

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CEMPAKA BANJARMASIN
TAHUN 2022**

***THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE AND EATING PATTERN WITH THE EVENT OF
HYPERTENSION IN THE ELDERLY IN THE WORK AREA OF THE CEMPAKA
BANJARMASIN PUSKESMAS YEAR 2022***

Sopia Walida¹, H. Khairul Anam², Akhmad Fauzan³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin

E-mail: sopiawalida06@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi sering disebut juga “*silent killer*”. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah terus menerus mengalami peningkatan secara kronis. Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan pada tanggal 18 -20 April 2022 melalui pencatatan dan pelaporan kesehatan lanjut usia di Puskesmas Cempaka Banjarmasin yang dilakukan setiap bulannya, bahwa jenis penyakit yang terdata oleh Puskesmas Cempaka Banjarmasin yaitu penyakit Hipertensi, Diabetes Mellitus, Kolesterol, Anemia dan Gangguan Ginjal. Persentase dari masing-masing penyakit tersebut yaitu Hipertensi sebesar 20,3%, Anemia 13,9%, Kolesterol 15,5%, Diabetes Mellitus 18,9%, dan Gangguan Ginjal 9,5%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin tahun 2022. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional dengan jumlah sampel 83 dengan menggunakan rumus Slovin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 83 responden kategori hipertensi sebanyak 48 responden (57,8%), dari hasil frekuensi pengetahuan 28 responden terdapat 21 responden (75,0%) mengalami hipertensi, pola makan dari 50 responden, 41 (82,0%) mengalami hipertensi. Hubungan antara pengetahuan responden dengan Kejadian Hipertensi dengan hasil uji *square p* = 0,014 dan hubungan antara Pola Makan responden dengan Kejadian Hipertensi pada lansia hasil uji *square p* = 0,000 di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022.

Kata Kunci: Pengetahuan, Pola Makan, Kejadian Hipertensi pada Lansia.

ABSTRACT

Hypertension is often called the "silent killer". Hypertension or high blood pressure is a condition when the blood pressure in the blood vessels is chronically elevated. Based on an initial survey that was conducted on April 18-20 2022 through recording and reporting of elderly health at the Cempaka Banjarmasin Health Center which was carried out every month, that the types of diseases recorded by the Banjarmasin Cempaka Health Center were Hypertension, Diabetes Mellitus, Cholesterol, Anemia and Disorders. Kidney. The percentages of each of these diseases are Hypertension by 20.3%, Anemia 13.9%, Cholesterol 15.5%, Diabetes Mellitus 18.9%, and Kidney Disorders 9.5%. This study aims to determine the knowledge and diet with the incidence of hypertension in the elderly in the working area of the Campaka Banjarmasin Health Center in 2022. The research method used is a quantitative method with a Cross Sectional approach with a sample size of 83 using the Slovin formula.

*The results showed that of the 83 respondents in the hypertension category, 48 respondents (57.8%), from the results of the frequency of knowledge of 28 respondents, there were 21 respondents (75.0%) experiencing hypertension, the diet of 50 respondents, 41 (82.0%) have hypertension. The relationship between respondents' knowledge and the incidence of hypertension with the results of the square test *p* = 0.014 and the relationship between the respondent's diet and*

the incidence of hypertension in the elderly with the results of the square test $p = 0.000$ in the Work Area of the Cempaka Health Center Banjarmasin in 2022.

Keywords: *Knowledge, Diet, Hypertension Incidence in the Elderly.*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu gangguan pada sistem peredaran darah, yaitu apabila tekanan darah pada saat jantung berkontraksi (sistol) sebesar 140 mmHg dan tekanan darah pada saat otot jantung rileks (diastol) sebesar 90 mmHg. Penyebab hipertensi adalah keturunan, umur, jenis kelamin, kegemukan (makan berlebih), kurang olahraga, stress, konsumsi garam berlebih. Pengaruh lain: kafein, merokok, konsumsi alkohol, minum obat-obatan (Atmojo, 2014).

