

Study Pola Makan Pasien Hipertensi

Literature Review

Novi Purwati¹, Tophan Heri Wibowo², Suci Khasanah³

Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden
Patah No 100 Kecamatan Kembaran 53182, Indonesia

Purwatinovi26@gmail.com¹Ad, bowo_4@yahoo.com²ad, sucikhasanah@uhb.ac.id³ad

ABSTRACT

With increasing age, the incidence of hypertension increases. The risk of hypertension if not controlled can lead to dangerous diseases, such as complications of heart attack, stroke, kidney failure, and visual disturbances. A diet high in red meat, instant foods, fatty foods and sugary foods (desserts) can cause blood pressure to rise. The purpose of this study was to determine the description of the diet in hypertensive patients. This research method is Literature Review. Paying attention to matters relating to objectivity, purity of writing, and to its contribution, research is carried out for the selection of data sources. The questions in the following research are about the Population, Intervention, Compare, Results (PICO) approach. Research articles that match the inclusion criteria are then used as a summary of articles that include the name of the researcher, number of years published, research objectives, methods, research titles, and summary results. Based on a review of Literature from 10 journals, the results of the review that the author found that people with hypertension need to pay attention to diet in order to maintain blood pressure in people with hypertension. The diet of people with hypertension must pay attention to the intake of food consumed, namely salt. Therefore, when dealing with people with hypertension, it is very important to control their diet so that optimal management of hypertension can be carried out.

Keywords: Diet, Hypertension

ABSTRAK

Seiring bertambahnya usia kejadian hipertensi semakin meningkat. Resiko hipertensi jika tidak dikontrol bisa menyebabkan penyakit yang berbahaya, misalnya komplikasi serangan jantung, stroke, gagal ginjal dan kerusakan penglihatan. Diet yang tinggi daging merah, makanan instan, makanan mengandung lemak dan makanan manis (dessert) dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran kebiasaan pola makan pada pasien hipertensi. Metode penelitian ini adalah literature review. Memperhatikan hal yang berkaitan dengan objektivitas, kemurnian tulisan, dan terhadap kontribusinya penelitian dilakukan untuk pemilihan sumber data. Pertanyaan dalam penelitian berikut dirancang dengan pendekatan Populasi, Intervensi, Bandingkan, Hasil (PICO). Artikel penelitian yang sesuai dikumpulkan dengan kriteria inklusi selanjutnya dijadikan ringkasan artikel yang mencakup nama peneliti, jumlah responden, tahun terbit, tujuan penelitian, metode, judul penelitian, dan hasil ringkasan. Berdasarkan hasil review literature dari 10 jurnal, hasil review yang penulis lakukan menemukan bahwa penderita hipertensi perlu memperhatikan pola makan agar dapat menjaga tekanan darah pada penderita hipertensi. Pola makan penderita hipertensi harus memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi yaitu rendah garam. Maka dari itu saat mengatasi orang pada hipertensi akan sangat penting untuk mengontrol pola makan supaya bisa dilakukan pengelolaan hipertensi yang maksimal.

Kata kunci : kata kunci, kata kunci, kata kunci

PENDAHULUAN

Pemerintah berhasil dalam Pembangunan Nasional terlihat dalam majunya dibidang kesehatan yang mengakibatkan meningkatnya derajat kesehatan masyarakat. Hipertensi adalah penyakit yang harus mendapatkan perhatian khusus, walaupun hipertensi bukan penyakit yang menular tetapi penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit yang bisa mengakibatkan kecacatan atau kematian (Mahmudah et al., 2017). Pasien dengan hipertensi biasanya tidak mempunyai tanda-tanda yang memastikan tekanan darah yang tinggi dan hanya terdeteksi pada saat pemeriksaan fisik (Nurrahmani, 2019).

