

**MANUSKRIP**

***LITERATURE REVIEW* HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI**



**OLEH**

**Intan Fatmawati**

**P27820418011**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SURABAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI D3 KEPERAWATAN SIDOARJO  
2021**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Literature Review Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi”.

Ucapan Terimakasih saya sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini. Kritik dan saran saya harapkan dalam penyempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada semua pihak yang telah terlibat dan ikut serta dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Sidoarjo, 18 Agustus 2021

Penulis

## ABSTRAK

### **LITERATURE REVIEW HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI**

Oleh : Intan Fatmawati

Penelitian ini menganalisis tentang pola makan dan hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Pola makan itu merupakan makanan yang dikonsumsi oleh masing-masing orang setiap harinya. Perubahan pola makan masyarakat menjadi berubah dalam porsi, frekuensi, karakteristik dan mulai meninggalkan kebiasaan makan makanan yang dibuat di rumah karena masyarakat mulai mengikuti perkembangan industri, tetapi tidak hanya meninggalkan makanan yang dibuat di rumah bahkan masakan yang dibuat di rumah juga bisa mengakibatkan timbulnya penyakit seperti mengonsumsi makanan yang banyak mengandung natrium dan lemak jenuh seperti mengonsumsi daging merah yang terlalu sering, menggunakan penyedap makanan yang berlebihan juga bisa menyebabkan meningkatnya tekanan darah tinggi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui apakah ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Metode penelitian yang digunakan merupakan literature review dengan mereview 5 artikel yang berhubungan dengan pola makan dan hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan Pola makan yang buruk merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu mengonsumsi garam atau natrium berlebih, penyedap rasa, makanan tinggi lemak dan minuman kemasan yang ditambahkan pemanis. Dengan mengatur pola makan maka kita dapat mengendalikan salah satu faktor risiko dari hipertensi yaitu pola makan yang buruk.

---

Kata kunci : pola makan, hipertensi, hubungan

#### **PENDAHULUAN**

*WHO* menyebutkan Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Tekanan darah tinggi atau hipertensi sendiri merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yaitu 120/80 mmhg pada pemeriksaan menggunakan alat pengukur tekanan darah (Ratna Dewi Pudiastuti, 2013).

Hipertensi dapat menyerang siapa saja baik tua maupun muda (Balgis, 2019). Menurut *Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME)* 2017 berdasarkan angka

*Disability Adjusted Life Years (DALYs)* yang dikutip dari *kemendes.go.id* menyatakan tentang faktor risiko penyebab kematian premature dan disabilitas di dunia disebabkan oleh beberapa faktor yaitu : merokok, peningkatan tekanan darah dan peningkatan kadar gula, IMT tinggi. Selain itu menurut *WHO* tahun 2015 yang dikutip dari *kemendes.go.id* menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia yang menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah ini terus meningkat setiap tahunnya dan diperkirakan

pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Dan diperkirakan 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya . Rieskesda 2018 yang dikutip dari *kemenkes.go.id* menyatakan prevalansi hipertensi berdasarkan pengukuran pada usia penduduk  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1 % tertinggi di Kalimantan selatan, sedangkan terendah di papua sebesar 22,2 % . Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang. Sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 orang.

Peningkatan tekanan darah arterial secara terus-menerus, merupakan kondisi medis yang dapat menyebabkan seseorang mengalami risiko kesakitan (morbiditas) bahkan kematian (mortalitas) (Balgis ,2019). Menurut *American heart association* yang dikutip *heart.org* ketika tekanan darah tinggi untuk waktu yang lama, hal tersebut akan merusak pembuluh darah, hal ini dapat meningkatkan beban kerja system peredaran darah dan menurunkan efisiensinya. Apabila seseorang mengalami tekanan darah tinggi dan tidak mengontrol secara teratur, maka hal ini akan membawa si penderita ke dalam penyakit yang lebih serius. Dilansir dari *kemenkes.go.id* jika hipertensi tidak terkontrol dapat menyebabkan penyakit seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati, penyakit pembuluh darah tepi, dan gangguan saraf. Sedangkan Menurut *Institute of Health Metrics and*

