



Hubungan Pengetahuan Potensi Peningkatan Tekanan Darah Dengan Pola Makan pada Lansia

Risnawati¹, Astuti Suardi², Ulvy Pratiwy D³, Haedir⁴, Natalia Datu⁵

^{1,3,4}Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Datu Kamanre

^{2,3}Program Studi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Datu Kamanre

Email: ¹risnawatinasir15@gmail.com, ²astutisuardi92@gmail.com,

³ulvy.pratiwy@gmail.com, ⁴haedirdatukamanre@gmail.com,

⁵nataliadatu96@gmail.com

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease and is quite common in Indonesia and throughout the world. This condition is characterized by a continuous increase in blood pressure. Several studies have shown that the higher a person's blood pressure, the greater the risk of experiencing heart disease, kidney failure, and stroke. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge of the potential for increased blood pressure and dietary patterns in the elderly. This study used Descriptive Analytical research with a Cross-Sectional approach. The sample in this study was 38 elderly people aged 60-80 years using Purposive Sampling techniques. Data analysis with univariate and bivariate analysis using Chi Square. The results of statistical analysis showed that there was a relationship between knowledge of the potential for increased blood pressure and dietary patterns in the elderly ($p = 0.001$). The conclusion of this study is that there is a relationship between knowledge of the potential for increased blood pressure and dietary patterns in the elderly in Bilante Village, Larompong District, Luwu Regency. Healthcare professionals should be more active in providing IEC (Communication, Information, and Education) to the elderly regarding the importance of dietary management in preventing high blood pressure.

Keywords: Knowledge, Blood Pressure, Diet, Elderly.

Abstrak

Hipertensi adalah penyakit yang tidak menular dan cukup umum di Indonesia serta di seluruh dunia. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang terus menerus. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tekanan darah seseorang, semakin besar pula risiko untuk mengalami penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan potensi peningkatan tekanan darah dengan pola makan pada lansia. Penelitian ini menggunakan penelitian Deskriptif Analitik dengan pendekatan *Cross - Sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berumur 60-80 tahun sebanyak 38 sampel dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Analisa data dengan analisis univariat, bivariat menggunakan *Chi Square*. Hasil analisa statistik menunjukkan ada hubungan pengetahuan potensi peningkatan tekanan darah dengan pola makan pada lansia ($p= 0.001$). Kesimpulan

Penulis Korespondensi:

Risnawati | risnawatinasir15@gmail.com

penelitian ini adalah ada hubungan antara pengetahuan potensi peningkatan tekanan darah dengan pola makan pada lansia Di Desa Bilante Kecamatan Larompong Kabupaten Luwu. Kepada pihak tenaga kesehatan agar lebih diaktifkan dalam pemberian KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi pada lansia mengenai pentingnya pengaturan pola makan dalam pencegahan peningkatan tekanan darah.

Kata Kunci: Pengetahuan, Tekanan Darah, Pola Makan, Lansia.

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah istilah yang merujuk kepada orang-orang berusia 60 tahun ke atas, sesuai dengan regulasi yang terdapat dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 mengenai Kesejahteraan Lansia (Kemenkes, 2022). Menurut informasi WHO, jumlah lanjut usia berumur 60 tahun ke atas hampir mencapai satu miliar di seluruh planet ini (World Health Organization, 2019). Angka tersebut diprediksi akan terus bertumbuh pada tahun 2030 hingga mencapai 1,4 miliar dan diperkirakan akan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050.

Badan Pusat Statistik merilis data terkait jumlah populasi usia lanjut di Indonesia yang didasarkan pada hasil Survei Penduduk di antara sensus tahun 2016, yang menyatakan bahwa jumlah individu berusia 60 tahun ke atas di Indonesia mencapai 22.630.882 orang. Diperkirakan, jumlah ini akan meningkat menjadi 31.320.066 orang pada tahun 2022 (Kemenkes, 2022).

Menurut Teguh dan Riyadi menyatakan bahwa pada tahap usia lanjut, individu akan mengalami banyak transformasi seperti perubahan pada tekstur fisik, otot, tulang, dan sendi, ditambah dengan penurunan fungsi sistem kardiovaskular, pernapasan, dan ingatan. Kondisi yang dihadapi oleh individu yang berusia lanjut sering kali mengakibatkan persoalan kesehatan, di antaranya masalah kesehatan yang paling sering dijumpai oleh mereka adalah berkaitan dengan sistem kardiovaskular (Teguh & Riyadi, 2009).

