

Article

KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSTU KENYABUR BARU KECAMATAN TEMPUNAK KALIMANTAN BARAT

Sri Haryati¹, Lidia hastuti², Sutrisno³

¹⁻³ Itekes Muhammadiyah Pontianak

SUBMISSION TRACK

Received: December 08, 2024
Final Revision: December 18, 2024
Available Online: December 26, 2024

KEYWORDS

Hipertensi, lansia, pola makan, riwayat keluarga, puskesmas

CORRESPONDENCE

E-mail: sriharyati88@gmail.com

ABSTRACT

Lansia adalah seseorang yang telah berusia mencapai 60 tahun. Orang tua memiliki risiko atau kemungkinan lebih tinggi untuk terserang berbagai penyakit, terutama penyakit degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif pada lansia yang seringkali tanpa gejala adalah hipertensi. Indonesia termasuk berada pada urutan ke-2 penyakit 10 terbanyak menurut WHO. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-65 tahun (55,2%). Penyebab hipertensi hingga saat ini secara pasti belum dapat diketahui, tetapi gaya hidup berpengaruh besar terhadap hipertensi, maka perlunya melakukan penelitian terkait faktor kejadian hipertensi pada lansia. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap, pola makan dan riwayat hipertensi keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Jumlah sampel 80 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, Pengambilan sampel menggunakan *Simple random Sampling*, pengumpulan data menggunakan kuesioner, analisa data secara statistik dengan *chi-Square*.

Karakteristik responden paling banyak berusia (45 - 59 tahun) sebesar 55,0 %, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebesar 56 (70,0 %) responden dengan hipertensi 43 (53,8 %). Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Chi Square*, diperoleh pengetahuan $p\text{ value} = 0,010$ ($p\text{ value} < 0,05$), sikap $p\text{ value} = 0,001$ ($p\text{ value} < 0,05$), Riwayat hipertensi keluarga $p\text{ value} = 0,0001$ ($p\text{ value} < 0,05$). Pola makan $p\text{ value} = 0,018$ ($p\text{ value} < 0,05$). Terdapat hubungan antara pengetahuan, sikap, riwayat hipertensi keluarga dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

I. INTRODUCTION

Lansia adalah seseorang yang telah berusia mencapai 60 tahun. Orang tua memiliki risiko atau kemungkinan lebih tinggi untuk terserang berbagai penyakit, terutama penyakit degeneratif, dibandingkan dengan orang muda. Penyakit degeneratif adalah penyakit kronis

yang sangat mengganggu kualitas hidup dan kinerja seseorang. Salah satu penyakit degeneratif pada lansia yang seringkali tanpa gejala adalah hipertensi (Ariyanti E. , 2020)

Menurut (Adinatha, 2019) perubahan fisik lansia pada sistem jantung juga akan mempengaruhi tekanan darah. Hal ini yang

akan menyebabkan terjadinya hipertensi. Pusat Data dan (Menkes, 2018) , pada saat ini penyakit yang paling banyak berada pada golongan usia lanjut adalah penyakit hipertensi sebanyak 57.6%, penyakit artritis sebanyak 51.9%, penyakit stroke sebanyak 46.1%, masalah gigi dan mulut 19.1%, penyakit paru obstruktif menahun sebanyak 8.6%, dan penyakit diabetes mellitus sebanyak 4.8%.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh (Azhari, 2017) Hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat, mengingat dampak yang ditimbulkannya baik jangka pendek maupun jangka panjang sehingga membutuhkan penanggulangan jangka panjang yang menyeluruh dan terpadu, Menurut Penelitian yang dilakukan oleh (Nasution, 2017) Hipertensi salah satu penyakit yang sering disebut sebagai *the silent disease* atau penyakit tersembunyi, sebutan tersebut berawal dari banyaknya orang yang tidak sadar sudah mengidap atau menderita penyakit hipertensi sebelum mereka melakukan pemeriksaan tekanan darah, hal ini dikarenakan hipertensi dapat menyerang siapa saja, dari berbagai kelompok umur dan status sosial.

Data World Health Organization (WHO) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia (WHO W. H., 2023)

Indonesia termasuk berada pada urutan ke-2 penyakit 10 terbanyak menurut WHO.

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-65 tahun (55,2%) (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Hipertensi dapat menyerang siapa saja baik laki laki ataupun perempuan. Perempuan memiliki kemungkinan berisiko mengalami hipertensi pada saat usia 65 tahun karena adanya faktor hormonal (Wahyuni T. W., 2018)

Kalimantan Barat memiliki prevalensi hipertensi menurut diagnosis dokter, diagnosis dokter atau minum obat, dan hasil pengukuran pada penduduk umur > 18 provinsi Kalimantan Barat Tahun 2013 sebesar 28,3% dan meningkat di tahun 2018 yaitu sebesar 36,99%. Hasil Utama (RISKESDAS, 2018) Provinsi Kalimantan Barat menyatakan angka prevalensi tertinggi kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 Tahun Menurut Kota/ Kabupaten Di Kalimantan Barat 2018 adalah Kabupaten melawi yaitu sebesar 45,27 %, Kota Singkawang 42,9%, Kabupaten Sanggau 40,1% dan Sintang 25,6%. (Menkes, 2018).