*Evaluation (IHME) 2017* di Indonesia yang dikutip dari *kemenkes.go.id* penyebab kematian pertama disebabkan oleh stroke lalu diikuti dengan penyakit jantung iskemik, diabetes, TBC, sirosis, diare, PPOK, alzheimer, infeksi saluran nafas bawah, gangguan neonatal serta kecelakaan lalu lintas. Di lansir *kemenkes.go.id* Hal tersebut sangat mengancam jiwa sering penderita hipertensi tidak mengetahui kalau dirinya terkena hipertensi tetapi kemudian mendapati

dirinya sudah menderita penyulit atau komplikasi dari hipertensi

Di Indonesia pola makan itu merupakan makanan yang di konsumsi oleh masing-masing orang setiap harinya. Perubahan pola makan masyarakat menjadi berubah dalam porsi, frekuensi, karakteristik dan mulai meninggalkan kebiasaan makan makanan yang dibuat dirumah karena masyarakat mulai mengikuti perkembangan industri, tetapi tidak hanya meninggalkan makanan yang dibuat rumah bahkan masakan yang dibuat dirumah juga bisa mengakibatkan timbulnya penyakit seperti mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung natrium dan lemak jenuh seperti mengkonsumsi daging merah yang terlalu sering, menggunakan penyedap makanan yang berlebihan juga bisa menyebabkan meningkatnya tekanan darah tinggi(Kristina Everentia Ngasu,2018).

## TINJAUAN PUSTAKA

### Definisi Hipertensi

Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik)(Kemenkes)

### Klasifikasi

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi di bagi menjadi dua yaitu :

1. Hipertensi essensial atau primer yaitu hipertensi yang penyebabnya tidak di ketahui (90%) (JNC-VII,2003).
2. Hipertensi sekunder (10%) yaitu hipertensi yang penyebabnya dapat di tentukan antara lain ; kelainan pembuluh darah ginjal, hipertiroid, hiperaldosteronisme dll (JNC-VII,2003).

### **Manifestasi klinis**

Tanda dan gejala penderita hipertensi antara lain adalah penglihatan kabur karena kerusakan retina, nyeri pada kepala, mual dan muntah akibat meningkatnya tekanan intra kranial, edema dependent, dan adanya pembengkakan karena meningkatnya tekanan(RatnaDewi Pudiastuti,2013).

### **Etiologi**

Menurut Brunner and Suddarth penyebab terjadinya hipertensi dapat di golongkan menjadi 2 yaitu primary hypertension dan secondary hypertension

#### **1. Primary hypertension**

Antara 20% dan 25% populasi orang dewasa di Amerika Serikat menderita hipertensi . Dari populasi ini, antara 90% dan 95% menderita hipertensi primer, yang berarti penyebab peningkatan tekanan darah tidak dapat diidentifikasi.

#### **2. secondary hypertension**

Sekitar 5% sampai 10% dari kelompok ini memiliki tekanan darah tinggi terkait dengan penyebab tertentu, seperti penyempitan arteri ginjal, penyakit parenkim ginjal, hiperaldosteronisme (hipertensi mineralokortikoid) obat-obatan tertentu, kehamilan, dan koarktasio

aorta. Hipertensi sekunder adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan tekanan darah tinggi dari penyebab yang teridentifikasi.

### **Faktor Resiko**

#### **1. Umur**

Umur mempengaruhi terjadinya hipertensi. Menurut Rieskesda 2007 pada kelompok umur > 55 tahun prevalensinya mencapai 55 %.

#### **2. Jenis kelamin**

Menurut Rieskesda 2013 pada usia diatas 65 tahun, hipertensi lebih banyak diderita oleh perempuan. Prevelensi yang dialami oleh perempuan yakni sebesar 28, 8% di banding laki-laki 22, 8 %..