Riskesdas tahun 2018 mengatakan bahwa prevalensi penyakit hipertensi meningkat dari tahun 2013 sebanyak 25,8%, pada tahun 2018 sebanyak 34,1% dengan estimasi hasil kasus penyakit hipertensi di Indonesia yaitu sebesar 63.309.620 orang, dengan kematian karena akibat hipertensi sebanyak 427.218. Prevalensi penyakit hipertensi menurut usia pada penduduk (34,1%) ≥ 18 tahun yaitu (31,6%) 31-44 tahun, (45,3%) usia 45-54 tahun, dan (55,2%) usia 55-64 tahun tertinggi sebanyak 30,9% dan terendah sebanyak 20% (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Hipertensi adalah penyakit degeneratif sehingga jadi permasalahan yang serius sekarang. Hipertensi bisa dikategorikan menjadi *the silent killer* atau *the silent disease* karena individu sebelum diperiksa tekanan darahnya tidak mengetahui bahwa dirinya menderita penyakit hipertensi atau tidak. Kejadian hipertensi semakin banyak karena usia bertambah (Benson dkk, 2012). Resiko penyakit hipertensi yang tidak bisa dikontrol bisa mengakibatkan komplikasi yang sangat berbahaya, misalnya komplikasi serangan jantung, stroke, gagal ginjal dan kerusakan penglihatan (Arini et al., 2020).

Hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, usia, aktivitas fisik, tingkat pendidikan, faktor genetik (keturunan), kebiasaan merokok, asupan makanan, konsumsi alkohol dan stres. Faktor resiko terjadinya penyakit

hipertensi bisa dibedakan jadi faktor yang tidak bisa diubah dan faktor yang bisa diubah (Laura, 2020). Faktor risiko penyakit hipertensi yang bisa diubah misalnya keadaan psikologis dan pola makan penderita (Susan, 2017).

Penyakit hipertensi bisa dicegah dengan cara menghindari faktor yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi caranya yaitu mengatur pola makan, gaya hidup yang sehat, hindari alkohol dan merokok, hindari kopi, kurangi mengkonsumsi yang banyak garam dan melakukan olahraga yang teratur atau aktivitas yang cukup (Laura, 2020). Diet yang tinggi daging merah, makanan instan, makanan mengandung lemak dan makanan manis (dessert) dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat (Windu, 2020).

Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan (Rusliafa et al, 2020). hasil dari penelitian mengatakan penyakit hipertensi lebih sering diderita oleh masyarakat dipesisir, karena disebabkan tingginya mengkonsumsi banyak natrium dimakanan olahan laut yang diasinkan. Dari penelitian yang dilakukan oleh (Saputra & Anam, 2016) dijelaskan tentang adanya hubungan yang penting antara gaya hidup dalam bentuk mengkonsumsi makanan pada peristiwa hipertensi. Artiel yang lain terkait kontak diantara kejadian hipertensi dengan gaya hidup pola makannya (Wahyuni & Susilowati, 2018) dijelaskan adanya hubungan yang signifikan diantara asupan berlemak, dan kandungan natrium dengan peristiwa penyakit hipertensi.