Berdasarkan Laporan Kunjungan Penderita Hipertensi di Puskesmas Tempunak yang terhimpun di Profil Kesehatan UPTD Puskesmas Tempunak selama tahun 2022 bahwa kunjungan rawat jalan terbanyak adalah kasus Hipertensi Primer sebanyak 530 penderita, pada tahun 2023 dilaporkan PUSTU Kenyabur Baru melaporkan jumlah penderita terbanyak setelah Poskesdes mensiap baru. Tahun 2021 sebanyak 23 penderita, tahun 2022 sebanyak 27 penderita dan tahun 2023 dilaporkan 38 penderita hipertensi.

Penyebab hipertensi hingga saat ini secara pasti belum dapat diketahui, tetapi gaya hidup berpengaruh besar terhadap kasus ini. Terdapat beberapa faktor yang menjadi risiko terjadinya hipertensi, seperti usia, jenis kelamin, dan merokok. Mengurangi faktor resiko tersebut menjadi dasar pemberian intervensi oleh tenaga

kesehatan (Kodim., 2019). Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko. Hipertensi dapat disebabkan oleh faktor keturunan. Selain faktor keturunan hipertensi juga dapat disebabkan oleh kebiasaan dan perilaku responden/penderita. Faktor-faktor risiko lainnya seperti yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes melitus (Dewi..A.B, 2019) Ada beberapa faktor risiko hipertensi yaitu faktor risiko yang dapat diubah dan faktor risiko yang tidak dapat diubah. Faktor risiko yang dapat diubah termasuk pola makan yang tidak sehat (konsumsi garam berlebihan, pola makan tinggi lemak jenuh dan lemak trans, asupan buah dan sayuran yang rendah), kurang aktivitas fisik, konsumsi tembakau dan alkohol, dan kelebihan berat badan atau obesitas. Faktor risiko yang tidak dapat dirubah termasuk riwayat keluarga hipertensi, usia di atas 65 tahun dan penyakit penyerta seperti diabetes melitus atau penyakit ginjal (WHO, 2019)

Semakin bertambahnya umur semakin berisiko juga seseorang mengalami hipertensi. Umur 60- 64 tahun terjadi peningkatan risiko hipertensi sebesar 2,18 kali, umur 65-69 tahun 2,45 kali dan umur >70 tahun 2,97 kali. Hal ini terjadi karena pada usia lansia tersebut arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah (Akbar, 2020). Penyebab hipertensi pada lanjut usia dikarenakan terjadinya perubahan-perubahan pada elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, sehingga kontraksi dan volumenya pun ikut menurun, kehilangan elastisitas pembuluh darah karena kurang efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen, meningkatnya

resistensi pembuluh darah perifer (Mulyadi, 2019) , Secara psikologis stres dapat meningkatkan tekanan darah, oleh sebab itu penderita hipertensi harus mampu mengendalikan emosi (Nurmansyah, 2019)

Berdasarkan data diatas Peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengetahuan, sikap, Riwayat Keluarga Hipertensi dan Pola makan yang berhubungan dengan Hipertensi sehingga peneliti mengangkat topik penelitian yang berjudul “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu (PUSTU) Kenyabur Kecamatan Tempunak Kalimantan Barat tahun 2024”.

II. METHODS

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode yang digunakan yaitu observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*, dilakukan di Pustu Kenyabur Baru. Objek penelitian ini adalah lansia sebanyak 402 orang .Jumlah sampel sebanyak 80 sampel yang diperoleh dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan Kuesioner dengan melakukan wawancara. Data yang terkumpul dianalisis dengan analisis univariat berupa karakteristik responden dalam bentuk tabel frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji chi-square CI 95 %.

III. RESULT

Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik responden

Berdasarkan tabel 1.1 dapat diketahui bahwa dari 80 responden memiliki persentasi yang paling banyak yaitu responden yang memiliki pengetahuan baik sebesar 52 (65,0 %) .Responden sebagian besar memiliki sikap negatif sebesar 54 (67,5 %). Diketahui responden sebagian besar memiliki pola makan buruk sebesar 66 (82,5 %).

Pengetahuan	N	%
Kurang (Median \leq 13)	28	35,0
Baik (Median $>$ 13)	52	65,0
Sikap		
Negatif (\leq 30)	54	67,5
Positif ($>$ 30)	26	32,5
Pola Makan		
Buruk	66	82,5
Baik	14	17,5
Total	80	100,0

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik responden

Berdasarkan tabel 1.1 dapat diketahui bahwa dari 80 responden memiliki persentasi yang paling banyak yaitu responden yang memiliki pengetahuan baik sebesar 52 (65,0 %). Responden sebagian

besar memiliki sikap negatif sebesar 54 (67,5 %). Diketahui responden sebagian besar memiliki pola makan buruk sebesar 66 (82,5 %).