#### **3.Genetik**

Adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga itu mempunyai risiko menderita hipertensi. Hal ini berhubungan dengan peningkatan kadar sodium intraseluler dan rendahnya rasio antara potasium terhadap sodium Individu dengan orang tua dengan hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi dari pada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi

#### **4.Kegemukan**

Berat badan merupakan faktor determinan pada tekanan darah pada kebanyakan kelompok etnik di semua umur. Menurut National Institutes for Health USA (NIH,1998), prevalensi tekanan darah tinggi pada orang dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) >30 (obesitas) adalah 38% untuk pria dan 32% untuk wanita

## 5. Merokok

Di kutip dari AFP nikotin yang terkandung dalam rokok dan produk tembakau lain dapat membuat pembuluh darah menyempit dan jantung berdetak lebih cepat yang membuat tekanan darah akan semakin tinggi.

## 6. Kurang aktifitas fisik

Olahraga banyak dihubungkan dengan pengelolaan penyakit tidak menular, karena olahraga isotonik dan teratur dapat menurunkan tahanan perifer yang akan menurunkan tekanan darah (untuk hipertensi) dan melatih otot jantung sehingga menjadi terbiasa apabila jantung harus melakukan pekerjaan yang lebih berat karena adanya kondisi tertentu

7. Konsumsi garam berlebih Menurut Cleveland clinic ketika mengonsumsi terlalu banyak garam yang mengandung sodium, tubuh akan menahan air ekstra untuk membersihkan garam dari tubuh. Ekstra air akan memberi tekanan pada jantung dan pembuluh darah anda

## **Komplikasi**

Hipertensi merupakan faktor resiko utama untuk terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal.

## **Patofisiologi**

Hipertensi dapat disebabkan oleh satu atau lebih hal berikut

1. Peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis terkait dengan disfungsi sistem saraf otonom

2. Peningkatan reabsorpsi natrium, klorida, dan air oleh ginjal terkait dengan variasi genetik pada jalur yang digunakan ginjal untuk menangani natrium

3. Peningkatan aktivitas sistem renin-angiotensin-aldosteron, mengakibatkan perluasan volume cairan ekstraseluler dan peningkatan resistensi vaskular sistemik

4. Penurunan vasodilatasi arteriolar terkait dengan disfungsi endotel vaskular

5. Resistensi terhadap kerja insulin, yang mungkin merupakan faktor umum yang menghubungkan hipertensi, diabetes mellitus tipe 2, hipertrigliseridemia, obesitas, dan intoleransi glukosa

Banyak faktor yang menyebabkan seseorang mengalami peningkatan tekanan sistole dan atau diastole, tetapi sebenarnya peningkatan ini terjadi akibat 2 parameter yang meningkat yaitu peningkatan tahanan perifer total tubuh dan peningkatan cardiac output / curah jantung. Sehingga dapat dikatakan bahwa segala sesuatu yang menyebabkan terjadinya peningkatan salah satu atau keduanya, maka akan menyebabkan orang tersebut mengalami peningkatan tekanan darah (hipertensi) (Akmarawita Kadir, 2016).

## **Pola Makan**

Menurut Suparyanto Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu (Sulistyoningsih, 2011).

## **Dimensi Pola Makan**

Menurut Elfhag dan Morey (2008), ada tiga dimensi pola makan pada seseorang, diantaranya yaitu:

1. External eating, yaitu menanggapi rangsangan yang berhubungan dengan makanan dari segi bau, rasa, dan penampilan makanan tanpa keadaan internal lapar dan kenyang

2. Emotional eating, yaitu mengacu pada makan dalam hal menanggapi emosi negatif seperti rasa takut, cemas, marah, dan sebagainya dalam rangka menghilangkan stres sementara mengabaikan sinyal fisiologis internal kelaparan.

