

HUBUNGAN PEMILIHAN MAKANAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA KUOK WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUOK TAHUN 2020

Nurhafika¹, Syafriani², Rizki Rahmawati Lestari³

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau
nurhafika@gmail.com¹

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berupa gangguan pada sistem sirkulasi yang banyak mengganggu kesehatan masyarakat. Secara global, hipertensi diperkirakan menyebabkan 9,4 juta kematian dan akan terus meningkat tiap tahunnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pemilihan makanan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 Mei – 4 Juni 2020 di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. Populasi dan sampel penelitian ini berjumlah 76 lansia yang berkunjung ke Poli Lansia Puskesmas Kuok pada bulan Maret tahun 2020 dengan teknik *total sampling*. Variabel terikat pada penelitian ini adalah hipertensi, sedangkan variabel bebas adalah pemilihan makanan. Analisis data dilakukan dengan uji *chi-square*. Hasil analisa univariat penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menderita hipertensi sebanyak 51 orang (67,1% dan sebagian besar responden mengkonsumsi makanan tidak sehat yaitu sebanyak 57 orang (75%). Sedangkan hasil analisa bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pemilihan makanan dengan kejadian hipertensi yaitu nilai *p value* (0,000) < α (0,05), RP = 17,625 (CI 95% : 4,818-64,481). Artinya hal ini menunjukkan bahwa responden yang memilih makanan tidak sehat mempunyai risiko sebesar 17,625 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memilih makanan sehat. diharapkan pada masyarakat khususnya lansia sebaiknya memilih makanan yang sehat untuk mengurangi risiko terjadinya hipertensi dan perlu melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Kata Kunci : Pemilihan Makanan, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

*Hypertension is one of the non-communicable diseases in the form of disorders of the circulatory system which disturb public health. Globally, hypertension is estimated to cause 9.4 million deaths and will continue to increase every year. This study aims to analyze the relationship between food selection and the incidence of hypertension in the elderly in Kuok Village, the Kuok Health Center Work Area in 2020. This type of research is a quantitative analytic study with a cross sectional design. This research was conducted on 29 May - 4 June 2020 in Kuok Village, the working area of the Kuok Health Center. The population and sample of this study were 76 elderly who visited the Kuok Health Center Elderly Poli in March 2020 with a total sampling technique. The dependent variable in this study was hypertension, while the independent variable was food selection. Data analysis was performed using the chi-square test. The results of the univariate analysis showed that the majority of respondents suffered from hypertension as many as 51 people (67.1% and most of the respondents consumed unhealthy food, namely 57 people (75%). While the results of the bivariate analysis showed a significant relationship between food selection and incidence. hypertension, namely *p value* < 0,000 < (0,000), RP = 17,625 (95% CI: 4,818-64,481). This means that respondents who choose unhealthy foods have a risk of 17,625 times experiencing hypertension compared to respondents who choose healthy foods. It is hoped that the community, especially the elderly, should choose healthy foods to reduce the risk of hypertension and need to carry out regular blood pressure checks.*

Keywords : Food Selection, Hypertension, Elderly.

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia yang semakin meningkat mengakibatkan munculnya berbagai macam hal baru, baik positif maupun negatif khususnya pada bidang kesehatan. Perubahan gaya hidup yang terjadi menyebabkan adanya perubahan dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular. Hal ini sesuai dengan WHO atau Organisasi Kesehatan Dunia yang menyatakan bahwa peningkatan kejadian penyakit tidak menular berhubungan dengan peningkatan faktor risiko akibat perubahan gaya hidup seiring dengan perkembangan dunia yang semakin modern, pertumbuhan populasi dan peningkatan usia harapan hidup (Darmawan, 2016).

Lansia merupakan usia dimana terjadi kemunduran fungsi tubuh, salah satunya adalah kemunduran fungsi kerja pembuluh darah. Menurut WHO tahun 2004, lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60-74 tahun. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan.