Masa lanjut usia merupakan tahapan paling akhir dalam perjalanan hidup manusia dimulai dari usia 60 tahun ke atas, dimana terdapat perubahan anatomi dan fisiologis tubuh diantaranya peningkatan tekanan darah (Kemenkes RI, 2016). Memasuki usia lanjut seseorang mengalami kehilangan jaringan otot, susunan syaraf dan berkurangnya elastisitas pembuluh darah sehingga tubuh mudah mengalami gangguan penyakit seperti hipertensi. Pria yang berusia diatas 45 tahun lebih rentan atau beresiko terkena hipertensi dibanding dengan wanita yang seumurannya, ini dikarenakan wanita lebih beresiko terkena penyakit ini di umur 65 tahun keatas (Anies, 2018).

Hipertensi sering disebut juga “silent killer”. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah terus menerus mengalami peningkatan secara kronis. Semakin tinggi tekanan, semakin sulit jantung memompa (WHO, 2017). Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital (Kemenkes RI, 2013b). Tekanan darah tinggi biasanya dilihat dari peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Seseorang dikatakan memiliki tekanan darah tinggi saat tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg yang diukur pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan

cukup istirahat/tenang.(Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Sedangkan jumlah penderita hipertensi di Indonesia terjadi pada kalangan umur 35-44 tahun sebanyak 6,3%, umur 45-54 tahun sebanyak 11,9%, umur 55-64 tahun sebanyak 17,2% dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 66.799.298 jiwa dari jumlah penduduk Indonesia sebesar 265.015.300 jiwa. Dari jumlah persentase tersebut kategori lansia memperlihatkan persentase penderita hipertensi dengan jumlah terbanyak (Kemenkes RI, 2018).

Dampak kejadian hipertensi sering kali dikaitkan dengan faktor-faktor munculnya penyakit stroke, serangan jantung, gagal jantung dan gagal ginjal. Adapun tanda-tanda terjadi hipertensi yang seperti sakit kepala, nafas pendek, pusing, nyeri dada, palpitasi dan epistaksis. Gejala-gejala tersebut berbahaya jika diabaikan, tetapi bukan merupakan tolak ukur keparahan dari penyakit hipertensi (Sari, 2018). Hal ini dibuktikan dimana masih banyak masyarakat yang berpengetahuan rendah tentang hipertensi menyebabkan rendahnya pula tingkat kepatuhan dalam meminum obat. Hal ini menyebabkan lansia yang berpengetahuan rendah tentang hipertensi menganggap bahwa penyakit ini biasa dan tidak mengapa jika dibiarkan tanpa adanya pencegahan atau pengobatan. (Notoatmojo, 2014)

Lansia yang memiliki pengetahuan baik akan memiliki motivasi untuk mencegah dan menyembuhkan penyakit hipertensi dengan mengatur pola makan sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Tingkat pengetahuan tentang hipertensi dapat menunjang keberhasilan penurunan tekanan darah, semakin lansia memahami penyakitnya, maka akan semakin termotivasi dalam menjaga pola hidup, teratur minum obat dan mengontrol pola makan (Sinuraya dkk, 2017).

Pola makan adalah suatu cara atau perilaku seseorang dalam memilih bahan makanan untuk di konsumsi setiap hari, yaitu meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status

nutrisi dan membantu kesembuhan penyakit. (Depkes RI, 2014)

Faktor pola makan yang berpengaruh dengan tekanan darah seperti mengonsumsi makanan yang asin sehingga memicu peningkatan garam dalam darah yang bisa meningkatkan tekanan darah. Pola makan merupakan perilaku yang ditempuh seseorang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi frekuensi makan terlalu sering sehingga menyebabkan terjadi penumpukan lemak dalam darah yang menghambat penyebaran darah ke seluruh tubuh dan jenis makanan yang dikonsumsi seperti makanan yang asin dan jumlah makanan. Mahmudah dkk (2015) mengungkapkan pola makan yang buruk seperti mengonsumsi makanan asin, jeroan dan yang berlemak akan meningkatkan zat natrium dalam tubuh menyebabkan pembuluh darah pada ginjal menyempit dan menahan aliran darah, sehingga ginjal memproduksi hormon renin dan angiotensin berlebihan yang membuat pembuluh darah mengeluarkan tekanan darah yang besar atau kejadian hipertensi. (Mahmudah, 2015)