3. Restrained eating, yaitu tingkat pembatasan makanan secara sadar atau kognitif (mencoba untuk menahan diri dari makan dalam rangka untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan tertentu).

## **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan**

Menurut Dirjen Binkesmas Depkes RI (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan diantaranya yaitu:

### **1. Budaya**

Budaya cukup menentukan jenis makanan yang sering dikonsumsi, juga letak geografis mempengaruhi makanan yang diinginkannya

### **2. Agama/Kepercayaan.**

Agama/kepercayaan juga mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi. Sebagai contoh, agama Islam dan Yahudi Ortodoks mengharamkan daging babi. Agama Roma Katolik melarang makan daging setiap hari, dan beberapa aliran agama (Protestan) seperti Adven melarang pemeluknya mengkonsumsi teh, kopi atau alkohol.

### **3. Status Sosial Ekonomi**

Pilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan turut dipengaruhi oleh status sosial dan ekonomi. Sebagai contoh, orang kelas menengah ke bawah atau orang miskin di desa tidak sanggup membeli makanan jadi, daging, buah dan sayuran yang mahal. Pendapatan akan membatasi seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang mahal harganya.

### **4. Personal Preference**

Hal yang disukai dan tidak disukai sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan seseorang.

### **5. Rasa Lapar, Nafsu Makan dan Rasa Kenyang**

Rasa lapar merupakan sensasi yang kurang menyenangkan karena berhubungan dengan kekurangan makanan. Sebaliknya, nafsu makan merupakan sensasi yang menyenangkan berupa keinginan seseorang untuk makan. Sedangkan rasa kenyang merupakan perasaan puas karena telah memenuhi keinginannya untuk makan. Pusat pengaturan dan pengontrolan mekanisme lapar, nafsu makan dan rasa kenyang dilakukan oleh sistem saraf pusat, yaitu hipotalamus.

### **6. Kesehatan**

Kesehatan seseorang berpengaruh besar terhadap kebiasaan makan. Sariawan atau sakit gigi seringkali membuat individu memilih makanan yang lembut, tidak jarang orang yang kesulitan menelan, memilih menahan lapar daripada makan.

## **METODE STUDI KASUS**

Metode studi kasus adalah cara yang akan dilakukan dalam proses studi kasus. Dalam penyusunan karya tulis ilmiah, metode studi kasus yang digunakan yaitu 5 metode studi Literatur Review tentang hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi

## **PEMBAHASAN**

### **Pola makan**

Di dapatkan hasil sebagian besar responden memiliki pola makan yang buruk . Hal ini disebabkan karena sebagian besar responden mengonsumsi garam atau natrium berlebih, penyedap rasa, makanan tinggi lemak dan minuman kemasan yang ditambahkan pemanis. Pola makan tersebut disebabkan karena kebiasaan masyarakat mengonsumsinya. Sedangkan yang tersisa memiliki pola makan baik yaitu minum air putih, mengonsumsi buah-buahan, sayuran dan susu.

### **Hipertensi**

Di dapatkan hasil responden yang memiliki resiko tinggi menderita penyakit hipertensi karena pola makan yang buruk hal ini disebabkan karena mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan resiko hipertensi garam atau natrium berlebih , penyedap rasa, makanan tinggi lemak dan minuman kemasan yang ditambahkan pemanis sedangkan responden yang tersisa yang memiliki pola makan baik dan tidak menderita hipertensi.

