

Hubungan Pola Makan Dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pundong Kabupaten Bantul

Verdyana Oktavyanti¹, Mahfud², R. Agus Siswanto³

Verdyana22@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Menurut Undang-Undang nomor 13 tahun 1998, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Berdasarkan Departemen Kesehatan RI 2017 bahwa penyakit hipertensi menjadi salah satu penyakit yang sering dialami lansia karena disebabkan oleh faktor genetik, pola makan, tidak pernah olahraga, dan usia. Pola makan pasien hipertensi harus sesuai dengan diit hipertensi.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan pola makan dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *Cross Sectional*. Metode pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*. Populasi penelitian sebanyak 423 lansia. Jumlah sampel sebanyak 206 lansia. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Form Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, alat *sphygmomano meter* dan stetoskop serta lembar observasi. Analisa data menggunakan uji statistik *Chi Square*.

Hasil Penelitian : Responden dengan pola makan sering mengkonsumsi makanan pemicu hipertensi sebanyak 65 sampel (31,6%), responden dengan pola makan jarang sebanyak 34 sampel (16,5%) sedangkan responden dengan pola makan tidak pernah mengkonsumsi makanan pemicu hipertensi sebanyak 107 (51,9%). Untuk responden yang mengalami perubahan tekanan darah sebanyak 127 (61,7%) dan untuk responden yang tidak mengalami perubahan tekanan darah sebanyak 79 (38,3%). Hasil dari uji *Chi Square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan perubahan tekanan darah $p=0,000$.

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara pola makan dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : Pola makan, Tekanan darah, Lansia, Hipertensi

¹ Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

² Dosen Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

³ Dosen Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

The Relation between Dietary Habit with Changes in Blood Pressure at Hypertension Elder in Work Area of Public Health Service Center of Pundong Kabupaten Bantul

Verdyana Oktavyanti¹, Mahfud², R. Agus Siswanto³
Verdyana22@gmail.com

ABSTRACT

Background: Based on Regulation Number 13 in 1998, the elder is someone who reaches 60 years old or more. Based on Indonesian Health Department 2017, that hypertension disease became one of diseases that often experienced by the elder because of genetically factor, dietary habit, never done exercises, and age. The diet of hypertension must be in accordance with the diet of hypertension.

Research Purpose: to know the relation between dietary habit and changes in blood pressure at hypertension elder.

Research Method: This was quantitative research with Cross Sectional plan. Sample taking method used nonprobability sampling with Purposive Sampling technique. The research population was 423 elders. Total sample was 206 elders. Research instrument used questionnaire of Form Food Frequency Questionnaire (FFQ), equipment of sphygmomanometer and stethoscope also observation sheets. Data analysis used Chi Square statistic test.

Research Result: Respondent with dietary habit that often consumed food triggers hypertension was 65 samples (31,6%), respondents with dietary habit that rare consumed food triggers hypertension was 34 samples (16,5%) whereas respondents with dietary habit that never consumed food triggers hypertension was 107 (51,9%). Respondents who experienced change of blood pressure was 127 (61,7%) and respondents who were not experienced change of blood pressure was 79 (38,3%). The result of Chi Square test showed that there was significant relation between dietary habit with change of blood pressure with value of $p=0,000$.

Conclusion: there was significant relation between dietary habits with change of blood pressure at hypertension elder.