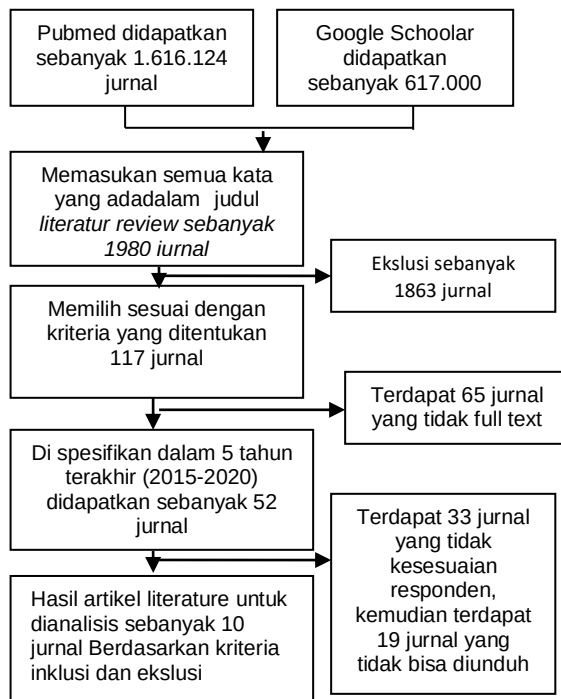
Prihatini et al., (2016) menjelaskan bahwa mengkonsumsi natrium dalam sehari yang dianjurkan sebesar 2400 mg yang dapat dicapai dari 400 mg digunakan pada bahan makanan dan sebesar 200 mg digunakan pada penggunaan garam dapur. Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas pola makan perlu diketahui untuk pasien hipertensi, sehingga penulis tertarik untuk meneliti gambaran pola makan pada pasien dengan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan studi deskriptif dengan *library research*. Artikel ilmiah didapatkan dari sumber-sumber yang dapat bertanggungjawabkan keasliannya. Pencarian artikel publikasi menggunakan *Google scholar* dan *Pubmed*. Standar artikel yang direview yaitu jurnal dengan artikel yang bahasa Indonesia dan bahasa Inggris batas tahun terbit 2015 sampai 2020. Pertanyaan dalam penelitian berikut dirancang dengan pendekatan Populasi, Intervensi, Bandingkan, Hasil (PICO). Oleh karenanya dalam penelusuran jurnal/*literature* didasarkan pada *research question/* pertanyaan penelitian dengan kata kunci, “pola makan pada pasien hipertensi”, “*overview of the diet in patients with hypertension*”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pencarian tersebut disaring dan dipilih yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi sehingga diperoleh 10 jurnal penelitian yang akan dianalisis dalam studi literature ini.



Karakteristik responden

Karakteristik responden dilakukan untuk memahami jenis dari responden menurut tingkat pendidikan, usia dan jenis kelamin. Berdasarkan dari situasi

responden yang berkaitan dengan permasalahan dan tujuan dari penelitian tersebut diharapkan bisa memberikan gambaran yang cukup jelas. Hipertensi merupakan kondisi medis yang kronis dimana tekanan darah meningkat di atas batas normal. Dari nilai tekanan darah sistolik >140 mmHg dan nilai tekanan darah diastolik > 90 mmHg. Hipertensi timbul karena dipengaruhi banyak faktor yang dapat berjalan cepat maupun lambat. Beberapa penyebab hipertensi adalah usia, obesitas, stres, alkohol, merokok, kelainan pada ginjal dan lain-lain (Manik, 2020).

Pemicu yang dapat diketahui menyebabkan hipertensi beberapa faktor pemicu yang bisa dimodifikasi yaitu (obesitas, pola makan, penyakit diabetes mellitus dan merokok), selain itu faktor pemicu yang tidak bisa dimodifikasi diantara lain (umur, suku kebangsaan, genetik dan jenis kelamin). Semakin usia seseorang bertambah, akan menurunkan manfaat fisiologis sebab proses penuaan. maka dari itu, meningkatkan prevalensi penyakit degeneratif terjadi menurut lanjut usia, termasuk penyakit hipertensi (Aprillia, 2020).

Terjadinya penyakit hipertensi menurut lanjut usia sebagai fisiologis dikarenakan meningkatnya aktivitas saraf simpatik dan peningkatan resistensi perifer. Sesudah pada umur 45 tahun, dinding arteri akan mencapai penebalan yang bisa menyebabkan menumpuknya zat kolagen pada susunan otot. Penyebab hal ini pembuluh darah bisa semakin sempit dan terjadi kaku. Usia pada jurnal yang akan dilakukan *review* dalam didominasi oleh wanita dan batas usia diantara 50-64 tahun. perempuan memiliki risiko lebih tinggi akan menderita penyakit hipertensi dikarenakan bertambahnya usia pengaruh hormon estrogen yang kadarnya semakin berkurang. perempuan yang sudah masuk saat menopause, akan cenderung meningkat tekanan darahnya (Mantuges et al., 2021).