### **Hubungan pola makan dan hipertensi**

Pada penelitian ini didapatkan bahwa jurnal penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan hipertensi. Pola makan yang dimaksud adalah pola makan yang buruk yaitu pola makan yang buruk adalah mengonsumsi garam atau natrium berlebih, penyedap rasa, makanan tinggi lemak dan minuman kemasan yang ditambahkan pemanis yang dibuktikan dengan rata-rata nilai p value dari 4 jurnal adalah <0,05. Sedangkan 1 jurnal menyatakan tidak ada hubungan antara pola makan dengan hipertensi disebabkan karena data yang diambil rata-rata responden memiliki pola makan yang baik yaitu minum

air putih dan mengonsumsi buah-buahan dan sayuran setiap harinya.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Sunarto 2019 dengan hasil p value <0,05 yang menunjukkan kelompok yang memiliki pola makan tinggi lemak dapat menyebabkan hipertensi. Selain itu hal ini juga sejalan dengan penelitian Linda 2020 dengan p value <0,05 menyatakan natrium dan MSG dapat menyebabkan hipertensi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Mahdieh 2020 yang menyatakan mengonsumsi Sugar-sweetened beverages meningkatkan kejadian hipertensi.

Menjaga pola makan dapat menghindari salah satu faktor dari penyebab hipertensi, namun hanya dengan menjaga pola makan tidak berarti terhindar dari hipertensi karena terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan hipertensi. Menurut Nuraini (2015) terdapat berbagai faktor yaitu merokok, genetik, obesitas, jenis kelamin, stress, dan kurang olahraga.

### **Kesimpulan dan saran**

Pola makan yang buruk merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu mengonsumsi garam atau natrium berlebih, penyedap rasa, makanan tinggi lemak dan minuman kemasan yang ditambahkan pemanis. Dengan menjaga pola makan akan dapat meminimalkan terjadinya hipertensi. Dalam hal ini meminimalkan mengonsumsi garam atau natrium berlebih, penyedap rasa, makanan tinggi lemak dan minuman kemasan yang ditambahkan pemanis. Dengan mengatur pola makan maka kita dapat mengendalikan salah satu faktor resiko dari hipertensi yaitu pola makan yang buruk.

Diharapkan agar masyarakat terutama yang memiliki factor resiko terjangkit hipertensi agar dapat menjaga pola makannya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aristi Dwi Linda Aprilia. 2020. Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Buruh Tani Di Wilaya Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember. *Buletin penelitian sistem kesehatan*. 23(1): 53-60. Tersedia di <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/hsr/article/download/2741/1550> (Diakses tanggal 27 April 2021)
- Science Gorontalo journal health & Science Community. 5(1):194-201. Tersedia di <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/viewFile/10039/2842> (Diakses tanggal 27 April 2021)
- clavelandclinic.org (17 Desember 2014). Hypertension and nutrition. Diakses tanggal 23 Maret 2021, dari <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/4249-hypertension-and-nutrition>
- dr.suparyanto.blogspot.com (November 2014). Sekilas tentang pola makan. Diakses tanggal 6 April 2021, dari <http://dr-suparyanto.blogspot.com/2012/11/sekilas-tentang-pola-makan.html?m=1>
- emro.who.int.(2013). Physical activity factsheet. Diakses tanggal 23 Maret 2021, dari <http://www.emro.who.int/media/world-health-day/physical-activity-factsheet-2013.html>
- Hamzah dkk. 2021. Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal health and*
- Kadir sunarto.2019. Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*.1(2):56-60.tersedia di: <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/download/2469/1532> (Diakses pada 25 Maret 2021)
- kemenkes.go.id (8 Juli 2019). Apa komplikasi bahaya dari hipertensi. Diakses tanggal 18 maret 2021, dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/5/apa-komplikasi-berbahaya-dari-hipertensi>
- kemenkes.go.id.(17 Mei 2019). Hipertensi penyakit yang paling banyak diidap masyarakat. Diakses tanggal 20 Maret 2021, dari <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- kemenkes.go.id(11 Juli 2019). Jangan biarkan rokok merenggut napas kita. Diakses tanggal 20 Maret 2021, dari <https://www.kemkes.go.id/article/view/19071100001/htts-2019-jangan>