Analisis Bivariat

Uji statistik yang digunakan *Chi-Square* dan penentuan *Odds Ratio* (OR) dengan kepercayaan (CI) 95% dan tingkat kemaknaan 0,05. Berikut hasil analisis bivariat dibawah ini:

Variabel	Hipertensi				Total		p value	PR (CI 95%)
	Hipertensi		Normal		N	%		
	f	%	f	%				
Pengetahuan								
Kurang	21	75,0	7	25,0	28	100,0	0,010	1,773 (1,209 - 2,599)
Baik	22	42,3	30	57,7	52	100,0		
Sikap								
Negatif	34	63,0	20	37,0	54	100,0	0,032	1,819 (1,032 - 3,205)
Positif	9	34,6	17	65,4	26	100,0		
Riwayat Keluarga Hipertensi								
Ada	31	88,6	4	11,4	35	100,0	0,0001	3,321 (2,017 - 5,470)
Riwayat Tidak Ada	12	26,7	33	73,3	45	100,0		
Pola Makan								
Buruk	40	60,6	26	39,4	66	100,0	0,018	2,828 (1,018 - 7,857)
Baik	3	21,4	11	78,6	14	100,0		

Tabel 1.2 Hasil Analisa Bivariat Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Pustu Kenyabur Baru Kabupaten Sintang Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui bahwa proporsi responden dengan pengetahuan kurang memiliki proporsi yang lebih besar menderita hipertensi sebesar 21 (75%), dibandingkan dengan responden dengan pengetahuan baik menderita hipertensi sebesar 22 (42,3%). Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Chi Square*, diperoleh $p\ value = 0,010$ ($p\ value < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan kejadian Hipertensi pada lansia. Hasil uji statistik menunjukkan *Prevalens Rasio* (PR) dengan nilai kepercayaan 95% *Confidence Interval* (CI) sebesar 1,773 yang artinya responden dengan pengetahuan kurang baik cenderung memiliki resiko hipertensi sebesar 1,773 kali lebih besar dibandingkan dengan responden yang pengetahuan baik.

Pada variable Sikap diketahui bahwa proporsi responden dengan Sikap negatif memiliki proporsi yang lebih besar menderita hipertensi sebesar 34 (63,0%), dibandingkan dengan responden dengan sikap positif menderita hipertensi sebesar 9 (34,6 %). Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Chi Square*, diperoleh $p\ value = 0,032$ ($p\ value < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan sikap dengan kejadian Hipertensi pada lansia. Hasil uji statistik menunjukkan *Prevalens Rasio* (PR) dengan nilai kepercayaan 95% *Confidence Interval* (CI) sebesar 1,819 yang artinya responden dengan sikap negatif cenderung memiliki resiko hipertensi sebesar 1,819 kali lebih besar dibandingkan dengan responden yang memiliki sikap positif.

Pada variable Riwayat keluarga hipertensi didapatkan bahwa proporsi

responden yang memiliki riwayat hipertensi keluarga memiliki proporsi yang lebih besar menderita hipertensi sebesar 31 (88,6%), dibandingkan dengan responden dengan tidak ada riwayat keluarga hipertensi menderita hipertensi sebesar 12 (26,7 %). Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Chi Square*, diperoleh $p\ value = 0,0001$ ($p\ value < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan kejadian Hipertensi pada lansia. Hasil uji statistik menunjukkan *Prevalens Rasio* (PR) dengan nilai kepercayaan 95% *Confidence Interval* (CI) sebesar 3,321 yang artinya responden dengan riwayat keluarga hipertensi cenderung memiliki resiko hipertensi sebesar 3,321 kali lebih besar dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi.

Pada variable pola makan diketahui bahwa proporsi responden dengan pola makan buruk memiliki proporsi yang lebih besar menderita hipertensi sebesar 40 (60,6%), dibandingkan dengan responden dengan pola makan baik menderita hipertensi sebesar 3 (21,4%). Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Chi Square*, diperoleh $p\ value = 0,018$ ($p\ value < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian Hipertensi pada lansia. Hasil uji statistik menunjukkan *Prevalens Rasio* (PR) dengan nilai kepercayaan 95% *Confidence Interval* (CI) sebesar 2,828 yang artinya responden dengan pola makan buruk cenderung memiliki resiko hipertensi sebesar 2,828 kali lebih besar dibandingkan dengan responden yang pola makan baik.

IV. DISCUSSION

1. Pengetahuan responden dengan kejadian Hipertensi pada Lansia di

Pustu Kenyabur Baru Kecamatan Tempunak Kalimantan Barat

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jonisius (2020) hasil analisa secara chi-square test di

dapatkan nilai fisher's exact test $p = 0,035$, ada hubungan pengetahuan dengan hipertensi. Demikian juga penelitian (Kuswoyo, 2022). Berdasarkan hasil uji *chi-square* pada variabel pengetahuan lansia didapatkan nilai $p=0,000$ artinya nilai $p < 0,05$ sehingga menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Piyungan Bantul, Tahun 2022.

Pengetahuan akan semakin berkembang karena manusia memiliki kemampuan untuk berfikir dan mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi. Akan tetapi keingintahuan yang erat memerlukan cara yang sistematis sehingga memperoleh sebuah pengetahuan (Kurniawan, 2021). Dengan pengetahuan yang meningkat maka akan terjadi peningkatan terhadap derajat kesehatan dalam diri individu yang berdasarkan kesadaran dan kemauan individu untuk mencegah suatu penyakit (Nixon, 2018)

Menurut penelitian (Septianingsing, 2018) menyatakan bahwa pengetahuan yang baik akan mampu merubah gaya hidup dengan cara berhenti merokok sedini mungkin, berolahraga secara teratur, perbaikan diet, hindari stress serta hindari pola hidup tidak sehat. Semakin baik pengetahuan responden mengenai hipertensi maka semakin baik pula upaya responden untuk mengendalikan hipertensi yang dideritanya. Menurut penelitian Sunarti dan Patimah (2019) pengetahuan merupakan produk dari informasi. Ketika informasi dianalisa, diproses, dan ditempatkan sesuai dengan tempatnya maka munculah yang dinamakan pengetahuan. Pengetahuan terkait hipertensi merupakan sekumpulan informasi yang dirancang terkait hipertensi itu sendiri meliputi hipertensi dan penatalaksanaannya.

