

HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK, POLA MAKAN, DAN KEBIASAAN MINUM KOPI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA-LANSIA DI PUSKESMAS PEKAUMAN KOTA BANJARMASIN

Aulia Nurkhalisah¹, Zuhropal Hadi², Norsita Agustina³

¹Prodi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB Banjarmasin, 1707030

²Prodi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB Banjarmasin, 1130098603

³Prodi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB Banjarmasin, 1101088903

Email : aulianurkhalisah@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is an increase in systolic blood pressure more than 140 mmHg and diastolic blood pressure more than 90 mmHg on two to three measurements with an interval of one minute to get a variable blood pressure. In 2019 for The Pekauman Health Center of Banjarmasin City found 3,897 cases of hypertension and in 2020 for Pekauman Health Center of Banjarmasin City found 3,646 cases of hypertension. The purpose of this study is to find out the relationship of smoking habits, diet, and coffee drinking habits with the incidence of hypertension in the pre-elderly at Pekauman Health Center in Banjarmasin City. This type of research uses a cross sectional approach, the population of this study is pre-elderly (45-59 years) who visit the general police Pekauman Health Center of Banjarmasin City. The sample was 98 respondents who were taken by purposive sampling. Test the statistics used by Chi Square. Based on Chi Square analysis found that there is a relationship between smoking habits and the incidence of hypertension in the elderly ($p = 0.044 < 0.05$), there is a relationship between diet with the incidence of hypertension in the pre-elderly ($p = 0.000 < 0.05$), there is no association of coffee drinking habits with the incidence of hypertension in the pre-elderly ($0.339 > 0.05$). Advice for Pekauman Health Center to create an intensive health extension program about the dangers of hypertension by means of prevention aimed at all communities of pekauman health center working area of Banjarmasin City.

Keywords : *Smoking Habits, Diet, Ignorance of Drinking Coffee, Incidence of hypertension, Pre Elderly*

ABSTRAK

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua sampai tiga kali pengukuran dengan selang waktu satu menit untuk mendapatkan data variasi tekanan darah. Tahun 2019 untuk Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin ditemukan 3.897 kasus hipertensi dan tahun 2020 untuk Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin ditemukan 3.646 kasus hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui

hubungan kebiasaan merokok, pola makan, dan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada pra-lansia di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, populasi dari penelitian ini adalah pra-lansia (45-59 tahun) yang berkunjung ke poli umum Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin. Sampel yang diambil berjumlah 98 responden yang diambil secara *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan *Chi Square*. Berdasarkan analisis *Chi Square* didapatkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pra-lansia ($p = 0,044 < 0,05$), ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pra-lansia ($p = 0,000 < 0,05$), tidak ada hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada pra-lansia ($0,339 > 0,05$). Saran bagi Puskesmas Pekauman untuk membuat program penyuluhan kesehatan secara intensif tentang bahaya hipertensi dengan cara pencegahannya yang ditujukan kepada seluruh masyarakat wilayah kerja Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin.

Kata kunci : Kebiasaan Merokok, Pola Makan, Kebiasaan Minum Kopi, Kejadian Hipertensi, Pra Lansia

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab kematian di dunia, 68% dari 56 juta kematian yang terjadi pada tahun 2012. Hipertensi atau tekanan darah tinggi yang tidak ditangani akan merusak suatu organ target seperti stroke, terjadinya penyakit jantung coroner, penyakit jantung hingga berujung pada kematian. Di seluruh dunia hampir setiap tahun ada 7 juta orang meninggal akibat hipertensi (WHO, 2013). Hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi tertinggi berada di provinsi Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44,1% dan prevalensi terendah berada di provinsi Papua yaitu sebesar 22,2% (Kemenkes RI, 2018).