[biarkan-rokok-merenggut-napas-kita.html](#)

kemkes.go.id.(17 Mei 2019). Hari hipertensi dunia 2019 : know your health, kendalikan darahmu dengan cerdas. Diakses tanggal 20 Maret 2021, dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>

kemkes.go.id (9 April 2019). Peneliti : pola makan yang buruk/ menu makanan tidak sehat menyebabkan satu dari lima kematian. Diakses tanggal 23 Juni 2021, dari <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/peneliti-pola-makan-burukmenu-tidak-sehat-penyebab-satu-dari-lima-kematian>

Manik Laura Ana, Wulandari Imanuel Sri Mei. 2020. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *CHMK NURSING SCIENTIFIC JOURNAL*. 4(2):228-236. Tersedia di <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/ners/article/download/785/271> Diakses tanggal 27 April 2021)

Mansouri Masoume. 2020. *Sugar-sweetened beverages consumption in relation to hypertension among Iranian university students: the MEPHASOUS study. Eating and Weight Disorders*. 25(4): 973-982. Tersedia di <https://www.researchgate.net/profile/Omid-Sadeghi->

[4/publication/333272740\\_Sugar-sweetened\\_beverages\\_consumption\\_in\\_relation\\_to\\_hypertension\\_among\\_Iranian\\_university\\_students\\_the\\_MEPHASOUS\\_study/links/5dafc28f92851c577eb9ad3d/Sugar-sweetened-beverages-consumption-in-relation-to-hypertension-among-Iranian-university-students-the-MEPHASOUS-study.pdf](#) (Diakses tanggal 27 April 2021)

Ngasu Kristina Everentia, Fitrizia Willy. 2018. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga Di Kampung Tegal Kali Baru Rt 04/04 Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*.7(2). Tersedia di : <https://jurnal.stikesyatsi.ac.id/index.php/kesehatan/article/download/24/12>

Nuraini Bianti.2015.Risk factor of haypertension. *J Majority*. 4(5): 10-19. Tersedia di <http://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/602/606> Diakses tanggal 23 Maret 2021

pelajaran.co.id. (Januari 2014). Pengertian pola makan komponen dimensi pengaturan dan factor yang mempengaruhi pola makan seseorang. Diakses 6 April 2021, dari <https://www.pelajaran.co.id/2019/01/pengertian-pola-makan-komponen-dimensi-pengaturan-dan-faktor-yang-mempengaruhi-pola-makan-seseorang.html>

Pratiwi Ogis Mega dkk. 2018. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal IKESMA*. 14(2):77-82. Tersedia di <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/download/10458/6684> / (Diakses tanggal 27 April 2021)

Pudiasuti, Ratna Dewi. 2013. Penyakit-penyakit mematikan. Yogyakarta: Nuha Medika

Rahajeng Ekowati, dkk. 2013. Buku Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi. Jakarta: Kementrian Kesehatan

Soleha Umdatus, Qomaruddin Mochammad Bagus. 2020. Saltwater fish consumption pattern and incidence of hypertension in adults: A study on the population of Gresik coast, Indonesia. *Journal of Public Health Research*. 9(1846): 212-214. Tersedia di <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7376448/pdf/jphr-9-2-1846.pdf>

suara.com. (23 Februari 2017). Ini mengapa perempuan lebih rentan hipertensi. Diakses tanggal 18 Maret 2021 dari <https://www.google.com/amp/s/amp.suara.com/health/2017/02/23/191857>

[/ini-mengapa-perempuan-lebih-rentan-hipertensi?espv=1](#)

Tumiwa Finni Fitria, Warwuru Pricilya. M. 2020. Edukasi Pentingnya Menjaga Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Poyowa Besar Dua Kota Kotamobagu. *Community Engagement & Emergence Journal*. 1(2):83-89. Tersedia di <https://journal.yrpiuku.com/index.php/ceej/article/download/119/77/>

Wijaya Ivan dkk. 2020. Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. *The Indonesian Journal of Health Promotion*. 3(1):5-11. Tersedia di <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/viewFile/1012/742>