Key words: dietary habit, blood pressure, elder, hypertension

¹ Student of Nursery Study Program of Alma Ata University of Yogyakarta

² Lecturer of Nursery Study Program of Alma Ata University of Yogyakarta

³ Lecturer of Nursery Study Program of Alma Ata University of Yogyakarta

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Undang-Undang nomor 13 tahun 1998, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Jumlah lansia di dunia pada tahun 2017 berada pada angka 719 juta atau setara dengan 8,9 persen dari jumlah seluruh penduduk di dunia. Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lansia terbanyak di dunia dan keempat di Asia, setelah Tiongkok, India, Jepang. Berdasarkan data sensus penduduk pada tahun 2017, jumlah lansia di Indonesia mencapai 23,6 juta jiwa atau 8,89% dari jumlah penduduk dan dilihat dari hasil sensus penduduk tersebut pada akhir 2018 jumlah lansia menjadi 24 juta jiwa sedangkan pada tahun 2025 jumlah lansia akan mencapai 36 juta jiwa(1). Jumlah lansia di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) pada tahun 2017 mencapai 13,8 %. Berkaitan dengan peningkatan jumlah lansia diperlukan upaya agar proses menjadi tua pada lansia tetap berjalan namun tetap sehat, produktif dan berguna dimasyarakat(2).

Menua merupakan proses alami yang dihadapi oleh setiap individu dengan adanya perubahan kondisi fisik, psikologis dan sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Semakin bertambahnya usia seseorang semakin banyak pula penyakit yang muncul dan sering diderita khususnya pada lansia. Pada masa lansia akan terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh, oleh sebab itu lansia mudah terkena penyakit seperti hipertensi(1).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan dimana tekanan darah di atas normal. Tekanan darah dikatakan tinggi apabila tekanan sistolik mencapai di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas atau sama dengan 90 mmHg. Penyakit darah tinggi atau hipertensi ini sangat diperlukan adanya perhatian dan penanganan yang baik, dikarenakan melihat angka prevalensi yang semakin tinggi dan bertambah setiap tahunnya selain itu hipertensi menjadi berbahaya karena memiliki banyak komplikasi seperti stroke, penyakit jantung hingga gagal ginjal(3).

Dikutip dari penelitian (4) data dari Departemen Kesehatan RI tahun 2017, Hipertensi menjadi peringkat pertama penyakit tidak menular yang di diagnosa di fasilitas kesehatan tahun 2017, dengan jumlah kasus mencapai 185.857. Angka ini nyaris 4 kali lipat lebih banyak daripada penyakit diabetes melitus tipe 2 yang ada di peringkat ke dua. Hipertensi sendiri menduduki peringkat ke tiga setelah stroke dan tuberkulosis sebagai penyebab kematian (1).

Dikutip dari penelitian (4) data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2017, sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengalami hipertensi. 333 juta berada di negara maju dan 639 juta atau sisanya berada di negara berkembang, yang tidak lain termasuk di negara Indonesia. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan tingkat usia 55-64 tahun sebanyak (45,9%), usia 65-74 tahun sebanyak (57,6%) dan usia >75 sebanyak (63,8%) (4). Prevalensi hipertensi di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) khususnya Kabupaten Bantul yaitu sebanyak 22,73% (2).

Tingginya prevalensi hipertensi yang terus menerus meningkat disetiap tahunnya ini menjadikan bahwa hipertensi sebagai faktor resiko penyakit kardiovaskuler yang paling penting (3).

Pemerintah Indonesia telah membuat kebijakan kesehatan untuk mencegah dan mengendalikan *Non-Communicable Diseases* (NCD) dengan Permenkes Nomor 30 tahun 2013 tentang pencantuman informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan untuk pangan olahan dan pangan siap saji guna menekan konsumen dari penyakit tidak menular dengan multi sektoral yaitu mengurangi faktor resiko yang dimodifikasi melalui intervensi yang *cost-effective*, mengembangkan dan memperkuat kegiatan pelayanan kesehatan berbasis masyarakat untuk meningkatkan partisipasi dan pemberdayaan masyarakat dalam pengendalian faktor resiko NCD. Program NCD yang dilakukan seperti promosi kesehatan melalui pos pembinaan terpadu pada masyarakat yaitu menjelaskan perilaku hidup sehat, pengendalian terpadu pada faktor resiko NCD melalui dokter keluarga dan puskesmas, rehabilitasi pada kasus NCD melalui *home care monitoring & Controlling* (4).