Data Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin Tahun 2020 jumlah penderita hipertensi dari umur 15 tahun- lansia ada sebanyak 52.977 kasus dan untuk penderita hipertensi pada usia Pra-lansia (45-59 tahun) di

Kota Banjarmasin terdapat 24.081 kasus. Dengan kasus tertinggi pada tahun 2020 berada di Puskesmas Pekauman yaitu sebanyak 3.646 kasus dan untuk kasus hipertensi pada Pra-lansia terdapat sebanyak 1.710 kasus (Dinkes, 2020). Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin tahun 2019 menunjukkan kasus hipertensi berjumlah 3.897 sedangkan untuk tahun 2020 terjadi penurunan menjadi 3.646 kasus, dikarenakan tahun 2020 terjadi penyebaran wabah *Covid-19* yang membuat masyarakat takut untuk berkunjung serta berobat ke puskesmas (Puskesmas Pekauman).

Gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik, makanan berlemak, makanan asin, minum berkafein, merokok dan stres dapat menyebabkan hipertensi (Yonata, 2016). Berdasarkan survey awal yang di lakukan di puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin dengan

hasil wawancara bersama dengan pemegang program PTM (Penyakit Tidak Menular) pada awal bulan Juni di ketahui tingginya kasus hipertensi

di puskesmas Pekauman di akibatkan karena gaya hidup yang kurang sehat.

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik yang bertujuan mengetahui hubungan kebiasaan merokok, pola makan, dan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada Pra-lansia. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh jumlah Pra-lansia yang berkunjung ke poli umum Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin tahun 2020 yaitu sebanyak 3.912 orang dengan sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 98 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini dilakukan dengan wawancara

melalui lembar pertanyaan yaitu kuesioner dan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensimeter air raksa di bantu oleh perawat puskesmas Pekauman kota Banjarmasin.

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas (variabel independen) yaitu kebiasaan merokok, pola makan, dan kebiasaan minum kopi dan variabel terikat (variabel dependen) yaitu kejadian hipertensi pada Pra-lansia. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Uji statistik penelitian ini adalah uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	n	%
Umur	45-50 tahun	36	36,7
	51-55 tahun	32	32,7
	56-59 tahun	30	30,6
Jenis kelamin	Laki-laki	60	61,2
	Perempuan	38	38,8
Pendidikan	Tidak Tamat SD	4	4,1
	SD/Sederajat	37	37,8
	SLTP/Sederajat	16	16,3
	SLTA/Sederajat	33	33,7
	Akademi/ Perguruan Tinggi	8	8,2
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	31	31,6
	Pedagang	13	13,3
	Buruh	14	14,3
	Wiraswasta	10	10,2

Swasta	23	23,5
PNS	1	1,0
Pensiunan	5	5,1
Dll	1	1,0

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 98 responden sebagian besar berumur 45-50 tahun yaitu sebanyak 36 responden (36,7%). Menurut jenis kelamin responden yang tertinggi adalah laki-laki 60 responden

(61,2%). Sedangkan tingkat pendidikan responden lebih dominan SD/Sederajat yaitu sebanyak 37 responden (37,8%) dan untuk pekerjaan responden lebih dominan Ibu rumah tangga yaitu sebanyak 31 responden (31,6%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	N	%
Kejadian hipertensi	Hipertensi	57	58,2
	Tidak Hipertensi	41	41,8
Kebiasaan merokok	Merokok	50	51
	Tidak Merokok	48	49
Pola Makan	Tidak Sehat	68	69,4
	Sehat	30	30,6
Kebiasaan Minum Kopi	Beresiko	15	15,3
	Tidak Beresiko	28	28,6
	Tidak Minum Kopi	55	56,1

Berdasarkan Tabel 2 yang mengalami hipertensi sebanyak 57 responden (58,2%) lebih besar dari pada yang tidak hipertensi 41 responden (41,8%). Sebagian besar responden memiliki kebiasaan merokok yaitu sebanyak 50 responden (51%). Berdasarkan pola

makan sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak sehat 68 responden (69,4%). Berdasarkan kebiasaan minum kopi sebagian besar responden memiliki kebiasaan tidak minum kopi 55 responden (56,1%)

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Merokok, Pola Makan, dan Kebiasaan Minum Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada pra-lansia di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin

Variabel	Kejadian hipertensi				Total	<i>p-value</i>
	Hipertensi		Tidak Hipertensi			
	N	%	n	%		
Kebiasaan Merokok						