Penyakit degeneratif memiliki korelasi yang cukup kuat dengan bertambahnya proses penuaan usia seseorang, meski faktor keturunan cukup berperan besar. Ini terjadi karena perubahan pola atau gaya hidup, termasuk pola konsumsi makanan, disamping itu malnutrisi yang lama pada lansia akan mengakibatkan kelemahan otot dan kelelahan karena energi yang menurun (Komnas Lansia 2010, dalam Widyaningrum 2012).

Salah satu penyakit tidak menular adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah gejala peningkatan tekanan darah seseorang berada di atas normal yaitu melebihi 120/80 mmHg yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Penyakit hipertensi dikategorikan sebagai *the silent diseases* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum pemeriksaan tekanan darahnya (Triyanto, 2014)

Hipertensi telah menjadi penyakit yang mematikan banyak penduduk di negara maju dan negara berkembang lebih dari delapan dekade terakhir. Semua orang berisiko mengalami tekanan darah tinggi. Hipertensi sering ditemukan pada lansia dan biasanya tekanan sistolik yang meningkat. Menurut batasan hipertensi yang dipakai sekarang ini, diperkirakan 23% wanita dan 14% pria berusia lebih dari 65 tahun menderita hipertensi. Lansia dengan hipertensi sangat berisiko mengalami berbagai macam komplikasi. Komplikasi yang paling mungkin timbul dari hipertensi yang diderita oleh lansia adalah stroke. Stroke dapat terjadi pada hipertensi kronik apabila arteri-arteri yang memperdarahi otak mengalami hipertrophi dan menebal, sehingga aliran darah ke daerah-daerah yang di perdarahnya berkurang. (Triyanto, 2014).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) milik Kemenkes RI tahun 2018 terdapat 63 juta penduduk Indonesia terkena hipertensi dengan jumlah kasus mencapai 185.857 kasus, sedangkan angka kematian sebesar 427.218 kasus. Hipertensi tertinggi terdapat pada kelompok umur 55-64 tahun (55,2%).

Berdasarkan Laporan Akuntabilitas Kinerja Pemerintah (Lakip) Dinas Kesehatan Provinsi Riau tahun 2018 menunjukkan persentase penduduk usia > 18 tahun dengan tekanan darah tinggi sebesar 24,48%. Jika berdasarkan proyeksi penduduk Indonesia (2015-2045)

dengan dasar hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015, jumlah penduduk Riau diproyeksikan sebanyak 6,84 juta jiwa pada 2019, maka terdapat 1,68 juta jiwa yang menderita hipertensi.

Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar pada tahun 2018 menunjukkan bahwa penyakit hipertensi menempati peringkat pertama dengan jumlah kasus mencapai 36,546 kasus. Sedangkan pada tahun 2019 penderita hipertensi tertinggi berada di kecamatan Kuok yaitu 584 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemilihan makanan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Kuok Kabupaten Kampar.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan *crosssectional*, karena pengukuran variabel bebas dengan variabel terikat dilakukan sekali dalam waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini dilaksanakan di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2020 sampai dengan 04 Juni 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Lansia yang berdomisili di Desa Kuok dan berkunjung ke Poli Lansia Puskesmas Kuok Periode Maret 2020 sebanyak 76 orang. Setelah data terkumpul, kemudian data di analisis dengan menggunakan program komputer. Analisis bivariat akan menggunakan uji *Chi-Square* (χ^2) dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 Mei 2020 sampai dengan 04 Juni 2020 di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskemas Kuok tahun 2020. Responden dalam penelitian ini berjumlah 76 responden. Data yang diambil dalam penelitian ini meliputi pemilihan makanan (variabel independen) dan kejadian hipertensi (variabel dependen). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk analisa univariat dan bivariat berikut :

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari umur, jenis kelamin, dan pendidikan. Dapat dilihat dari tabel berikut:

Umur

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
60 – 70 tahun	62	81,6
71 – 74 tahun	14	18,4
Jumlah	76	100

Sumber : *Penyebaran Kuesioner 2020*

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 76 responden, umur responden sebagian besar berada pada rentang 60 – 70 tahun yaitu sebanyak 62 responden (81,6%).