Tingginya prevalensi hipertensi yang salah satunya disebabkan karena kurangnya pemahaman akan menjaga atau mengatur pola makan membutuhkan peran dari tenaga kesehatan salah satunya peran perawat sebagai edukator di komunitas. Peran perawat di komunitas sebagai edukator dapat diterapkan dengan pemberian promosi kesehatan dalam upaya primer dan sekunder pada penanganan kasus hipertensi, serta sebagai penemu kasus

hipertensi untuk selanjutnya segera ditangani agar menekan angka peningkatan kasus hipertensi (5).

The Third National Health and Nutrition Examination Survey mengungkapkan bahwa hipertensi mampu meningkatkan resiko penyakit jantung koroner sebesar 12% dan meningkatkan resiko stroke sebesar 24% (3). Berdasarkan penelitian (6) tentang Prevalensi dan Faktor Determinan Penyakit Jantung di Indonesia bahwa responden dengan hipertensi beresiko 1,32 kali untuk menderita penyakit jantung.

Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya masalah hipertensi pada lansia adalah pola makan lansia yang mengkonsumsi makanan pemicu hipertensi seperti banyak mengandung garam, makanan siap saji dan makanan berlemak (5). Hasil penelitian (8) menunjukkan bahwa sebagian besar (70%) responden penderita hipertensi mempunyai pola makan yang tidak sesuai dengan diet hipertensi. Penelitian lain yang dilakukan (9) menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan beresiko yaitu mengkonsumsi makanan yang berlemak, mengandung banyak garam dan makanan siap saji mempunyai kecenderungan sebesar 5,714 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan tidak beresiko .

Dampak apabila hipertensi tidak ditangani dengan baik khususnya pada lansia maka dapat menyebabkan semakin tingginya angka kejadian hipertensi, karena angka kejadian hipertensi sendiri banyak dialami oleh lansia. Pada lansia itu sendiri umumnya telah mengalami penurunan fungsi organ, apabila

hipertensi pada lansia tersebut tidak ditangani dengan baik khususnya dengan menjaga dan mengatur pola makannya maka hipertensi tersebut dapat menjadi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung dan gagal ginjal(5).

Pola makan yang sesuai untuk penderita hipertensi yaitu seperti mengurangi konsumsi garam dan lemak, diet rendah garam, banyak makan sayuran dan buah-buahan, hindari jeroan, otak, makanan berkuah santan kental, kulit ayam serta perbanyak minum air putih (10). Penelitian yang dilakukan (11) menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan (jenis makanan) yang dikonsumsi dengan hipertensi.

Diet hipertensi bagi lansia bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankan tekanan darah. Diet hipertensi juga untuk menurunkan faktor resiko lain seperti berat badan, tingginya kadar lemak kolestrol dan asam urat dalam darah (12). Mengatur menu makan dianjurkan bagi penderita hipertensi untuk menghindari dan membatasi peningkatan kadar kolestrol darah serta meningkatkan tekanan darah, sehingga pasien tidak mengalami stroke atau serangan jantung (12). Hasil penelitian yang dilakukan (13) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai pada tahun 2014 yaitu sebesar 70%.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul menunjukkan bahwa jumlah lansia pada tahun 2017 yang tertinggi berada di Puskesmas Kasihan II dengan jumlah 2.384 jiwa, dan diperingkat dua di

Puskesmas Kasihan I dengan jumlah 2.354 jiwa sedangkan pada peringkat ke tiga berada di Puskesmas Pundong dengan jumlah 2.084 jiwa.

Berdasarkan Studi pendahuluan di Puskesmas Pundong Kabupaten Bantul pada hari Sabtu tanggal 13 Oktober 2018 melalui wawancara terhadap ketua program Lansia di Puskesmas Pundong didapatkan data jumlah total lansia pada tahun 2018 sebanyak 2.371 jiwa dan terdapat 423 atau (17,8%) lansia (usia >60 tahun) yang menderita hipertensi. Selain itu peneliti melakukan observasi langsung untuk melakukan wawancara dan pengukuran tekanan darah terhadap 5 lansia saat dilakukan wawancara bahwa 2 dari 5 lansia tersebut sudah menerapkan pola makan dengan mengkonsumsi makanan pencegah hipertensi, sedangkan 3 lansia lainnya mengatakan tidak memperhatikan pola makannya dan sering mengkonsumsi makanan pemicu hipertensi seperti mengkonsumsi mie instan, mengkonsumsi jeroan ayam seperti usus, hati dan mengkonsumsi sayur bersantan. Pada saat dilakukan pengukuran tekanan darah dari ke 5 lansia, semuanya mengalami hipertensi dengan rata-rata tekanan darah 150/90 mmHg.