Merokok	34	68	16	32	50	100	0,044
Tidak merokok	23	47,9	25	52,1	48	100	
<hr/>							
Pola Makan							
Tidak Sehat	48	70,6	20	29,4	68	100	0,000
Sehat	9	30	21	70	30	100	
<hr/>							
Kebiasaan Minum							
Kopi							
Beresiko	11	73,3	4	26,7	15	100	0,339
Tidak Beresiko	17	60,7	11	39,3	28	100	
Tidak Minum Kopi	29	52,7	26	47,3	55	100	
Total	57	58,2	41	41,8	98	100	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 98 responden yang memiliki kebiasaan merokok yang hipertensi 34 responden (68%) lebih besar dibandingkan yang tidak hipertensi 16 responden (32%) dan kebiasaan tidak merokok yang tidak hipertensi 25 responden (52,1%) lebih besar dibandingkan yang tidak

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 98 responden yang memiliki pola makan tidak sehat yang hipertensi 48 responden (70,6%) lebih besar dibandingkan yang tidak hipertensi 20 responden (29,4%) dan pola makan sehat yang tidak hipertensi 21 responden (70%)

Berdasarkan tabel 3 yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi yang hipertensi 29 responden (52,7%) lebih besar dibandingkan yang tidak hipertensi 26 responden (47,3%), kebiasaan minum kopi tidak beresiko yang hipertensi 17 responden (60,7%) lebih besar dibandingkan kebiasaan minum kopi tidak beresiko yang tidak hipertensi 11 responden (39,3%) dan kebiasaan

merokok dengan hipertensi 23 responden (47,9%). Hasil *uji chi-square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,044 < 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima, artinya ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin

lebih besar dibandingkan yang hipertensi 9 responden (30%). Hasil *uji chi-square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima, sehingga ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin.

minum kopi beresiko yang hipertensi 11 responden (73,3%) lebih besar daripada kebiasaan minum kopi beresiko yang tidak hipertensi 4 responden (26,7%). Hasil *uji chi-square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,339 > 0,05$ maka H_0 diterima, sehingga tidak ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin.

Pembahasan

Kejadian Hipertensi pada pra-lansia di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin

Berdasarkan hasil penelitian dari 98 responden yang diteliti menunjukkan bahwa responden lebih banyak mengalami hipertensi. Faktor resiko terjadinya hipertensi dibagi menjadi dua, ada yang dapat diubah yaitu seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga dan yang dapat diubah yaitu seperti kegemukan/obesitas, kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, diet tinggi lemak/kolesterol, konsumsi garam berlebih, konsumsi alcohol berlebih,

Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada pra-lansia di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. Masyarakat pralansia disana memiliki kebiasaan merokok bukan hanya di pagi hari, akan tetapi mereka juga memiliki kebiasaan merokok di siang hari setelah makan dan sore hari sehabis bekerja, bahkan malam hari. Hasil *uji chi-square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,044 < 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima, sehingga ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin.

Hasil ini sejalan dengan penelitian M. Ramadhani Firmansyah dan Rustam (2017) menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dengan tekanan darah pada pasien hipertensi didapatkan nilai $p\text{-value} 0,014 < \alpha (0.05)$, hal ini

stress, dan kebiasaan minum kopi (Irianto, 2015).

Banyaknya kasus hipertensi di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin pada pra-lansia dikarenakan pasien memiliki pola hidup yang tidak sehat (Puskesmas Pekauman, 2020). Pasien akan berobat ke Puskesmas jika mereka memiliki keluhan atau gejala. Pasien juga jarang untuk mengontrol tekanan darah secara teratur.

menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Pembina Palembang tahun 2016. Hasil ini sejalan juga dengan penelitian Yobert N. Runturambi, Wulan P.J Kaunang, Jeini Ester Nelwan (2019) menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dengan hipertensi yaitu 28 orang merokok dan 32 orang tidak merokok dan 27 perokok menderita hipertensi dengan hasil uji rank spearman $p\text{ value} = 0,038 (P < 0,05)$, dan dapat disimpulkan bahwa kebiasaan merokok pada pasien rawat jalan di Puskesmas Tombatau dengan hipertensi memiliki hubungan.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada pra-lansia di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak sehat dengan

kejadian hipertensi. Penyebab utama responden banyak masuk kedalam kategori pola makan tidak sehat diakibatkan karena sebagian besar dari mereka banyak mengkonsumsi lemak berlebih dan kurang mengkonsumsi buah sebagai serat dalam tubuh. Seperti yang kita tahu konsumsi lemak yang berlebihan dapat menimbulkan resiko hipertensi. Hasil *uji chi-square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima, sehingga ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Sunarto Kadir (2019) menunjukkan bahwa $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, artinya ada hubungan pola makan terhadap kejadian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo Kabupaten Gorontalo. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Ihsan Kurniawan dan Sulaiman (2019). Hasil penelitian menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,014 < 0,05$, artinya terdapat hubungan pola makan dengan tingkat hipertensi.

Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada pra-lansia di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki kebiasaan tidak minum kopi dengan kejadian hipertensi. mereka beralasan lebih memilih untuk mengkonsumsi teh dibandingkan kopi. Alasan lain

tidak memiliki kebiasaan minum kopi karena mereka memiliki riwayat maag. Dalam penelitian Muhammad Ishak Ilham dkk, 2019 dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi Kopi Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Muhammadiyah Parepare” di jelaskan bahwa kafein di dalam kopi dapat mempercepat proses terbentuknya asam lambung. Hal ini dapat menimbulkan sensasi kembung di perut. Responden yang sering meminum kopi beresiko 3,57 kali menderita gastritis dibandingkan dengan yang tidak sering meminum kopi. Hasil *uji chi-square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,339 > 0,05$ maka H_0 diterima, sehingga tidak ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Oldry Enda Mullo, F.L.Fredrik G. Langi, Afnal Asrifuddin (2018). Hasil *uji chi square* didapatkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0,380 > \alpha = 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak artinya tidak terdapat hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Steven Hezkia Tri Kurnia, Evelin Malinti (2020). Hasil *uji chi square* didapatkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0,830 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak artinya tidak terdapat hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi.

PENUTUP

Kesimpulan dan Saran

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan adanya hubungan antara kebiasaan merokok dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pra-lansia di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin, tetapi tidak ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada pra-lansia di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin.

Disarankan bagi Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin untuk membuat program penyuluhan kesehatan secara intensif tentang bahaya hipertensi dengan cara pencegahannya yang ditujukan kepada seluruh masyarakat wilayah kerja Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin, melakukan kampanye pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi dengan

mengoptimalkan media social, jejaring media (cetak-elektronik), dan media lainnya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penyakit hipertensi.

Bagi masyarakat diharapkan untuk memeriksakan diri secara rutin tekanan darah ke Puskesmas agar dapat mencegah dan dapat melakukan penanganan dengan cepat dari petugas kesehatan mengenai kejadian hipertensi dan diharapkan untuk menerapkan hidup sehat seperti mengurangi kebiasaan merokok, makan makanan yang bergizi seimbang dengan memperbanyak serat dan mengurangi makanan yang memicu terjadinya hipertensi terutama konsumsi lemak berlebih agar dapat menekan angka kejadian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Ilham, Muhammad Ishak, Haniarti, dan Usman. 2019. *Hubungan Pola Konsumsi Kopi Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Muhammadiyah Parepare*. Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan. 2(3): 1-14.

Kadir, Sunarto. 2019. *Pola Makan dan Kejadian Hipertensi*. Jambura Health and Sport Journal. 1(2): 56-60.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, P2PTM Kemenkes RI. 2014. "Infodatin (Pusat Data dan Informasi

Kementrian Kesehatan RI) Hipertensi"
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi.pdf> (diakses tanggal 8 Agustus 2021).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, P2PTM Kemenkes RI. 2018. "Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Mengurangi Risiko Hipertensi".
<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi-mengurangi-risiko-hipertensi>