Upaya untuk mengurangi angka mortalitas hipertensi yaitu dengan melakukan terapi medis secara farmakologi (penggunaan obat-obatan hipertensi) dan non farmakologi, seperti membatasi asupan garam, menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok, minuman beralkohol dan olahraga (Kemenkes RI, 2019). Pencegahan peningkatan tekanan darah dilakukan dengan mengontrol pola makan dengan tidak mengonsumsi makanan yang menggunakan garam natrium tinggi dan makanan siap saji (Kemenkes, 2016).

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan pada tanggal 18 -20 April 2022 melalui pencatatan dan pelaporan kesehatan lanjut usia di Puskesmas Cempaka Banjarmasin yang dilakukan setiap bulannya, bahwa jenis penyakit yang terdata oleh Puskesmas Cempaka Banjarmasin yaitu penyakit Hipertensi, Diabetes Mellitus, Kolesterol, Anemia dan Gangguan Ginjal. Persentase dari masing-masing penyakit tersebut yaitu Hipertensi sebesar 20,3%, Anemia 13,9%, Kolesterol 15,5%, Diabetes Mellitus 18,9%, dan Gangguan Ginjal 9,5%. Berdasarkan persentase masing-masing penyakit tersebut dapat diketahui bahwa persentase

penyakit tertinggi yang diderita lansia yaitu penyakit Hipertensi yang terdiri dari 51 orang dengan persentase lansia laki-laki yaitu 47,9% dan lansia perempuan yaitu 52,1% menurut data Puskesmas Cempaka Banjarmasin tahun 2022.

Masalah para lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas tersebut yaitu mereka mengetahui bahwa sudah ada penyakit yang diderita olehnya, tetapi tetap saja mengonsumsi makanan yang dilarang seperti makan makanan yang mengandung lemak tinggi, misalnya makanan bersantan, banyak mengonsumsi makanan cepat saji yang mengandung natrium dan sodium yang tinggi, konsumsi rokok dan juga kopi. Berdasarkan hasil survei awal kepada 15 lansia di lapangan diantaranya 9 perempuan dan 6 laki-laki dapat diketahui bahwa rata-rata penambahan garam dalam masakan yaitu satu sendok teh. Namun dalam penggunaan penyedap masakan melebihi ukuran yang ditentukan untuk penderita hipertensi pada lansia. Hal tersebut berkaitan dengan pengetahuan dan bagaimana cara mereka menyikapi selera makan terhadap makanan yang harusnya tidak dimakan oleh mereka. Begitupula dengan pola makan pada lansia sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mereka. Apabila pola makan tersebut cenderung tidak sesuai dengan yang seharusnya dikhawatirkan akan kambuh dan semakin memperparah penyakit yang diderita.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022”.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien lansia sebanyak 474 responden di usia 60 tahun keatas (lanjut usia). Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cara menggunakan *Accidental Sampling* berjumlah 83 sampel lansia di puskesmas Cempaka Banjarmasin tahun 2021 yang diambil dengan menggunakan rumus *slovin*. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah Kuisoner,

Wawancara, dan Observasi Hubungan Hipertensi. Teknik pengumpulan data dalam Pengetahuan, pola makan Dengan Kejadian penelitian ini menggunakan data primer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Umum Responden

Tabel 1

Frekuensi Jenis Kelamin, Pekerjaan dan Pendidikan pada responden di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022

Jenis Kelamin Responden	Frekuensi	(%)
Laki-laki	25	30,1
Perempuan	58	69,1
Pekerjaan		
Wiraswasta	32	38,6
PNS	7	8,4
Tidak Bekerja	44	53,0
Pendidikan		
Tidak Sekolah	4	4,8
SD - SMA	56	67,5
D3 – S1	17	20,5
S2	6	7,2
Jumlah	83	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan frekuensi jenis kelamin perempuan sebesar 58 responden (69,1%), pekerjaan pada tidak bekerja sebesar 44 responden (53,0%) dan pendidikan pada kelompok SD - SMA sebesar 56 responden (67,5%).