Berdasarkan dari permasalahan yang peneliti dapatkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yakni hubungan pola makan dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pundong Kabupaten Bantul.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, peneliti dapat merumuskan masalah yaitu “Apakah ada hubungan pola makan dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden lansia meliputi jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan dan riwayat hipertensi pada keluarga lansia yang mengalami hipertensi.
- b. Mengetahui pola makan pemicu hipertensi pada lansia hipertensi
- c. Mengetahui perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan bagi kesehatan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi. Serta sebagai sarana untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapat dan sekaligus menambah wawasan mengenai masalah hipertensi agar mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Profesi Keperawatan

Bagi tenaga kesehatan khususnya perawat, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi tindakan dalam merawat pasien hipertensi dalam memberikan edukasi mengenai pola makannya.

b. Bagi Dinas Kesehatan Bantul

Sebagai bahan informasi dan masukan bagi pengambil kebijakan dengan ikut menerapkan kebijakan Pemerintah Indonesia yaitu kebijakan kesehatan untuk mencegah dan mengendalikan Non-Communicable Diseases (NCD) dengan promosi kesehatan melalui pos pembinaan terpadu.

c. Bagi Puskesmas Pundong

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada petugas kesehatan di Puskesmas Pundong mengenai hubungan pola makan dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi dan sebagai bentuk masukan dalam perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pasien lansia hipertensi dengan menyampaikan kepada masyarakat mengenai pola makan yang dapat menyebabkan perubahan tekanan darah.

d. Bagi Institusi Universitas Alma Ata

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai media informasi kepastakaan bagi mahasiswa Alma Ata dan tambahan bahan kajian dalam pengajaran serta referensi maupun penelitian yang berkaitan dengan

hubungan pola makan dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi.

e. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi mengenai pentingnya menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi.

f. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi pengalaman melakukan penelitian kuantitatif dibidang keperawatan khususnya pola makan lansia yang mengalami hipertensi dan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi S1 Ilmu keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta.

g. Bagi Responden

Sebagai informasi tentang kondisi saat ini dan sebagai upaya pencegahan terhadap komplikasi yang mungkin terjadi jika mengetahui bahwa perubahan tekanan darah dipengaruhi oleh banyak faktor yang salah satunya dari pola makannya.

h. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar bagi peneliti lain yang akan mengembangkan ilmu khususnya yang berkaitan dengan pola makan lansia yang mengalami hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti dan Tahun	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Ardhi Wijaya, Sony (2011)	Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Kejadian Hipertensi pada Lansia di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta (25)	Jenis penelitian Kuantitatif, metode survey analitik dengan pendekatan waktu retrospektif. Analisa data menggunakan rumus <i>Kendall Tau Corelation</i> , menggunakan tehnik total sampling, pengambilan data dilakukan dengan wawancara ingatan pangan 24 jam	Diperoleh bahwa 50,0% responden memiliki pola makan dengan kriteria kurang dengan tingkat kejadian hipertensi tahap satu 73,3% dan hasil dari analisis Kendall Tau Corelation diperoleh nilai r hitung 0,190 dengan nilai $p > 0,05$ (0,283) pada taraf kesalahan 5% sehingga H_0 diterima	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis penelitian sma-sama menggunakan jenis penelitian kuantitatif 2. Variabel independen sama-sama pola makan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel dependen dalam penelitian ini tingkat kejadian hipertensi sedangkan pada penelitian yang dilakukan ini variabel dependennya yaitu perubahan tekanan darah 2. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan rumus <i>Kendall Tau Corelation</i>, sedangkan pada penelitian yang dilakukan ini menggunakan rumus <i>chi square</i> 3. Tempat penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu di dusun 14 Sungapan