- (diakses tanggal 17 Mei 2021).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, P2PTM Kemenkes RI. 2018. "Ketahu Tekanan Darahmu, Cegah Hipertensi (The Silent Killer)". <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/ketahu-tekanan-darahmu-cegah-hipertensi-the-silent-killer> (diakses tanggal 23 Juni 2021).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, P2PTM Kemenkes RI. 2019. "Faktor Risiko Penyebab Hipertensi". <http://p2ptm.kemkes.go.id/inforgraphic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/14/faktor-risiko-penyebab-hipertensi> (diakses tanggal 24 Juni 2021).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, P2PTM Kemenkes RI. 2019. "Pola Makan Buruk atau Menu Tidak Sehat Penyebab Satu dari Lima Kematian". <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/peneliti-pola-makan-burukmenu-tidak-sehat-penyebab-satu-dari-lima-kematian> (diakses tanggal 18 Mei 2021).
- Krisnanda, Made Yogi. 2017. *Hipertensi*. Laporan penelitian. Denpasar: Universitas Udayana.
- Kurnia Steven Hezkia Tri Kurnia, dan Evelin Malinti. 2020. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dan Merokok Dengan Tekanan Darah Laki-Laki Dewasa*. Jurnal. 4(1): 1-6.
- Kurniawan, Ihsan, dan Sulaiman. 2019. *Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Di Posyandu Lansia Di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota*. JHSP. 1(1): 10-17.
- Martiani, Ayu, dan Rosa Lelyana. 2012. *Faktor Risiko Hipertensi Ditinjau Kebiasaan Minum Kopi*. Journal of Nutrition Collage. 1(1): 78-85.
- Mullo, Oldry Enda, F.L.Fredrik G. Langi, dan Afnal Asrifuddin. 2018. *Hubungan Antara Kebiasaan Minum Kopi Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Paniki Bawah Kota Manado*. Jurnal KESMAS. 7(5): 1-9.
- Norfai. 2021. *Kesulitan Dalam Menulis Karya Tulis Ilmiah Kenapa Bingung?*. Banjarmasin: Lakeisha.
- Nuramdani, Muhammad. 2021. "7 Tips Pola Makan Sehat Bergizi Dan Seimbang". <https://doktersehat.com/pola-makan-sehat/> (diakses tanggal 12 Agustus 2021).

- Pikir, Budi. S., Muhammad Aminuddin, Agus Subagjo, Budi Baktijasa Dharmajati, I Gde Rurus Suryawan, dan Johannes Nugroho Eko. P. 2015. *Hipertensi Manajemen Komperhensif*. Surabaya: Airlangga University Press (AUP).
- Runturambi, Yobert N., Wulan P.J. Kaunang, dan Eini Ester Nelwan. 2019. *Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi*. Jurnal KESMAS. 8(7): 314-318.
- Sari, Yanita Nur Indah. 2017. *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Sihotang, Vinsensia Arniaty. 2019. *Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi Tahun 2019*. Skripsi. Medan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
- Sukri, Yohanes, Agung Setyono Wibowo, dan Wahyono. 2019. *Pengaruh Pola Makan Terhadap Hipertensi Pada Lansia*. Jurnal Borneo Cendekia. 3(1): 40-47.
- Susistri, Mesi. 2016. *Hubungan Konsumsi Kopi dan Makanan Bersantan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Tanjung Kemuning Kabupaten Kaur Tahun 2016*. Skripsi. Bengkulu: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dehasen Bengkulu.
- Thendria, Tessa, Ivan Lumban Toruan, dan Diana Natalia. 2014. *Hubungan antara Hipertensi dan Penyakit Arteri Perifer Berdasarkan Nilai Ankle-Brachial Index*. Jurnal Kedokteran Indonesia. 2(1): 37-44.
- Wulandari, Humiza. 2019. *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2019*. KTI. Padang: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang.
- Yuga, Dhira. P. 2021. "Pola Makan Tidak Sehat, Pembunuh Nomor Satu Di Dunia". <https://ngovee.com/gaya-hidup/pola-makan-tidak-sehat-pembunuh-nomor-satu-di-dunia/> (diakses tanggal 12 Agustus 2021).