan total responden sebanyak 73 Responden.
3. Terdapat hubungan antara pola makan dengaan kejadian hipertensi hasil analisis data menggunakan uji stastisik *Chi-square* di peroleh nilai *p value* 0,001 dimana $P < \alpha$ 0,05

SARAN

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti

   Penelitian ini di harapkan dapat menambahkan wawasan dan ilmu pengetahuan khususnya pola makan pada penderita hipertensi pada lansia

2. Bagi Instansi Puskesmas

   Sebagai bahan informasi yang dapat memantu tenaga kesehatan untuk memberikan pelayanan kesehatan yang optimal di puskesmas

3. Bagi Masyarakat Setempat

   Di harapkan masyarakat di desa Bongoime memperhatikan pola makan baik jenis makan, frekuensi makan dan jumlah makan, memmperhatikan jenis terutama yang terlalu mengonsumsi makanan makanan yang mengandung garam yang berlebihan

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, Aldila Rizma, Nur Hasanah, and Padoli Padoli. 2022. "AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN PACAR KEMBANG SURABAYA." *JURNAL KEPERAWATAN* 16 (2).

Anastasya, Joyce Erika. 2023. "PERBANDINGAN PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO DAN LEAFLET TERHADAP TINGKAT PEMAHAMAN PENDERITA HIPERTENSI TENTANG DIET DASH DI PUSKESMAS JANTI MALANG." STIKES Panti Waluya Malang.

Aprilliyanti, Dwi Reka, and Frenky Arif Budiman. 2020. “Hubungan Asupan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri.” *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan* 1 (1): 7–11.

Arifin, Zainul. 2022. *Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).

Damayanti, Risna, Syamsyuryana Sabar, Ayu Lestari, and Nurarifah Nurarifah. 2022. “Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.” *Lentora Nursing Journal* 2 (2).

Empraninta, Hanna Ester, Sari Handayani, and Layudza Syahrani. 2023. “PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA DI KELURAHAN DATARAN TINGGI BINJAI.” *Pengabdian Deli Sumatera* 2 (2).

Hapsari, Aldhea Putri, and Enny Virda Yuniarti. 2022. “ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DI RSUD PROF. Dr. SOEKANDAR MOJOSARI KAB. MOJOKERTO.” STIKES BINA SEHAT PPNI.

Jatmika, Yudha, Puspa Fitriyana, Jamilatul Komari, Chairun Nisak, Novaria Puspitasari, Novita Nurkamilah, Siti Aisyah Asri, Mayangga Sukmawati, and Hanny Rasni. 2018. “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Program Latihan Terpadu Terhadap Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi Di Dusun Karanganom Desa Serut Kecamatan Panti Kabupaten Jember.” *The Indonesian Journal of Health Science*, 123–30.

Kalu, Mutia Putri, Rosmin Ilham, and Andi Nur Aina Sudirman. 2023. “Tugas Perawatan Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga.” *JURNAL RISET RUMPUN ILMU KEDOKTERAN* 2 (1): 33–42.

Kinanty Heriati, P031713411019. 2020. “STUDI LITERATUR: GAMBARAN POLA MAKAN DAN TINGKAT STRESS PADA PENDERITA HIPERTENSI.” Poltekkes Kemenkes Riau.

LO, Elsi Setiandari, Ari Widyarni, and Aulia Azizah. 2020. “Analisis Hubungan Riwayat Keluarga Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Kelurahan Indrasari Kabupaten Banjar.” *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 20 (3): 1043–46.

Mawaddah, Junisa. 2020. “Pengaruh Efektivitas Pemberian Ekstra Virgin Olive Oil Dan Coconut Virgin Oil Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Parung–Bogor.”

Muhani, Nova, Christin Angelina Febriani, Dhiny Easter Yanti, Aulyya Rahmah, Echa Rafika, Fadhilah Amanda Sari, Ghina Gabrilla Yusuf, Renna Oktavia Rudi, and Yolandha Adinda Pratiwi. 2022. “Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Tatanan Sekolah Di Sdn 01 Langkapura.” *Jurnal Loyalitas Sosial* 4 (1): 27–38.

Nainggolan, Rahayu. 2021. “ASUPAN NATRIUM, KALIUM, DAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI (Study Literature) TAHUN 2021.” Poltekkes Tanjungkarang.

Nugroho, Kristiawan P A, Theresia P E Sanubari, and Jein Mayasari Rumondor. 2019. “Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga.” *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 32–42.

NURSHALATUN, LAILA. 2020. “Literature Review: Gambaran Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Hipertensi.”

Pratiwi, Katharina Ayu, Sapti Ayubbana, and Nury Luthfiyatil Fitri. 2021. “Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro.” *Jurnal Cendikia Muda* 1 (1).

Pratiwi, Ogis Mega, and Anggun Anggraini Wibisana. 2018. “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 14 (2): 77–82.

Prianahatin, Ari Loga, Dwi Retnaningsih, and Menik Kustriyani. 2023. “KECEMASAN LANSIA DENGAN HIPERTENSI TERHADAP KUALITAS HIDUPNYA.” *Jurnal Surya Muda* 5 (2): 161–74.

Rachmawati, Eka, Fitria Rahmadhani, Mahftuhatur Rizqi Ananda, Shifa Salsabillah, and Anung Ahadi Pradana. 2021. “Pola Makan Merupakan Informasi Yang Mengambarkan Berbagai Macam Dan Jumblah Makanan Yang Dikonsumsi Sehari-Hari Oleh Seorang. Tidak Keseimbangan Dalam Pengaturan Pola Makan Akan Mengakibatkan Zat Gizi Yang Masuk Kedalam Tubuh Juga Tidak Seimban.” *Jurnal Mitra Kesehatan* 4 (1): 14–19.

Rahmadhani, Dwi Yunita. 2021. “Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.” *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 10 (2): 469–76.

Romroma, Irene Melizta, Ima Rahmawati, and Emyk Windartik. 2022. “ANALISIS POLA MAKAN PADA ORANG YANG MEMPUNYAI RIWAYAT KETURUNAN HIPERTENSI (Studi Deskiriptif Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedongan Kota Mojokerto).” Perpustakaan Universitas Bina Sehat.

Sanima, Sanima, Ngesti W Utami, and Lasri Lasri. 2017. “Hubungan Pola Makan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.” *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 2 (3).

Sari, Elpiana, Amvina Amvina, and Abdul Hamid Lubis. 2023. “Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Faktor Stres Penyebab Hipertensi.” *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan* 2 (1): 1–7.

Simanjuntak, Edriyani Yonlafado, Janno Sinaga, Amila Amila, and Meylani Meylani. 2021. “Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.” *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda* 7 (2): 104–9.

Siregar, Rahmah Juliani, and Susi Febriani Yusuf. 2022. *Kesehatan Reproduksi Lansia*. PT Inovasi Pratama Internasional.

SRI, HAYATI. 2018. “PENERAPAN JUS MENTIMUN PADA LANJUT USIA DENGAN TEKANAN DARAH TINGGI DI POSYANDU LANSIA MAWAR DESA BLIMBING KIDUL WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIDOREKSO KUDUS.” Universitas Muhammadiyah Semarang.

Tobelo, Christia Dora, Nancy S H Malonda, and Marsella D Amisi. 2021. “Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19.” *Kesmas* 10 (2).

Widiyanto, Aris, Joko Tri Atmojo, Asruria Sani Fajriah, Santy Irene Putri, and Prima Soultoni Akbar. 2020. “Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi.” *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat* 1 (2): 172–81.