Tirtorahayu Galur
Kulon Progo
Yogyakarta,
sedangkan pada
penelitian yang telah
dilakukan ini
bertempat di
Wilayah kerja
Puskesmas Pundong
Bantul

4. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan total sampling, sedangkan pada penelitian yang telah dilakukan ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*
 5. cara pengambilan data pada penelitian ini dengan wawancara sedangkan pada penelitian yang telah dilakukan dengan kuesioner
-

2.	Erni, Lestari Prastyani (2017)	Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Kabupaten Bantul (26)	Penelitian ini menggunakan metode observasional, dengan pendekatan cross sectional. Penentuan sampel menggunakan tehnik probability proportional to size sampling (SPSS) dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi.	Hasil dari penelitian ini yaitu tidak ada hubungan antara frekuensi makan utama ($p=0,936$), kebiasaan jajan ($p=0,387$) remaja putri dengan kejadian anemia di SMA Kabupaten Bantul	1. Pendekatan penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> 2. Variabel independen sama-sama pola makan 3. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner	1. Variabel dependen pada penelitian ini kejadian anemia sedangkan variabel dependen pada penelitian yang dilakukan yaitu perubahan tekanan darah. 2. Tempat penelitian pada penelitian ini di SMA Kabupaten Bantul, seangkan pada penelitian yang dilakukan ini yaitu di Wilayah kerja Puskesmas Pundong Bantul 3. Tehnik sampling
3.	Anisah,Choirun (2014)	Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjadi Rawat Inap Di IRNA F RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu	Desain penelitian ini adalah deskriptif. Populasi seluruh pasien hipertensi yang menjalani rawat inap di IRNA F RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan Madura sebesar 20 orang. Sampel 20 responden dengan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden 70% (14responden) mempunyai pola makan yang tidak sesuai diet hipertensi dan hampir setengah dari responden 30% (6 orang) mempunyai	Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner	1. Tempat penelitian pada penelitian ini di RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan Madura, sedangkan pada penelitian yang dilakukan ini bertempat di wilayah kerja Puskesmas

Kabupaten Bangkalan-Ma dura (8)	menggunakan tehnik sampel jenuh	pola makan yang sesuai diet hipertensi	<p>Pundong Bantul</p> <p>2. Taknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan sampel jenuh, sedangkan pada penelitian yang dilakukan ini menggunakan tehnik sampel <i>Purposive Sampling</i></p> <p>3. Variabel dalam penelitian ini hanya satu yaitu pola makan pada penderita hipertensi sedangkan pada penelitian yang dilakukan variabelnya dua yang terdiri varabel Independen dan Dependen</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---	--