Jenis Kelamin

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perempuan	56	73,3
Laki-Laki	20	26,3
Jumlah	76	100

Sumber : *Penyebaran Kuesioner 2020*

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 76 responden, jenis kelamin responden sebagian

besar adalah perempuan yaitu sebanyak 56 responden (73,3%).

Pendidikan

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah (Tidak Tamat SD, SD, SMP)	67	88,2
Tinggi (SMA, PT)	9	11,8
Jumlah	76	100

Sumber : Penyebaran Kuesioner 2020

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 76 responden, tingkat pendidikan responden sebagian besar masih rendah yaitu sebanyak 67 responden (88,2%).

Analisa Univariat

Analisa univariat terdiri dari pemilihan makanan (makanan tidak sehat dan makanan sehat) dan kejadian hipertensi. Hasil analisa dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Kejadian Hipertensi

Untuk proporsi kejadian hipertensi, peneliti sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini :

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Kejadian Hipertensi di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2020

Kejadian Hipertensi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Hipertensi	51	67,1
Tidak Hipertensi	25	32,9
Jumlah	76	100

Sumber : Penyebaran Kuesioner 2020

Pada tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa 76 lansia di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok tahun 2020 mengalami hipertensi sebanyak 51 lansia (67,1%).

Pemilihan Makanan

Untuk proporsi pemilihan makanan (makanan tidak sehat dan makanan sehat), peneliti sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 5: Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Pemilihan Makanan di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2020

Pemilihan Makanan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Makanan tidak sehat	57	75
Makanan Sehat	19	25
Jumlah	76	100

Sumber : Penyebaran Kuesioner 2020

Pada tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa 76 lansia di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok tahun 2020 memilih makanan tidak sehat sebanyak 57 lansia (75%).

Analisa Bivariat

Analisa Bivariat ini memberi gambaran faktor-faktor yang menyebabkan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok tahun 2020. Analisa Bivariat ini menggunakan uji *chi-square*, sehingga dapat dilihat hubungan antara kedua variabel tersebut.

Untuk mengetahui hubungan pemilihan makanan dengan kejadian hipertensi lansia di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok tahun 2020, peneliti sajikan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 6: Hubungan Pemilihan Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Lansia di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok tahun 2020

Pemilihan Makanan	Kejadian Hipertensi				Total	RP (95% CI)	P Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
Makanan Tidak Sehat	47	(82,5%)	10	(17,5%)	57 (100%)	17,625 (4,818-64,481)	0,000
Makanan Sehat	4	(21,1%)	15	(78,9%)	19 (100%)		
Total	51	(67,1%)	25	(32,9%)	76 (100%)		

Sumber : *Penyebaran Kuesioner 2020*

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa dari 57 responden yang mengkonsumsi makanan tidak sehat tetapi tidak mengalami hipertensi sebanyak 10 orang (17,5%). Sedangkan responden yang mengkonsumsi makanan yang sehat tetapi mengalami hipertensi sebanyak 4 orang (21,1%).

Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai *p value* (0,000) < α (0,05) artinya ada hubungan yang signifikan antara pemilihan makanan dengan kejadian hipertensi. Besar estimasi risiko dengan RP = 17,625 (CI 95% :4,818–64,481) artinya responden yang memilih makanan yang tidak sehat mempunyai risiko sebesar 17,7 untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memilih makanan sehat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti tentang hubungan pemilihan makanan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kuok wilayah kerja Puskesmas Kuok tahun 2020, setelah dilakukan penyebaran kuesioner, data tersebut dianalisis secara univariat dan bivariat, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Analisa Univariat

Hasil distribusi frekuensi lansia berdasarkan pemilihan makanan di Desa Kuok wilayah kerja Puskesmas Kuok Tahun 2020, didapatkan hasil bahwa sebagian besar mengkonsumsi makanan tidak sehat sebanyak 57 responden (75%). Sedangkan hasil distribusi frekuensi lansia berdasarkan kejadian hipertensi di Desa Kuok wilayah kerja Puskesmas Kuok tahun 2020, didapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia mengalami hipertensi sebanyak 51 responden (67,1%). Tingginya presentase kejadian hipertensi pada lansia ini disebabkan oleh pemilihan makanan yang tidak sehat, pada lansia faktor pemilihan makanan ini harus sangat diperhatikan untuk menurunkan presentase kejadian hipertensi pada lansia tersebut.