Dari penelitian (Arini., 2020) mengatakan bahwa karakteristik responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 53% atau jenis kelamin laki-laki menjadi mayoritas dari responden. Menurut Fatmia (2019) bahwa laki-laki

atau wanita sama-sama memiliki kemungkinan yang beresiko mengalami hipertensi dibandingkan wanita pada umur < 45 tahun namun pada umur > 65 tahun wanita lebih beresiko menderita penyakit hipertensi.

Derajat pendidikan dapat berpengaruh pada kemampuan orang saat mendapatkan berita yang didapatkan dan mengolah awal sebagai perilaku yang baik atau tidak kemudian bisa mempengaruhi kondisi kesehatan. Orang yang memiliki derajat pendidikan yang tinggi, akan mendapatkan informasi yang lebih banyak terkait pola makan dan pengaruh ketaatan pola makan penderita hipertensi. Seseorang yang kerja akan meningkatkan keperluan zat gizi yang bisa berpengaruh pada kondisi fisik dan kualitas kesehatan (Mahmudah et al., 2020).

Penelitian (Ma ntuges et al., 2021) menjelaskan mayoritas responden jenis kelamin wanita sebanyak (72,9%), berusia 50- 64 tahun sebanyak (52,1%), pendidikan SMP sebanyak (33,3%) dan SMA sebanyak (37,5%). Dalam penelitian Kadir (2019) menjelaskan terkait jenis kelamin dari data tersebut jumlah laki-laki penderita hipertensi sebanyak 387 (35,9%) dari penderita, sedangkan wanita ada 620 penderita hipertensi (57,5%).

Pola Makan

Pola makan merupakan salah satu upaya dalam penanggulangan penderita hipertensi agar bisa mengontrol kebiasaannya. Dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya yang termudah dan tersulit untuk menjaga kesehatan adalah dengan memperhatikan asupan makanan yang sehat dan benar. Namun, asupan makanan yang sehat dan benar belum tentu seselera dengan makanan yang kita konsumsi. Melihat angka tingginya kejadian tersebut maka perlu di lakukan tindakan pencegahan dan penanggulangan penyakit kardiovaskular. Penanggulangan pada penyakit kardiovaskular salah satunya penyakit hipertensi dapat di rekomendasikan dengan mengupayakan kontrol tekanan darah (Suheni, 2020).

Berdasarkan hasil *review* dari berbagai jurnal berdasarkan hasil pencarian didapatkan bahwa sebagian besar alat ukur yang digunakan untuk mengetahui

pola makan pasien menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Pola makan merupakan pengaturan makanan dengan nutrisi didalam makanannya. Zat gizi merupakan sari makanan yang bermanfaat bagi kesehatan ada juga zat gizi yang berasal dari hewan (hewani) dan tumbuh- tumbuhan (nabati). Tiga nutrisi terpenting yang dibutuhkan oleh tubuh adalah protein, karbohidrat lemak dan karbohidrat. Sementara itu nutrisi lainnya juga penting seperti vitamin, mineral dan air dan serat juga diperlukan tubuh kita untuk memperlancar proses metabolisme. Karena itulah pola makan masyarakat untuk mengkonsumsi aneka ragam semua nutrisi diperoleh dari makanan yang di perlukan oleh tubuh (Prihatini et al., 2016).

Wahyuni & Susilowati (2018) menjelaskan secara global pola makan sudah terlibat sebagai faktor risiko utama untuk hipertensi. Perubahan pola makan dapat menurunkan tekanan darah, mencegah terjadinya penyakit hipertensi serta mengurangi risiko terjadinya penyakit kardiovaskular lainnya. (Prihatini et al., 2016) menjelaskan bahwa konsumsi asupan natrium sehari-hari yang dianjurkan adalah setinggi 2400 mg yang dapat dicapai dengan menggunakan garam dapur sebesar 200 mg sedangkan 400 mg lainnya diserap pada bahan makanan yang dikonsumsi. Pola makan yang tidak benar adalah salah satu faktor resiko yang dapat meningkatkan tekanan darah tinggi. Faktor nutrisi modern menjadi penyebab utama tekanan darah tinggi. Gaya hidup adalah faktor yang penting sehingga dapat berpengaruh dalam kehidupan masyarakat.