DAFTAR PUSTAKA

1. Departemen Kesehatan RI. [internet]. 2017. [cited 2018 Maret 02]. available from: <http://www.depkes.go.id>
2. Dinas Kesehatan. Profil Kesehatan Kabupaten Bantul tahun 2017; 2018
3. Andriana T. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: Gaya Baru;2010
4. Arintoko,Gondo. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta. Program Studi S1 Keperawatan. Universitas Alma Ata Yogyakarta;2018
5. Armiatin. Penanggulangan Hipertensi.Jakarta:Kencana;2013
6. Delima. Mihardja L. Siswoyo H. Prevalensi dan Faktor Determinan Penyakit Jantung di Indonesia. Bull Peneliti Kesehatan Vol 37 no 3. 2009;06:142-59
7. Lanny. Bebas Hipertensi. Jakarta: Agro Medika Pustaka; 2012.
8. Choirun A. Umdatun S. Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi yang Menjalani Rawat Inap di IRNA F RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan Madura. Journal of Health Sciences. 2014;7(1)
9. Rochmah SN. Gatri. Kejadian Hipertensi Berhubungan dengan Pola Makan. 2014;vol 7 no 2
10. Arista. Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi. Skripsi. Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negri Semarang;2013
11. Saban. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Klinik Rawat Jalan di RS Daerah Kota Tidore Kepulauan, e-Ners, Perhimpunan Ahli Anatomi Indonesia Manado Bekerjasama dengan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado;2013
12. Pudiastuti RD. Penyakit-Penyakit Mematikan. Yogyakarta: Nuha Medika;2013
13. Wahyuni AE. Arifin S. Zuhaida L. Hubungan Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. 2015;1(1)
14. Azizah, Lilik M. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2011.
15. Undang-Undang No 13 Tentang Kesehatan Lansia 1998.
16. Padila. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013
17. Effendi, F. Keperawatan Kesehatan Komunitas : teori dan praktik dalam keperawatan. Jakarta : Salemba Medika; 2009
18. Endang Triyanto, “Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi”. Yogyakarta. Graha Ilmu. 2014
19. Depkes RI. Pedoman Tata Laksana Gizi Usia Lanjut untuk Tenaga Kesehatan. Direktorat Gizi Masyarakat. Jakarta : DJBKM ; 2013
20. Supriasa, D, N, Bakri, B, Fajar, I. Penilaian Status Gizi. Jakarta : EGC ; 2012.
21. Nugroho W. Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Edisi 3. Jakarta: EGC. 2011.
22. Tekanan Darah Menurut WHO. 2014, Available from : <http://www.duniapelajar.com/2014/09/04/tekanan-darah-menurut-who/>Diakses pada 5-12-2017.

23. Tekanan Darah Menurut WHO. 2014, Available from : <http://www.duniapelajar.com/2014/09/04/tekanan-darah-menurut-who/>Diakses pada 5-12-2017
24. Ardhi Wijaya, Sony. Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Kejadian Hipertensi pada Lansia di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia. Universitas Aisyiyah Yogyakarta; 2011
25. Erni, Lestari Prastyani. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Kabupaten Bantul. Jurnal Ahli Gizi dan Kebidanan. Universitas Alma Ata Yogyakarta; 2017
26. Rusdi. Awas! Mati cepat akibat hipertensi dan diabetes. Jogjakarta : Power Books (IHDINA); 2009.
27. Bustan, M.N. Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Rhineka Cipta: Jakarta; 2012.
28. Anggraini, D. A. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008. Kapita Selekta Kedokteran Jilid I. Jakarta: Media Aesculapius ; 2009. Available from <http://yayanakhyar.files.wordpress.com/2009/02/files-of-drsmed-faktor-yangberhubungan-dengan-kejadian-hipertensi.pdf> [Diakses pada 4 Desember 2017]
29. Beck, M. Ilmu Gizi dan Diet. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medika.2011.
30. Almatsier. Penuntun Diet. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama; 2010
31. Gunawan. Hipertensi. Jakarta: PT Gramedia;2009
32. Rudianto BF. Menakhlukan hipertensi dan Diabetes: Mendeteksi, Mencegah dan Mengobati dengan Cara Medis dan Herbal. Yogyakarta: Sakkhasukma;2013.
33. Almatsier. Sunita. Penentuan Gizi Diet edisi baru. Jakarta : PT. IKrar Mandiri Abadi ; 2009.
34. Endang Triyanto, “Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi”. Yogyakarta : Graha Ilmu; 2014
35. Jain, Ratiu. Pengobatan Alternatif Untuk Mengatasi Tekanan Darah. Jakarta: Gramedia; 2011
36. Dinata CA. Safrita Y. Sastri S. Penelitian Gambaran Faktor Resiko dan Tipe Stroke pada Pasien Rawat Inap di Bagian Penyakit Dalam RSUD Kabupaten Solok Selatan Periode 1 Januari 2010-31 Juni 2012. J Kesehatan. 2013;2(2): 57-61.
37. Istiany A. Rusilanti. Gizi Terapan. Bandung : PT.Remaja Rosdakarya;2014.
38. R. Ramayulis. Menu dan Resep untuk Penderita Hipertensi. Jakarta: Penebar Plus; 2014
39. Supariasa, Bakri B, Hajar I. Penilaian Status Gizi. Jakarta:EGC;2012.
40. Mia F.E., Rosidawati, Maryam, R. S., Ahmad j., Irwan B. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta : Salemba Medika; 2015.
41. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif. Bandung : Alfabeta; 2010.