Analisa Bivariat

Hasil distribusi frekuensi lansia di Desa Kuok wilayah kerja Puskesmas Kuok tahun 2020 didapatkan hasil penelitian dilapangan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pemilihan makanan dengan kejadian hipertensi ditandai dengan $p\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$.

Dari 57 responden yang mengkonsumsi makanan tidak sehat tetapi tidak mengalami hipertensi sebanyak 10 orang (17,5%). Sedangkan responden yang mengkonsumsi makanan yang sehat tetapi mengalami hipertensi sebanyak 4 orang (21,1%). Besar estimasi risiko dengan $RP = 17,625$ (CI 95% :4,818–64,481) artinya responden yang memilih makanan yang tidak sehat mempunyai risiko sebesar 17,7 untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memilih makanan sehat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Siti Widyaningrum tahun 2018 dengan judul “Hubungan Antara Konsumsi Makanan Tinggi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia”, didapatkan ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia dilihat dari nilai $p\text{ value: } (0,000) < \alpha (0,05)$.

Menurut penelitian lain yang dilakukan oleh Andria K.M tahun 2013 dengan judul :” Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukokilo Kota Surabaya”, stres dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Hasil Pengujian menunjukkan perilaku olahraga dan stres mempunyai hubungan bermakna dengan terjadinya hipertensi pada lansia, diperoleh $p = 0,000$ ($p < 0,05$) untuk perilaku olahraga dan $p = 0,047$ ($p < 0,05$) untuk perilaku stres.

Pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (*vasokonstriksi*) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi (South, 2014).

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa ada 10 orang responden tidak mengalami hipertensi walau telah memilih makanan tidak sehat hal ini bisa saja terjadi dikarenakan faktor lainnya seperti kebiasaan berolahraga khususnya *Aerobic*, jalan cepat serta bersepeda dapat menurunkan tekanan darah sebanyak 5 sampai 10 mmHg (Sheps, 2005). Dan ada 4 orang responden yang mengalami hipertensi walau telah memilih makanan sehat. Hal ini bisa saja terjadi dipengaruhi oleh tingkat stress yang terlalu tinggi.

Dalam pemilihan makanan pada lansia seharusnya melihat faktor-faktor kesehatan yakni dengan memperhatikan jumlah takaran garam dalam makanan yang berada pada makanan, jika seseorang salah memilih makanan, maka akan berpengaruh bagi kesehatannya. Terutama untuk Lansia, kesehatan lanjut usia perlu mendapat perhatian. Diharapkan kepada Lansia sebaiknya memilih makanan yang sehat dan yang tidak mengandung garam tinggi, karena berlebihnya kandungan garam dalam makanan yang dikonsumsi sehari-hari akan cepat menaikkan tekanan darah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan pemilihan makanan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kuok wilayah kerja Puskesmas Kuok tahun 2020 dapat disimpulkan Sebagian besar responden mengalami hipertensi 51 orang (67,1%). Sebagian besar responden mengkonsumsi makanan tidak sehat sebanyak 57 orang (75%). Dan ada hubungan yang signifikan antara pemilihan makanan dengan hipertensi $p\text{ value: } (0,000) < \alpha (0,05)$ dan nilai $RP = 17,625$ (CI 95% :4,818–64,481).