Penyakit degeneratif, termasuk masalah jantung dan sistem peredaran darah, menunjukkan peningkatan, di mana hipertensi meningkat sebanyak 25,8% menjadi 34,1%. Kasus hipertensi paling banyak ditemukan di Kalimantan Selatan, dengan angka 44,1%, sedangkan Papua mencatat angka terendah yaitu 22,2%. Di Sulawesi Selatan, prevalensi hipertensi mencapai 31,68%. Wanita memiliki tingkat hipertensi sebanyak 36,9%, yang semakin tinggi dibandingkan laki-laki yang hanya 31,3%. Jumlah di kawasan perkotaan mencapai 34,4%, sedikit lebih besar dibandingkan dengan area pedesaan yang mencatat angka 33,7%. Diprediksi, angka prevalensi ini akan terus bertambah seiring bertambahnya usia.

Di seluruh dunia, sekitar 1 miliar orang mengalami tekanan darah tinggi, dan sekitar seperempat dari orang dewasa memiliki kondisi ini. (Palmer & Williams, 2011). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Badan Kesehatan Nasional, hampir setengah dari kasus serangan jantung disebabkan oleh hipertensi. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menghasilkan pembentukan plak yang mengurangi kapasitas pembuluh darah koroner (Kemenkes, 2022). Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan di tahun 2020 tercatat bahwa Kota Makassar memiliki 290.247 kasus hipertensi, menjadikannya sebagai wilayah dengan jumlah tertinggi. Di urutan kedua terdapat Kabupaten Bone sebanyak 158.516 kasus, kemudian Kabupaten Gowa mengikuti dengan 157.221 kasus, sementara prevalensi terendah tercatat di Kabupaten Barru dengan 1.500 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, 2020). Penyakit Tidak Menular (PTM) di Kabupaten Luwu didominasi oleh hipertensi, yang tetap menjadi isu utama dalam empat tahun terakhir. Pada tahun 2021,

jumlah individu yang menderita hipertensi mencapai 4.077 orang, dengan angka puncaknya tercatat pada tahun 2019, yaitu 5.511 orang (Pemda Luwu, 2022).

Gaya hidup yang diterapkan dalam komunitas adalah salah satu penyebab naiknya angka hipertensi. Modifikasi cara hidup ini mencakup kegiatan fisik yang melebihi batas, tekanan mental, kebiasaan makan yang berubah dan tidak sehat, serta berkurangnya waktu rehat/istirahat.

Hipertensi bisa dialami oleh siapa saja, baik pria maupun wanita. Kemungkinan seseorang mengalami hipertensi semakin besar jika usianya di atas 60 tahun, karena tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Hipertensi bisa memengaruhi hampir semua kalangan di berbagai belahan dunia, dan angka penderitanya diperkirakan akan terus bertambah setiap tahunnya (Palmer & Williams, 2011). Hipertensi adalah situasi di mana tekanan darah berada pada level yang lebih tinggi daripada yang seharusnya, sering kali dikenal dengan istilah hipertensi. Tekanan darah yang tinggi dikategorikan ketika tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih besar dari 90 mmHg (Wulandari, 2020).

Berdasarkan data dari BPS Kabupaten Luwu pada tahun 2021, jumlah warga lanjut usia di 22 kecamatan mencapai 18.928 individu (BPS Kabupaten Luwu, 2021). Dalam penelitian awal yang dilakukan oleh tim peneliti di Puskesmas Larompong pada tanggal 20 Juli 2023, terdeteksi sebanyak 1.685 lansia, di mana 89 di antaranya menjalani pemeriksaan tekanan darah selama bulan Juli. Hasil wawancara dengan sejumlah lansia yang menderita hipertensi menunjukkan bahwa mereka masih sering mengonsumsi makanan yang tinggi garam dan lemak. Hal ini menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka kejadian hipertensi di Kecamatan Larompong.

Meskipun berbagai upaya kesehatan yang dilakukan seperti penyuluhan rutin, program posbindu, dan pengawasan tekanan darah telah dilakukan, tingkat hipertensi pada lansia di Kecamatan Larompong masih tinggi. Situasi ini mengindikasikan bahwa langkah-langkah yang diambil belum cukup berhasil dalam menurunkan angka hipertensi. Selain itu, informasi menunjukkan adanya bukti kuat bahwa pola makan yang tidak sehat, khususnya konsumsi garam dan lemak yang berlebihan, masih menjadi risiko utama yang belum ditangani dengan baik. Pola makan ini diprediksi muncul akibat minimnya pengetahuan lansia mengenai diet yang sehat dan cara mengelola hipertensi, termasuk pemahaman tentang sumber-sumber garam yang tersembunyi, batas konsumsi harian yang disarankan, serta dampak dari mengonsumsi lemak jenuh.