Pola Makan Pada Pasien Dengan Hipertensi

Pengaturan diet, gaya hidup yang sehat hindari kopi, merokok dan alkohol, kurangi mengkonsumsi garam berlebihan dan melakukan aktivitas yang cukup misalnya olahraga yang tepat sehingga tekanan darah bisa dicegah dengan menghindari. Upaya pencegahan bagi penderita tekanan darah tinggi dapat dilakukan melalui pola hidup sehat seperti menjaga berat badan, menurunkan kadar kolesterol, mengurangi asupan garam, memperbanyak makan makanan tinggi

serat, serta memperbanyak makan buah dan sayur (Manik, 2020).

Pola makan merupakan salah satu upaya dalam penanggulangan penderita hipertensi agar bisa mengontrol kebiasaannya. Pola makan terbagi atas frekuensi makan, jenis dan kombinasi makanan, jumlah porsi makan (Siregar & Simanjuntak, 2020). Gizi yang baik adalah cara atau upaya untuk menyesuaikan jumlah dan jenis makanan untuk tujuan tertentu. Misalnya menjaga kesehatan, setatus gizi, mencegah atau mengobati penyakit. Kebiasaan makan sehari-hari adalah kebiasaan makan seseorang dan berhubungan dengan kebiasaan makan sehari-hari (Kadir, 2019).

Asupan makanan yang sehat dan benar dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya untuk menjaga kesehatan. Namun, asupan makanan yang sehat dan benar belum tentu seselera dengan makanan yang kita konsumsi. Melihat angka tingginya kejadian tersebut maka perlu dilakukan tindakan pencegahan dan penanggulangan penyakit kardiovaskular. Penanggulangan pada penyakit kardiovaskular salah satunya penyakit hipertensi dapat direkomendasikan dengan mengupayakan kontrol tekanan darah (Siregar & Simanjuntak, 2020)

Penyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar & Simanjuntak, 2020) dari hasil penelitian hal ini menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi lebih banyak terjadi pada masyarakat pesisir, hal ini disebabkan asupan natrium yang tinggi pada makanan laut asin dan makanan olahan. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Suoth et al., 2014) dijelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan diantara pola makan dengan kejadian hipertensi.

Penelitian lain tentang hubungan antara diet dan terjadinya hipertensi juga telah dilakukan oleh (Mahmudah et al., 2017) menjelaskan asupan lemak, dan asupan natrium berhubungan bermakna dengan terjadinya hipertensi. Prihatini et al., 2016) menjelaskan bahwa asupan natrium harian yang dianjurkan adalah setinggi 2400 mg yang dapat dicapai dengan menggunakan garam dapur 200 mg sedangkan 400 mg lagi diserap dalam bahan makanan yang digunakan.

Wahyuni & Susilowati, 2018 dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pengguna penyedap rasa sebagian besar selalu menggunakan 56%.

Kurangnya mengkomsumsi makanan yang mengandung kalium meningkatkan natrium dan meningkatkan resiko tekanan darah tinggi. Sehingga jika tubuh kita menerima kenaikan asupan garam, jumlah darah meningkat dan akan meningkatkan beban kerja pada jantung. *Arteriosclerosis*, kerusakan pada ginjal, masalah pembuluh darah, seragan jantung, dan stroke adalah beberapa kondisi dari resiko hipertensi.(Mahmudah et al., 2017).

Perilaku yang baik tersebut bisa diimplementasikan melalui perubahan gaya hidup misalnya mengurangi makanan berlemak, mengurangi makanan asin, berhenti merokok, berhenti mengkonsumsi alkohol, berolahraga secara teratur, dan menghindari stres. Pola makan yang tidak benar adalah salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit tekanan darah tinggi. Kelebihan asupan lemak menyebabkan kadar lemak meningkat, secara khusus kolesterol dapat mengakibatkan naiknya berat badan, yang akan menyebabkan peningkatan volume darah dan tekanan darah yang lebih besar.