Pada penelitian ini sebesar 75 % responden yang memiliki pengetahuan kurang menderita Hipertensi. Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan yang baik 42,5 % yang terkena Hipertensi. Pada penelitian ini dapat dilihat semakin baik pengetahuan responden mengenai hipertensi maka resiko terkena hipertensi semakin kecil, dan begitu juga sebaliknya semakin kurang baik pengetahuan responden mengenai hipertensi maka semakin tinggi resiko responden terkena hipertensi. Menurut analisis Peneliti yang menyebabkan Pengetahuan Responden baik tentang hipertensi adalah karena Di Desa Kenyabur Baru terdapat sarana Posyandu Lansia yang sering dilakukan Penyuluhan mengenai Hipertensi sehingga mereka memahami tentang hal-hal dasar dari Pencegahan Hipertensi, tetapi ada kelemahan pada Responden dalam hal sikap Pencegahan Hipertensi yang tidak diterapkan dalam kehidupan sehari-hari seperti rendahnya motivasi dalam melakukan Olahraga dikarenakan kesibukan bekerja.

2. Sikap responden dengan kejadian Hipertensi pada Lansia di Pustu Kenyabur Baru Kecamatan Tempunak Kalimantan Barat

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Simanjuntak, 2022), diketahui ada hubungan yang bermakna antara sikap responden dengan upaya pengendalian tekanan darah penderita hipertensi dengan $p = 0,002$. Kemudian. Penelitian lainnya oleh (Azhari, 2017) yang menunjukkan bahwa hasil uji *chi-square* memberikan nilai $p = 0,003$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara sikap terhadap hipertensi.

Sikap merupakan reaksi atau respons seseorang yang masih tertutup terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor

pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, suka-tidak suka, dan sebagainya (Ferd, 2023). Hasil penelitian terdahulu penelitian menyimpulkan bahwa masih banyak pasien hipertensi yang mempunyai sikap kurang baik mengenai penyakitnya. Maka dari itu, responden perlunya memiliki sikap yang baik dalam mengontrol tekanan darah secara optimal.

Lansia dengan sikap positif terhadap penyakit hipertensi yang dideritanya mereka cenderung lebih patuh terhadap rencana pengobatan yang telah ditetapkan oleh profesional kesehatan. Mereka mungkin lebih cenderung mengonsumsi obat-obatan secara teratur dan pada dosis yang dianjurkan. Sikap positif terhadap perubahan gaya hidup yang mendukung pengendalian hipertensi, seperti pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, dan pengelolaan stres, dapat berkontribusi pada pengendalian tekanan darah (Akbar, 2020)

Konsep sikap dalam aplikasinya Apabila penderita hipertensi dapat menerapkan sikap yang baik dalam menyikapi penyakit tersebut maka kekambuhan hipertensi dapat dicegah, tetapi pada kenyataannya mereka tidak mengetahui hal-hal tersebut dan cenderung meremehkan. Kejadian hipertensi akan berdampak pada kekambuhan apabila penderita tersebut tidak mampu menerapkan sikap yang dapat mencegah kejadian tersebut. Dari kekambuhan yang terjadi, kemungkinan terbesar adalah disebabkan oleh ketidak tepatan sikap diantaranya penderita tidak mematuhi diet yang ditetapkan, mempunyai kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol dan kopi, sering mengalami ketegangan dan kecemasan, kurang berolahraga dan sering mendapatkan stress yang berat (Purnamasari, 2022). Di Desa Kenyabur sendiri banyak

warga yang masih memiliki kebiasaan merokok berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa SKM Sintang pada Maret 2024 hampir setiap rumah yang dikunjungi memiliki kebiasaan merokok dan beberapa KK sering mengonsumsi alkohol dan Kopi serta berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh Petugas Kesehatan Desa Kenyabur Baru warga Lansia memiliki motivasi yang rendah untuk ikut dalam program Senam Lansia, sehingga hal ini menjadi sebuah tantangan bagi Petugas Kesehatan agar lebih meningkatkan Kegiatan-kegiatan yang bisa memotivasi warga agar bersikap Positif terhadap pencegahan Penyakit Hipertensi.

3. Riwayat Hipertensi Keluarga dengan kejadian Hipertensi pada Lansia di Pustu Kenyabur Baru Kecamatan Tempunak Kalimantan Barat

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Siahaan, 2023) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi. Nilai PR untuk variabel riwayat keluarga yang diperoleh pada CI 95% yaitu sebesar 2,918 artinya responden yang mempunyai riwayat keluarga beresiko 2,918 kali terjadi hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitaian (Imaroh, 2018) yang menunjukkan ada hubungan antara riwayat hipertensi keluarga terhadap kejadian hipertensi. Selain itu responden yang memiliki riwayat hipertensi keluarga dapat mempengaruhi faktor risiko kejadian hipertensi pada dengan risiko 5,9 kali lebih besar terjadinya hipertensi. Penelitian (Makmur, 2020) juga menunjukkan ada hubungan riwayat keluarga hipertensi sebagai faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia. Riwayat hipertensi keluarga dalam penelitian ini adalah faktor dominan terhadap terjadinya hipertensi. Faktor

genetik yang berperan pada kejadian hipertensi, memberikan dua bentuk hipertensi yaitu hipertensi yang diturunkan secara Mendelian atau disebut dengan hipertensi monogenik (*monogenic hypertension*) dan hipertensi yang dipengaruhi oleh banyak gen (*polygenic hypertension*).