Dengan demikian, terdapat celah penelitian penting, yaitu perlunya penelitian yang lebih mendalam mengenai hubungan antara pengetahuan potensi peningkatan tekanan darah dengan pola makan pada lansia di Puskesmas Larompong Kecamatan Larompong.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, yaitu desain studi yang digunakan untuk mengukur variabel-variabel pada satu titik waktu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan potensi peningkatan tekanan darah dengan pola makan pada lansia di Puskesmas Larompong, menjadikan pendekatan ini bersifat analitik (*descriptive analytical*). Dengan pendekatan ini, penelitian dilakukan sekali saja, pada waktu tertentu (Notoatmodjo, 2018). Populasi dalam penelitian adalah seluruh lansia yang datang di Puskesmas Larompong sebanyak 89 lansia. Adapun kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini antara lain laki-laki/Perempuan lansia berusia 60-80 tahun dan bersedia menjadi responden dan kriteria eksklusi: tidak ingin menjadi responden serta memiliki penyakit komplikasi lain. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan 38 orang lansia sebagai sampel yang ditentukan berdasarkan rumus Lameshow. Teknik pengambilan

sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling* (Sugiyono, 2017). Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan bivariat menggunakan uji *Chi-square* untuk mengetahui hubungan antar variabel.

HASIL

Pengumpulan data dilakukan di Puskesmas Larompong, Kabupaten Luwu. Hasil data penelitian dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu karakteristik responden, analisis univariat, dan analisis bivariat.

Distribusi karakteristik lansia

Karakteristik responden yang dimasukkan dalam penelitian adalah jenis kelamin dan umur. Data karakteristik tersebut disajikan dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	n	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	34.3
Perempuan	25	65.8
Umur		
60-70 tahun	30	78.9
71-80 tahun	8	21.1
Total	38	100.00

Tabel 1 menunjukkan bahwa lansia di Puskesmas Larompong yang memeriksakan tekanan darah mayoritas Perempuan sebanyak 25 orang (65.8%), memiliki umur antara 60-70 tahun sebanyak 30 orang (78,9%).

Analisa Univariat

Distribusi frekuensi pengetahuan potensi peningkatan tekanan darah pada lansia

Hasil penilaian pengetahuan potensi peningkatan tekanan darah tersaji pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan potensi peningkatan tekanan darah di Puskesmas Larompong

Pengetahuan potensi peningkatan tekanan darah	n	%
Pengetahuan Kurang	18	47.4
Pengetahuan Cukup	20	52.6
Total	38	100.0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa Sebagian besar responden memiliki pengetahuan potensi peningkatan tekanan darah kategori pengetahuan cukup 20 Orang (52.6%) dan 18 orang (47,4%) dengan kategori pengetahuan kurang.

Distribusi frekuensi pola makan pada lansia

Hasil penilaian pola makan pada lansia di Puskesmas Larompong, tersaji pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Distribusi frekuensi pola makan pada lansia di Puskesmas Larompong

Pola Makan	n	%
Tidak Sehat	26	68.4
Sehat	12	31.6
Total	38	100.0

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar pola makan yang tidak sehat sebanyak 26 orang (68.4%) serta pola makan yang sehat sebanyak 12 orang (31,6%).

Analisis Bivariat

Hubungan pengetahuan potensi peningkatan tekanan darah dan pola makan pada lansia

Tabulasi silang hubungan antara pengetahuan potensi peningkatan tekanan darah dengan pola makan pada lansia di Puskesmas Larompong, tersaji dalam tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hubungan pengetahuan potensi peningkatan tekanan darah dengan pola makan pada lansia

Pengetahuan Potensi Peningkatan Tekanan Darah	Pola Makan				Total		Nilai p
	Tidak Sehat		Sehat		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang	17	44.7	1	2.7	18	47.4	0.001
Cukup	9	23.7	11	28.9	20	52.6	
Total	26	68.4	12	31.6	38	100.0	

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 4 terlihat bahwa lansia yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 18 orang (47,4%) dan yang pengetahuan cukup sebanyak 20 orang (52,6%), dimana pengetahuan kurang sebanyak 17 orang (44,7%) pola makannya tidak sehat, dan pola makannya sehat sebanyak 1 Orang (2,7%), sedangkan yang pengetahuannya cukup sebanyak 9 orang (23,7%) pola makannya tidak sehat, dan pola makannya sehat sebanyak 11 orang (28,9%).

Hasil uji chi-square didapatkan nilai $p = 0.001$. Karena nilai $p < 0.05$, maka disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan potensi peningkatan tekanan darah dengan pola makan pada lansia di Puskesmas Larompong Kabupaten Luwu.