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada program studi S1 Kesehatan Masyarakat universitas Pahlawan tuanku tambusai baik pada dosen, staff dan semua rekan seperjuangan. Serta untuk semua responden yang telah bersedia memberikan bantuan dengan ikhlas demi selesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Masqon. 2005. *Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia lanjut di kecamatan pengandon Kabupaten Kendal*. diakses melalui <http://fkm.undip.ac.id/data/index.php?action=4&idx=2701>, diperoleh 30 Maret 2020.
- Andria, K.M. 2013. *Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukokilo Kota Surabaya*. Jurnal Promkes, Vol.1, No.2.
- Ardiansyah, M. 2012. *Medikal Bedah*. Yogyakarta: DIVA Press
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik. 2015. *Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015*. diakses melalui <https://sirusa.bps.go.id/index.php/dasar/pdf?kd=2 &th=2015>. diperoleh pada tanggal 25 Maret 2020
- Beck, M. E. 2011. *Ilmu Gizi Dan Diet Hubungannya Dengan Penyakit-Penyakit Untuk Perawat dan Dokter*. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica.
- Corwin, Elizabeth J. 2009. *Buku Saku Patofisiologi Corwin*. Jakarta: Aditya Media
- Dalimartha, S. 2008. *Resep Tumbuhan Obat Untuk Asam Urat*, Jakarta: Penebar Swadaya
- Darmawan, Armaid. 2016. *Epidemiologi Penyakit Menular Dan Penyakit Tidak Menular*. Jambi: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi
- Darmojo, R, Boedhi. 2006. *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi 3*. Jakarta: FKUI.
- Darra, Ninka. 2017. *Jenis Makanan Tidak Sehat*. diakses melalui <https://Diarylounge.Com/Jenis-Makanan-Tidak-Sehat/>, diperoleh tanggal 23 Maret 2020.
- Depkes RI. 2003. *Gizi Atlet Sepak Bola*. Depkes RI Dirjen Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat
- _____. 2006. *Pedoman Penyelenggaraan dan Prosedur Rekam Medis Rumah Sakit di Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar. 2019. *Buku Profil Kesehatan Kabupaten Kampar Tahun 2018*. Bangkinang: Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. 2019. *Laporan Akuntabilitas Kinerja Pemerintah (Lakip) Tahun 2018*. Pekanbaru: Dinas Kesehatan Provinsi Riau
- Ebersole P, Hess P, Touhy T, Jett K. 2009. *Gerontological Nursing and Health Aging. Edisi ke-2*. St. Louis : Mosby Inc.
- Fairuzah, Tsabit. 2013. *Makanan Sehat Dalam Al-Qur'an Kajian Tafsir Bi Al-Ilm Dengan Pendekatan Tematik*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Yogyakarta
- Febby, Haendra D.A. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012*. Jakarta: STIKES M.H Thamrin.
- Fotopoulos, C, Krystallis, A, Vassallo, M, Pagiaslis, A. 2008. *Food Choice Questionnaire (FCQ) revisited*. Suggestions for the development of an enhanced general food motivation model. *Appetite* 52 (2009) 199–208