Riwayat keluarga merupakan faktor risiko penting yang tidak dapat diubah untuk hipertensi. Sifat hipertensi yang diturunkan telah dibuktikan dengan baik oleh banyak penelitian, yang menunjukkan hubungan tekanan darah di antara saudara kandung dan antara orang tua dan anak-anak. Sekitar 30% dari kejadian Hipertensi dapat dikaitkan dengan faktor genetik, dan ditemukan bervariasi dari 25% dalam studi silsilah hingga 65% dalam studi yang sama. Di antara berbagai mekanisme yang diusulkan untuk menjelaskan hubungan antara hipertensi dan riwayat hipertensi keluarga yang positif, adalah peningkatan reabsorpsi natrium proksimal ginjal, sifat genetik yang terkait dengan tekanan darah tinggi seperti transpor natrium-litium yang tinggi, ekskresi kalikrein urin yang rendah, peningkatan kadar asam urat, konsentrasi insulin plasma puasa yang tinggi, sub-fraksi LDL kepadatan tinggi, indeks pola lemak, stres oksidatif dan indeks massa tubuh, serta faktor lingkungan bersama seperti asupan natrium dan paparan logam berat.

Faktor genetik berkaitan dengan metabolisme garam dan regulasi renin pada membran sel melalui gen yang berperan dalam homeostasis natrium di ginjal yaitu WNK- 1 (gen lysine-deficient protein kinase), SNN1B (amilorid-sensitive sodium channel), SCNN1G (gen subunit beta dan gamma yang mengkode 2 sub unit ENaC channel sodium) mempengaruhi pompa Na-K di tubulus ginjal sehingga

meningkatkan retensi natrium dan air di ginjal, dengan ini meningkatkan volume plasma dan peningkatan cairan ekstraseluler menyebabkan peningkatan aliran darah balik vena ke jantung dan peningkatan curah jantung yang akan meningkatkan tekanan arteri yang mengakibatkan hipertensi, dan gen tersebut juga meningkatkan produksi aldosteron sehingga nantinya akan meningkatkan retensi natrium di ginjal yang akan menyebabkan peningkatan pada curah jantung kemudian terjadi peningkatan tekanan arteri yang mengakibatkan hipertensi (Kalangi, 2018) dan jika kedua orang tua menderita hipertensi, sekitar 45% akan diturunkan ke anak-anaknya dan jika salah satu orang tuanya menderita hipertensi, sekitar 30% akan diturunkan kepada anak-anak mereka.

Pada penelitian ini memiliki responden yang memiliki riwayat hipertensi keluarga memiliki proporsi yang lebih besar menderita hipertensi sebesar 31 (88,6%),. Kemudian riwayat keluarga paling banyak berasal dari ibu sebanyak 27 (62,7%). Dan dari 43 responden yang menderita hipertensi sebanyak 31 (72 %) memiliki riwayat keluarga Hipertensi. Maka Asumsi peneliti bahwa peran riwayat keluarga hipertensi dengan kejadian hipertensi sangat penting, selain factor genetik yang disebutkan di atas peneliti berasumsi bahwa pola hidup dalam satu keluarga akan menjadikan kebiasaan pada seluruh anggota keluarga dan dari hasil wawancara langsung responden mengatakan mereka jarang makan buah ,sayur dan daging karena akses desa yang jauh dari kota sehingga mereka hanya makan makanan yang tersedia di desa, makan buah jika ada buah lokal seperti pisang dan sayuran yang ditanam oleh penduduk desa, didesa jarang ditemukan buah karena masih jarang penduduk yang bertani di Desa

kenyabur baru mayoritas penduduknya berkebun sawit dan Karet sehingga kebutuhan bahan-bahan makanan pokok mesti pergi ke kota, saat ini program yang masih digalakkan didesa adalah agar para warga rajin menanam sayuran dan buah-buahan di Desa Kenyabur Baru sehingga kebutuhan warga akan makanan tidak perlu membeli ke kota lagi, harapan peneliti semoga Desa Kenyabur Baru bisa menjadi desa yang Mandiri yang dapat memenuhi kebutuhan pokoknya sendiri.

4. Pola Makan dengan kejadian Hipertensi pada Lansia di Pustu Kenyabur Baru Kecamatan Tempunak Kalimantan Barat

Penelitian didukung dan sejalan dengan penelitian (Manik, 2020) didapatkan nilai $p=0,000$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi. Kemudian Penelitian Wijaya et al.(2020) dengan judul pengaruh gaya hidup dan pola makan terhadap kejadian hipertensi dengan hasil penelitiannya didapatkan nilai $p=0,031$ yang artinya ada hubungannya pola makan dengan kejadian hipertensi.