Asupan natrium meningkatkan volume darah ekstraseluler dan mempengaruhi terjadinya hipertensi (Susan, 2015). Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan tekanan darah tinggi. Faktor nutrisi modern adalah penyebab utama terjadinya tekanan darah tinggi. Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat seperti latihan fisik dan stres dapat menjadi penyebab tekanan darah tinggi (Suoth et al., 2014).

SIMPULAN

Berdasarkan study literature yang penulis lakukan terhadap 10 jurnal diketahui bahwa hipertensi yang dialami berhubungan dengan pola makan yang dimiliki oleh lansia. Berdasarkan 10 jurnal yang dilakukan *review* didapatkan tingkat hipertensi responden sebagian besar

dalam kategori hipertensi grade II. Pasien dengan hipertensi perlu memerhatikan pola makan agar tetap mempertahankan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diet penderita hipertensi harus memperhatikan asupan yang dikonsumsi yaitu rendah garam. Oleh karena itu, dalam menangani individu dengan hipertensi sangat penting untuk mengontrol pola makan responden agar dapat dilakukan manajemen hipertensi yang optimal.

SARAN

Peneliti selanjutnya tidak hanya diharapkan dapat menghasilkan informasi tentang peran, harapan, pengalaman dan tantangan pola makan pasien dengan hipertensi, tetapi juga diharapkan dapat mengidentifikasi kebutuhan penting untuk mengidentifikasi cara-cara inovatif operasionalisasi kebijakan keterlibatan penanganan pola makan pada orang dengan hipertensi. Serangkaian upaya untuk mengurangi risiko baik melalui pembangunan pelayanan kesehatan dan peningkatan kemampuan masyarakat terhadap penanganan pola makan pada pasien dengan hipertensi sehingga dapat meningkatkan tingkat pengetahuan dan perawatan yang tepat pada pasien dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1044–1050. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.459>
- fatmia. (2019). fatmia. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 124).
- Firdaus, muhamad & Suryaningrat windu, C. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kapuas Hulu Muhammad Firdaus*, Windu CHN Suryaningrat* □ Abstrak. 7, 110–117.
- Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2469>
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2017). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Biomedika*, 8(2), 43–51. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v8i2.2915>
- Manik, laura ana. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.417>
- Mantuges, S. H., Widiyany, F. L., & Astuti, A. T. (2021). Pola konsumsi makanan tinggi natrium, status gizi, dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mantok, Kabupaten Banggai, Sulawesi Tengah. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), 97. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v4i2.161>
- Nsiah-Asamoah, C., Setorglo, J., & Mie, J. B. (2017). Nutritional Counseling for Hypertensive Patients: Have Final-Year Nursing Students Learnt Enough to Be Able to Offer Advice to Such Patients? *Journal of Biomedical Education*, 2017, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2017/6865704>
- Nurrahmani, M. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 11. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.544>
- Prihatini, S., Julianti, E. D., & Hermina. (2016). Kontribusi Jenis Bahan Makanan terhadap Konsumsi Natrium pada Anak Usia 6-18 Tahun di Indonesia. *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 39(1), 55–63.
- Putra Apriadi Siregar, Saidah Fatimah Sari Simanjuntak, F. H. B. G. (2020). Aktivitas Fisik , Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan Physical Activity , Consumption of Salty Foods and the Occurrence of. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(1), 1–8.
- RI, K. K. (2018). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat*.
- Saputra, O., & Anam, K. (2016). Gaya hidup sebagai faktor risiko hipertensi pada masyarakat pesisir pantai. *Jurnal Majority*, 5(3), 118–123.

- Suoth, M., Bidjuni, H., & Malara, R. (2014). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(1), 105951.
- Susan, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Wahyuni, W., & Susilowati, T. (2018). Hubungan Pengetahuan, Pola Makan Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi Di Kalurahan Sambung Macan Sragen. *Gaster*, 16(1), 73. <https://doi.org/10.30787/gaster.v16i1.243>
- World Health Organization. (2015). *Penyakit hipertensi*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>