- Guyton, A. C. 2012. *Guyton Fisiologi Manusia Dan Mekanisme Penyakit Edisi Revisi*. Jakarta: EGC.
- Hardani, Rika. 2010. *Pola Makan Sehat. Makalah Seminar Online Kharisma ke-2*. Yogyakarta: RS dr. Sardjito
- Hardiyani, Innike. 2015. *Makanan Sehat dan Tidak Sehat*. diakses melalui http://innikehardiyani.blogspot.com/2015/03/makalah-makanan_sehat-dan-tidak-sehat.html, diperoleh tanggal 1 April 2020.
- Hidayat, A.A. 2007, *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Jannah, Miftahul. 2013. *Perbedaan Asupan Natrium Dan Kalium Pada Penderita Hipertensi Dan Normotensi Masyarakat Etnik Minangkabau di Kota Padang*. Padang : Universitas Andalas
- Juandi, Triyanto. 2018. *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Sungai Piring*. Universitas Pahlawan: Riau
- Kholifah, S. N. 2016. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kowalak JP, Welsh W, Mayer B. 2011. *Buku Ajar Patofisiologi*. Alih bahasa oleh Andry Hartono. Jakarta: EGC.
- Linda, Jayanti Dwi. 2011. *Ilmu Gizi Menjadi Sangat Mudah*. Jakarta: EGC
- Maryam, Siti. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Meiner SE & Annette GL. 2006. *Gerontological Nursing Edisi ke-3*. St. Louis: MosbyInc.
- Moore MC. 2009. *Projet Guide to Nutritional Assessment and Care. Edisi ke-6*. St. Louis: Mosby Inc
- Muchtadi D. 2009. *Komponen Fitokimia dalam Kopi. Laporan Kegiatan Diskusi Ilmiah Polifenol dan Kopi Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan*. Jakarta: Four Seasons Hotel, 4 April 2009.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Oenzil, F. 2012. *Gizi Meningkatkan Kualitas Manula*. Jakarta: EGC.
- Poli Lansia Puskesmas Kuok. 2020. *Data Kunjungan Lansia periode Maret Tahun 2020*. Poli Lansia: Pusat Kesehatan Masyarakat
- Puskesmas Kuok, 2019. *Laporan LB Hipertensi Tahun 2019*. Kuok: Pusat Kesehatan Masyarakat.
- Kurniawan, A., Kasumayanti, E., & Putri, A. D. (2020). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun. *Jurnal Ners*, 4(2), 102-106.
- Riskesdas. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Laporan Nasional 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ruth, W.A. 2015. *Gaya Hidup, Konsumsi Pangan, Dan Hubungannya Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Anggota Posbindu*. Bogor: Institut Pertanian Bogor
- Saferi, A., & Mariza, Y. 2013. *KMB 1 Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Yogyakarta: Nu Med.
- Sediaoetama, A, D. (2012). *Ilmu Gizi Mahasiswa dan Profesi Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Dian Rakyat.
- Sheps, G. Sheldon. 2005. *Mayo Clinic Hipertensi Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: PT. Intisari Mediatama.

- Smeltzer, S.C., & Bare, B. G. 2008. *Buku Ajar Kepewaratan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta: EGC.
- Smeltzer, S.C., Bare, B.G., Hinkle, J.L., & Cheever, K.H. 2010. *Brunner And Suddarth's Text Book Of Medical Surgical Nursing*. 11th ed. Lippincott Williams & Wilkins, Inc. Alih bahasa oleh Yasmin Asih. Jakarta: EGC.
- Soenarta, Arieska Ann. 2018. *Berapa Kadar Garam Yang Aman Dikonsumsi Pasien Hipertensi*. diakses melalui <https://sains.kompas.com/read/2018/02/23/190500123/berapa-kadar-garam-yang-aman-dikonsumsi-pasien-hipertensi>. diperoleh tanggal 30 Maret 2020.
- South, M., Bidjuni, H., Malara, R.T. 2014. *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara*. Unsrat ejournal Vol.2 No.1.
- Stockslager, Jaime L dan Liz Schaeffer. 2008. *Asuhan Keperawatan Geriatrik, Edisi 2*. Jakarta:EGC.
- Sudarta, I. W. 2013. *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Suhadak. 2010. *Pengaruh Pemberian Teh Rosella terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia Di Desa Windu Kecamatan Larangbinangun Kabupaten Lamongan*. Lamongan: BPPM Stikes Muhammdiyah Lamongan
- Sunaryo., Wijayanti, R., Kuhu, M.M., Sumedi, T., Widayanti, E.D., Sukrillah, U.A., Riyadi, S., dan Kuswati, A. 2016. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Sunita, Almatsier. 2007. *Penuntun Diet*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Syahrini, Erlyna Nur. 2012. *Faktor – Faktor Risiko Hipertensi Primer di Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang*. Thesis. Universitas Diponegoro: Semarang.
- Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Udjianti, Wajan. 2011. *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.
- Undip BP. 2008. *Temu Ilmiah Geriatri Semarang*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP
- Wahyudi, Nugroho. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Widyaningrum S. 2018. *Hubungan Antara Konsumsi Makanan Tinggi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*, Jember: Universitas Jember
- World Health Organization. 2004. *Definition of an Older or Elderly Person*. Geneva: WHO
- _____. 2015. *International Stastistical Classification of Disease and Related Health Problem Tenth Revision. Volume 1-3*. Geneva: WHO