Pola makan dapat diartikan sebagai suatu pola pengaturan jumlah, frekuensi dan jenis makanan yang mengandung gizi seimbang dalam proses mempertahankan kesehatan, memperbaiki status gizi, serta mencegah maupun membantu kesembuhan penyakit. Untuk mencapai status gizi optimal dan menjaga kesehatan, setiap individu perlu memperhatikan pola makan yang seimbang. Pola makan seimbang yaitu pola makan yang didalamnya terdapat gizi lengkap yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin & mineral yang cukup. Bagi penderita hipertensi mengkonsumsi makanan tinggi lemak,

tinggi natrium, kurang mengkonsumsi sayur dan buah dapat memicu peningkatan hipertensi. Konsumsi lemak yang tinggi berkaitan dengan meningkatkan peluang obesitas berdampak pada perubahan membran sel dan terjadinya kontriksi fungsional. Hal ini menyebabkan terjadinya resistensi perifer dan meningkatkan kerja jantung sehingga menyebabkan hipertensi. Konsumsi lemak jenuh yang tinggi juga dapat menyebabkan aterosclerosis, dan dapat menaikkan kadar kolesterol di dalam darah. Sedangkan asupan tinggi natrium dapat meningkatkan retensi natrium di dalam ginjal. Hal ini dapat menimbulkan peningkatan volume dan kapasitas cairan di dalam tubuh, sehingga terjadi resistensi perifer dan meningkatkan kerja jantung sehingga menyebabkan hipertensi (Risti Meinasari, 2021).

Memahami peranan pola makan terhadap kejadian hipertensi, maka sangat penting untuk memberikan rencana intervensi atau program yang relevan dengan karakteristik lansia di suatu daerah. Penyakit tekanan darah tinggi salah satunya disebabkan oleh kesalahan pada perilaku pola makannya. Penyebab dari kesalahan perilaku pola makan pada hipertensi antara lain makanan dalam bentuk siap saji, makanan yang mengandung pengawet, mengkonsumsi makanan yang mengandung garam atau natrium, makan-makanan yang berlemak. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh komisi nasional lansia bahwa perilaku pola makan yang akan dianalisis yang beresiko hipertensi yaitu kebanyakan konsumsi makanan asin. Perilaku pola makan pada golongan lansia yang beresiko, terjadi pertambahan persentase dari tahun 2010 sampai tahun 2014, perilaku makan makanan asin bertambah banyak sebesar 1,7% (Emi Inayah Sari, 2022).

Upaya penanganan penyakit hipertensi bisa dilakukan menggunakan cara menjaga perilaku pola makan lansia, tidak mengkonsumsi makanan asin atau mengandung banyak garam dan makanan berlemak. Selain itu harus mengkonsumsi makanan cukup mengandung kalium, buah dan sayur serta menghindari makanan olahan dalam bentuk kaleng dan dalam bentuk siap saji. (Pracilia, 2018)

Pada penelitian ini responden dengan pola makan kurang baik dan menderita hipertensi sebesar 60,5 %. Asumsi peneliti pola makan kurang baik pada lansia di wilayah pustu kenyabur baru lebih besar dipengaruhi oleh faktor ekonomi dan budaya wilayah setempat. Masih rendahnya motivasi untuk mengkonsumsi sayur dan buah di Daerah juga dipengaruhi masih rendahnya minat warga untuk menanam sayur dan Buah dilingkungan perkarangan rumah sehingga hal ini tentu menjadi tantangan tersendiri bagi tenaga kesehatan dan Pemerintah Desa diwilayah ini dapat menselaraskan budaya serta kondisi ekonomi dengan tetap berpola makan yang baik untuk mengurangi resiko hipertensi pada lansia pada masa mendatang,

antara pengetahuan dengan hipertensi pada lansia.

3. Sikap negative sebesar 54 (67,5 %) sedangkan sikap positif sebesar 26 (32,5 %). sikap $p\ value = 0,032$ ($p\ value < 0,05$), Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Chi Square* sikap $p\ value = 0,001$ ($p\ value < 0,05$), Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan hipertensi pada lansia.
4. Riwayat hipertensi keluarga sebanyak 35 (43,8%) Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Chi Square*, diperoleh $p\ value = 0,0001$ ($p\ value < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan riwayat hipertensi keluarga dengan kejadian Hipertensi pada lansia
5. Pola makan responden sebagian besar buruk sebesar 66 (82,5 %) sedangkan pola makan baik sebesar 14 (15,5 %). Pola makan $p\ value = 0,018$ ($p\ value < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi dengan hipertensi pada lansia.

V. CONCLUSION

1. Karakteristik responden paling banyak berusia (45 - 59 tahun) sebesar 55,0 %, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebesar 56 (70,0 %) responden dengan hipertensi 43 (53,8 %).
2. Pengetahuan baik sebesar 52 (65, 0 %) dan responden yang pengetahuan kurang sebesar 28 (35,0 %). Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Chi Square*, diperoleh pengetahuan $p\ value = 0,010$ ($p\ value < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan

REFERENCES

- Adinatha, N. N. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia Di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Kota Semarang. *Jurnal Surya Muda*, 1(2), 70–77. doi:<https://doi.org/10.38102/jsm.v1i2.42>
- Adventus, d. (2019). *Buku Ajar Promosi Kesehatan* (Vols. (1st ed., Vol. 1, Issue 1,). In Pusdik SDM Kesehatan.
- Agustina, N. (2019). Pencapaian Successful Aging Pada Lansia Studi Kasus Di Masjid Raya Baitul Izzah Dan Pimpinan Wilayah Muhammadiyah (Pwm) . .(Doctoral dissertation, IAIN BENGKULU).
- AHA. (2017). High blood pressure clinical practice guideline for the prevention, detection, evaluation. *A report of the American college of cardiologists*.
- Akbar, F. e. (2020). 'Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly. pp. 2548–4702.
- Ammara Batool, M. S. (2018). Risk Factors, Pathophysiology and Management of Hypertension. *International Journal of Pharma Sciences and Scientific Research.*, 4(5).
- Anisah, C. &. (2018). Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F Rsud Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan – Madura. Retrieved from <https://onesearch.id/Record/IOS13654.article-447>
- Arfamaini, R. (2016). Sistem Pakar Klasifikasi Stroke Dengan Metode Naive Bayes Classifier Dan Certainty Faktor Sebagai Alat Bantu Diagnosis. *Applied Microbiology and Biotechnology.*, 85(1), 2071–2079. Retrieved from Diakses dari <https://repository.unair.ac.id/50732/>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi*. . Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ariyanti, e. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. . *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat.*, Vol 3 No. 2 Tahun 2020,. Retrieved from <https://www.ojs.unanda.ac.id/index.php/tomaega/article/view/369>
- Aspiani, R. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC & NOC*. . Jakarta: EGC.
- Azhari, M. H. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23-30.
- Damayanti, A. (2017). Analisis faktor predisposisi yang berhubungan dengan perilaku masyarakat dalam pemberantasan sarang nyamuk (Psn) Di Rw 004 kelurahan Nambangan Kidul kecamatan Manguharjo Kota Madiun Tahun 2017. . *STIKES Bhakti Husada Mulia.*.
- Darmawan, H. T. (2018). Hubungan Asupan Natrium dan Status Gizi Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD Kota Makassar. . 4(1), 11-17.
- Dewi..A.B. (2019). “ Gambaran Sikap Keluarga Terhadap Lansia dengan Hipertensi di Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul”. Skripsi dipublikasi. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Diunduh pada tanggal 21 November 2023. Retrieved from <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/view/ye>

- Emi Inayah Sari, S. (2022). Systematic Review Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Panmed.*, Vol. 17 No.1 Januari – April. Retrieved from Link <http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/panmed/article/download/1296/815>
- Erviana, D. &. (2022). Determinan Sosial dan Perilaku Ibu Hamil Trimester III dengan Pencegahan Covid-19. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*,, 6(3),, 362-374.
- Fandinata, S. S. (2020). Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi (Alek Subai; N. R. H, Ed.).
- Febita, I. &. (2019). Penerapan Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. 6(2). 6(1).
- Ferdi, R. A. (2023). Edukasi Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Manajemen Stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. . *Lentera Perawat*,, 4(1), , 8-14.
- Firdaus, M. &. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kapuas Hulu. *Majalah Kesehatan*, 7(2, , 110–117. Retrieved from <https://doi.org/10.21776/ub.majalahkesehatan.2020.07.02.5>
- Fitriani, Y. &. (2015). Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. . 1(3), 149-162.
- Gillis, E. E. (2016). Sex Differences in Hypertension: Recent Advances. *Hypertension*. 68(6), .: 1322–1327. doi: <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.116.06602>
- Hasan, M. 2. (2017). “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang.”. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1): , 23–30.
- Hidayat, A. .. (2017). *Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. . Salemba Medika.
- Imaroh, I. I. (2018). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Hiperensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu, Kota Semarang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1),, 570-580.
- Kalangi, J. A. (2018). Hubungan faktor genetik dengan tekanan darah pada remaja. 3(1). .
- Karim, N. A. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan di wilayah kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitiro. 6(1). .
- Kodim., T. d. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Magister Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Med. J. 1, 2, 395-402, April 2019.*
- KUBU, K. P. (2022). *FAKULTAS KESEHATAN PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI DENPASAR*. Bali.
- Kurniawan, D. W. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan (A. Rahmawati (ed.); Pustaka., 1st ed.). Rumah. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=CQAoEAAAQBAJ>
- Kuswoyo, D. T. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. 3(2),. 71-78.
- Livana, P. H. (2020). Triggering factors related to hypertension in the City of Kendal, Indonesia. *arterial hypertension*,, 24(4), , 181-191.
- Makmur, N. S. (2020). Faktor-faktor terjadinya hipertensi dalam kehamilan di Puskesmas X. *JHeS (Journal of Health Studies)*,, 4(1),, 66-72.