42. Rusiani, Hanna. Gambaran Pola Konsumsi Pada Lansia Penderita Hipertensi. Semarang : Universitas Diponegoro ; 2017
43. Wijayanti, Laksmi. Survei Konsumsi Gizi. FKM : Universitas Diponegoro ; 2009
44. Hidayat, A. Riset Keperawatan dan Teknik Penelitian. Edisi Revisi. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
45. Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif ,Kualitatif, dan R&D). Bandung : Alfabeta; 2013.
46. Supriasa, D, N, Bakri, B, Fajar, I. penilaian Status Gizi. Jakarta : EGC; 2012
47. Hidayat, Alimul Aziz. Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
48. Machfudz, Ircham. Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Yogyakarta : Fitramaya; 2016.
49. Notoadmijo,S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
50. Martati S. Hiswani. Jemadi. Faktor - faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada lansia di desa sigaol simbolon kabupaten samosir tahun 2013. Repository USU Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi. 2013; 2(6).
51. Novitaningtyas, T. Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukharjo. Surakarta: Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2014.
52. Jajuk., Kusumawati. Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. Jurnal Keperawatan: Sekolah tinggi Kesehatan Ciamis; 2016.
53. Ardiyansah, M. Medikal Bedah untuk Mahasiswa. Yogyakarta: Diva press; 2012.
54. Jiyanto, Irwan., Mahfud., nindita K. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Perilaku Kesehatan Pada Lansia Hipertensi Di BPSTW Abiyoso dan Budi Luhur Yogyakarta. Universitas Alma Ata. 2019
55. D, Eksanoto., dan Wahyuni. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Jagalan Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sawit Surakarta: Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia; 2015.
56. Mannan H. Wahiduddin. Rismayanti., Faktor resiko kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas bangkala kabupaten jenepono tahun 2012 :1-13.
57. Widyaningrum S. Hubungan antara konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat FKM Universitas Jember. Jember; 2012.
58. Sutanto. Cegah & tangkal penyakit modern. Yogyakarta: Andi; 2010.
59. Adiningsih ER. Hubungan status gizi, asupan makan, karakteristik, responden dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada guru-guru sman di kota tanggerang tahun 2012, Skripsi Pasca Sarjana; 2012. Universitas Indonesia Depok.
60. Rawasiah, A.B Hubungan Faktor Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pattinggalloang: Makasar; 2014.

61. Yulian., Subekti, Rakhmalia. Analisa Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan darah Pada Usia Lanjut Di Dusun Sumberan Sumberagung Moyudan Sleman Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan. Universitas Aisyiyah*; 2014.
62. Azhari., M Hasan. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang: *Jurnal ilmu kesehatan*; 2017.
63. Farlina, F. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Karyawan Kemenpora (Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga). Skripsi: Universitas Indonesia Esa Unggul Jakarta; 2009.
64. Islamiyati. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan*; 2011.
65. Palmer, A. Tekanan Darah Tinggi. Jakarta: Penerbit Erlangga; 2010.
66. Wijaya. Hubungan Pola Makan dengan Hipertensi Lansia di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulonprogo. Skripsi: universitas aisyiyah; 2011.
67. Kusumawati, Y. & Zulaekah , S. Pendidikan Kesehatan Pada Kelompok PKK dalam Meningkatkan Pemahaman Masyarakat untuk Mencegah Penyakit Hipertensi dalam <http://eprints.ums.ac.id/1576/1/25-31.pdf>.