Analisis Univariat

Berdasarkan tabulasi data skor hasil kuesioner diperoleh gambaran data frekuensi tiap variabel yang disajikan pada tabel-tabel dibawah, dan gambaran faktor variabel yang berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Pengetahuan, Pola Makan dan Kejadian Hipertensi Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022

Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Kurang	28	33,7
Cukup	18	21,7
Baik	37	44,6
Pola Makan		
Kurang Baik	50	60,2
Baik	33	39,8
Kejadian Hipertensi		
Hipertensi	48	57,8
Tidak Hipertensi	35	42,2
Total	83	100

Berdasarkan data pada Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik yaitu 37 responden (44,6%) dari 83 responden, memiliki Pola Makan yaitu sebanyak 50 responden (60,2%) dari 83

responden dan sebagian besar responden pada kejadian hipertensi sebanyak 48 responden (57,8%) dari 83 responden.

Analisis Bivariat

Tabel 3

Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022

Pengetahuan	Kejadian Hipertensi				Jumlah		Pvalue
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang	21	43,75	7	28,0	28	33,7	0,014
Cukup	12	25,0	6	17,14	18	21,7	
Baik	15	31,25	22	62,86	37	44,6	
Pola Makan							
Kurang Baik	41	85,42	9	25,71	50	60,2	0,000
Baik	7	14,58	26	74,29	33	39,8	
Jumlah	48	100	35	100	83	100	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 83 responden yg memiliki pengetahuan kurang dan mengalami hipertensi sebanyak 43,75%, yang memiliki pengetahuan cukup dan mengalami hipertensi sebanyak 25,0% dan yang memiliki pengetahuan baik tidak hipertensi sebanyak 62,86%. Berdasarkan analisis Chi-Square diperoleh hasil $p = 0,014$, dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ dan $p\text{Value} < 0,05$, maka H_0 ditolak maka ada hubungan antara pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022.

Dari 50 responden yang memiliki Pola Makan kurang baik terhadap Kejadian Hipertensi, terdapat 41 responden (85,42%) yang mengalami hipertensi dan 7 responden (25,71%) yang tidak hipertensi. Dan dari 33 responden yang memiliki Pola Makan baik terdapat 7 responden (14,58%) yang mengalami hipertensi dan 26 responden (74,29%) yang tidak hipertensi. Berdasarkan analisis Chi-Square diperoleh hasil $p = 0,000$ dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ dan $p\text{Value} < 0,05$, maka H_0 ditolak maka ada hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022.

PEMBAHASAN

Univariat

Berdasarkan data yang di dapat dari responden mengenai Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022, yang memiliki Kejadian Hipertensi kategori hipertensi sebanyak 48 responden (57,8%), dan yang

memiliki Kejadian Hipertensi kategori tidak hipertensi sebanyak 35 responden (42,2%).

Hasil data yang di dapat pengetahuan responden mengenai Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022, dari 28 responden yang memiliki pengetahuan kurang terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022, terdapat 21 responden (75,0%) yang mengalami hipertensi dan 7 responden (25,0%) yang tidak hipertensi. Dari 18 responden pengetahuan cukup terdapat 12 responden (66,67%) yang mengalami hipertensi dan 6 responden (33,33%) yang tidak hipertensi. Sedangkan dari 37 responden yang pengetahuan baik terdapat 15 responden (40,54%) yang mengalami hipertensi dan 22 responden (59,46%) yang tidak hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan Pola Makan responden dari 50 responden yang memiliki Pola Makan kurang baik terhadap Kejadian Hipertensi terdapat 41 responden (82,0%) yang mengalami hipertensi dan 9 responden (18,0%) yang tidak hipertensi. Dan dari 33 responden yang memiliki Pola Makan baik terdapat 7 responden (21,21%) yang mengalami hipertensi dan 26 responden (78,79%) yang tidak hipertensi.