- Manik, L. A. (2020). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota prolans di wilayah kerja Puskesmas Parongpong. . *Chmk nursing scientific journal*, 4(2), , 228– 236.
- Maturoh, i. &. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Menkes, K. K. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar Nasional [Internet]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. p.198., Retrieved from Available from: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RK
- Mollaoglu M, S. G. (2015). Adherence To Therapy And Quality of Life in Hypertensive Patients. *Acta Clin Croat*, Vol. 54, No. 4, 2015.
- Mulyadi, A. S. (2019). Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2),, 148–57.
- Nasution, H. B. (2017). 'Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Di Rumah Sakit Ptpn Bangkatan Binjai Tahun 2017. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/Bb Medan*, 2(1), P, 48-53. doi:Doi: 10.34008/Jurhesti.V2i1.53
- National, G. &. (2020). *Nursing Care of Older Adult: Theory and Practice*.
- Nixon, M. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Lansia Dengan Pencegahan Hipertensi Di Desa Gotting Sidodadi Kabupaten Asahan. *Ocean Modelling*, , 22(3),, 1361–1369.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni*. Rineka Cipta.
- Nugroho, P. S. (2018). Faktor Obesitas dan Kolesterol Terhadap Hipertensi di Indonesia (Indonesian Family Life Survey V). *Jurnal Gizi dan Kesehatan*,, Vol 2(2),, 44–48.
- Nurarif. A. H. & Kusuma, H. (2013). *Aplikasi Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & Nanda Nic- Noc.Jilid 2*.. Jakarta: EGC.
- Nurmansyah, M. &. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan*,, 7(1), , 1–8. doi:/Doi.Orang/10.35790/Jkp.V7i1.25229
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Padila, P. &. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Jakarta: EGC.
- Pardede R, S. K. (2019). Pengaruh pemberian jus semangka (citrullus lanatus) terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja pukesmas hiang kabupaten kerinci. . *J Kesehat Saintika Meditory*, 1(1).
- Pracilia, N. &. (2018). Hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian penyakit jantung koroner pada pasien yang berkunjung di instalasi cardiovascular and brain centre (cvbc) rsup prof. dr. rd kandou manado. 7(4). *Jurnal Keseahtan Masyarakat Universitas Sam Ratulagi*.
- Prasetyaningrum, Y. I. (2014). *hipertensi bukan untuk ditakuti*: . Jakarta: FMedia.
- Purnamasari, E. K. (2022). Sikap Lansia terhadap Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kutai Kabupaten Tangerang. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*, 2.
- Purwono, J. e. (2020). 'Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia',,. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), , p. 531. doi:doi: 10.52822/jwk.v5i1.120.
- Ramadhani, D. H. (2017). Profil tekanan darah berdasarkan asupan lemak, serat dan IMT pasien hipertensi. 6(2). .

- RISKESDAS. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar Nasional. *KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. 2018., p. 198. Available. Retrieved from <http://labdata.litbang.keimkeis.go.id/imageis/download/lapor>
- Risti Meinasari, V. I. (2021). Pola Makan Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Mojo. *Nutrire Diaita, Vol.13, No.01, April 2021* , p.29-38.
- Riyanto, S. &. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sari, Y. K. (2016). Hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas nglegok kabupaten blitar. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*,, 3(3), , 262-265.
- Septianingsing. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Pasien Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Samata.
- Setiandari, E. (2022). Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan dan Genetik (riwayat hipertensi dalam keluarga) Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi. *Media Publ Promosi Kesehatan Indonesia, ;5(4)*, 457 62.
- Siahaan, A. R. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil Di Rumah Sakit Umum Aliyah Kota Kendari Tahun 2022. . *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 10(2), 110-.
- Simanjuntak, E. Y. (2022). Aktivitas Fisik Dan Nutrisi Berhubungan Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia, , 1(1)*, ., 40-48.
- Sirajuddin, S. &. (2018). *Survey konsumsi pangan*. jakarta: Badan Pengemangan dan pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Siregar, E. I. (2022). Systematic Review Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. . *Jurnal Ilmiah Panmed. , Vol. 17 No.1 Januari – April*. Retrieved from Link <http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/panmed/article/download/1296/815>
- Sistikawati, H. I. (2021). 'Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia',. *Jurnal Wacana Kesehatan, , 5(1)*, p. 531. doi:doi: 0.52822/jwk.v5i1.120.
- Sudargo, T. K. ((2018).). Defisiensi Yodium, Zat Besi, dan Kecerdasan. *Yogyakarta: Gajah Mada University press*.
- Sugiono. (2016). *"Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D"*,. Penerbit Alfabeta Bandung.
- Sulaiyana, L. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG HIPERTENSI DENGAN TINDAKAN PECEGAHAN HIPERETENSI PADA ANGGOTA PROLANIS DI PKM RAWAT INAP SRAGI (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Pringsewu).
- Susi, D. D. (2019). Tarumanegara Medical Journey: Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Terhadap Kejadian Hipertensi Esensial Pada Laki-Laki Umur Di Atas 18 Tahun Di RW 06, Kelurahan Medan Satria, Kecamatan Medan Satria,. 4.
- Sutarjana, M. A. (2021). Hubungan Frekuensi Konsumsi Kafein Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda. . *44(2)*, 145-154.
- Sya'id, A. T. (2023). Diet, Hypertension, Middle Age C. 167– 174.
- Tempunak, P. (2023). *Profil Kesehatan UPTD Puskesmas Tempunak 2022 Kabupaten Sintang*.
- Utami, R. S. (2016). Hubungan Dukungan Sosial keluarga dengan kepatuhan berobat Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tualang. . *Jurnal Psikologi*,, 91-98.

- Wahyuni, T. W. (2018). Perbedaan Tingkat Kecukupan Natrium, Kalium, Magnesium, dan Kebiasaan Minum Kopi pada Pralansia Wanita Hipertensi dan Normotensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat.*, 4(2), : 68-75.
- WHO. (2019). Hypertension. Geneva: WHO; 2023., 2019. Diakses pada tanggal 13 Desember. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- WHO, W. H. (2023). Hypertension. Geneva: WHO; 2023., . Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widyastuti, I. W. (2015). Pengaruh terapi murottal surah ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lanjut usia (lansia) penderita hipertensi di posyandu lansia kenanga wilayah kerja upk puskesmas siantan hulu kecamatan Pontianak utara. *ProNers.*, 3(1).
- World Health Organization,(2019).Hypertension. Geneva: WHO Press; 2019. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>