Bivariat

Hubungan Pengetahuan terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022

Hasil uji menggunakan analisis Chi-Square, diperoleh hasil yaitu $p\text{-value} = 0,014$.

Dari hasil uji analisis ini, menyatakan bahwa pengetahuan responden ada memiliki hubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021 yang dilakukan oleh Istiqamah (2021) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021. Hasil analisis statistik dengan uji chi-square di peroleh $p=0,001$ ($p<0,05$).

Hubungan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022

Hasil uji menggunakan analisis Chi-Square, diperoleh hasil yaitu p -value = 0,000. Dari hasil uji analisis ini, menyatakan bahwa Pola Makan responden ada memiliki hubungan dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021 yang dilakukan oleh Istiqamah (2021) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021. Hasil analisis statistik dengan uji-chi square di peroleh $p=0,001$ ($p<0,05$).

Kesimpulan

Hasil Penelitian dari jumlah sampel responden 83 orang terdapat Kejadian Hipertensi kategori hipertensi sebanyak 48 responden (57,8%). Dari hasil penelitian frekuensi pengetahuan responden dari 28 responden yang memiliki pengetahuan kurang terhadap Kejadian Hipertensi terdapat 21 responden (75,0%) yang mengalami hipertensi. Dari hasil penelitian frekuensi Pola Makan responden 50 responden yang memiliki Pola

Makan kurang baik terhadap Kejadian Hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022, terdapat 41 responden (82,0%) yang mengalami hipertensi. Ada hubungan antara pengetahuan responden dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022, dengan hasil uji chi-square $p = 0,014$. Ada hubungan antara Pola Makan responden dengan dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022, dengan hasil uji chi-square $p = 0,000$

Saran

Diharapkan dapat mengoptimalkan promosi kesehatan kepada masyarakat tentang pencegahan hipertensi minimal 1 bulan 2 kali serta dapat menggunakan media yang lebih mudah diakses seperti instagram, whatsapp, facebook sehingga dapat lebih cepat tersampaikan kepada masyarakat. Bagi peneliti lain dapat melakukan penelitian serupa dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas meliputi faktor risiko hipertensi lain tingkat stres, obesitas dan minum kopi dengan kejadian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Riyanto. 2017. Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Akhriansyah, Mareta., Keliat, Anna Budi., & Fernandes, Feri, 2016. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Perubahan Ansietas Lansia di Panti Sosial Tresna Wherda Kabupaten Bungo. Proceeding Seminar Nasional Keperawatan, 149-155.
- Azwar, Saifudin.2013. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandiyah, Siti dkk., 2012. Lansia dan keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Direktorat Jenderal Bina Gizi Masyarakat, 2015. Buku Saku Pemantauan Status Gizi dan Indikator Kinerja Gizi Tahun 2015. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2016.
- Indrawati, N.B., 2012. Hubungan antara Kualitas Tidur Mahasiswa yang

Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas

- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 31 April 2022 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
- Mahmudah, dkk. 2015. Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Jurnal Biomedika*. 8(2).
- Notoadmodjo, 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta; Rineka Cipta.
- Rahmadini, N, Sudiarti, T, Utari, D.M. 2013. Status Gizi BALita Berdasarkan Composite Index of Anthropometric Failure (CIAF). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* Vol 7, No.12, hal. 538-544.
- Sinuraya, R. K., Destiani, D. P., Puspitasari, I. M., & Diantini, A. 2018. Medication Adherence among Hypertensive Patients in Primary Healthcare in Bandung City. *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 7(2), 124–133. <https://doi.org/10.15416/ijcp.2018.7.2.124>
- Wulansari, dkk. (2013). Hubungan pengetahuan tentang hipertensi dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD DR.Moewardi Surakarta. *Artikel Penelitian*. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- WHO. 2015. *Hypertention Control*. Penerjemah: Padmawinata, Kosasih. *Pengendalian Hipertensi*. Bandung: ITB