PEMBAHASAN

Pembahasan dari hasil penelitian diuraikan sebagai berikut.

Tingkat pengetahuan lansia terhadap peningkatan tekanan darah

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat pengetahuan cukup 52,6%. Temuan ini memperkuat teori yang menyatakan pengetahuan merupakan prasyarat utama dalam pembentukan perilaku kesehatan (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan memainkan peran penting dalam membentuk pola hidup sehat yang dapat mencegah penyakit, oleh karena itu penting bagi lansia untuk memiliki pengetahuan yang memadai tentang tekanan darah agar mereka dapat mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga gaya hidup sehat yang dapat mencegah atau mengurangi dampak dari hipertensi (Purwati, 2000).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Tarigan dan rekan-rekannya (2018) yang menyatakan bahwa ada dampak antara pengetahuan dan implementasi diet hipertensi pada perorangan. Di mana, apabila peserta memiliki pengetahuan yang cukup mengenai arti diet hipertensi dan pola makan bagi penderita hipertensi, maka mereka memiliki kemungkinan sebanyak 45 kali untuk menjalankan manajemen diet hipertensi dengan baik (Tarigan et al., 2018).

Selain itu, usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan pengetahuan, seiring bertambahnya usia, kemampuan kognitif dan proses belajar cenderung menurun, sehingga dapat membatasi kemampuan lansia dalam menerima, mengolah dan memahami informasi kesehatan secara optimal (Notoatmodjo, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa lansia cenderung membutuhkan metode pendidikan kesehatan yang lebih sederhana, berulang, dan kontekstual (Kim, 2020). Dengan demikian, penelitian ini mendukung teori maupun temuan sebelumnya bahwa tingkat pengetahuan yang tidak optimal pada lansia merupakan konsekuensi dari keterbatasan kognitif dan rendahnya akses informasi kesehatan.

Pola makan peningkatan tekanan darah pada lansia

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas lansia memiliki pola makan tidak sehat 68,4%. Pola makan tidak sehat ini umumnya ditandai dengan tingginya konsumsi makanan tinggi natrium (seperti makanan asin), lemak jenuh, serta rendahnya konsumsi buah, sayur dan serat. Kondisi ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa lansia masih banyak mengonsumsi makanan tinggi natrium, daging atau makanan berlemak, serta rendah serat yang merupakan pola makan beresiko tinggi terhadap peningkatan tekanan darah (Sahmad, 2017).

Secara fisiologi, konsumsi natrium berlebih dapat menyebabkan retensi cairan, meningkatkan *cardiac output*, dan pada akhirnya meningkatkan tekanan darah (Hall & Hall, 2021). Sementara itu, asupan lemak berlebih berkontribusi terhadap obesitas, yang kemudian meningkatkan resistensi insulin, aktivasi sistem saraf simpatik, dan tekanan darah sistemik (Morrow & Raymond, 2021). Kekurangan serat juga menghambat regulasi metabolik serta meningkatkan risiko dislipidemia .

Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan teori dan bukti empiris bahwa pola makan yang tidak sehat berperan langsung dalam mekanisme patofisiologi hipertensi melalui peningkatan volume darah, peningkatan resistensi perifer, dan risiko obesitas. Prevalensi pola makan tidak sehat pada lansia juga mencerminkan kurangnya kontrol diet, kebiasaan makan lama yang sulit diubah, serta keterbatasan pengetahuan mengenai makanan sehat.

Hubungan pengetahuan potensi peningkatan tekanan darah dengan pola makan pada lansia

Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan nilai $p = 0,001$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan potensi peningkatan tekanan darah dengan pola makan pada lansia. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa dari 44,7% lansia dengan pengetahuan kurang (17 dari 18 responden) memiliki pola makan tidak sehat.

penelitian ini menguatkan teori bahwa pengetahuan merupakan fondasi dalam pembentukan perilaku kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Menurut Health Belief Model, perilaku seseorang dipengaruhi oleh persepsi ancaman penyakit dan keyakinan bahwa tindakan tertentu dapat mencegah ancaman tersebut. Tanpa pengetahuan cukup, lansia cenderung tidak memahami bahaya hipertensi sehingga tidak memotivasi untuk mengatur konsumsi makanan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati yang menyatakan adanya keterkaitan antara pengetahuan dan perilaku pola makan pada lansia yang mengalami hipertensi (Kurniawati, 2018). Oleh karena itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, semakin rendah pengetahuan seseorang, semakin besar kemungkinan ia mempertahankan pola makan yang tidak sehat.

Dengan demikian, Salah satu metode yang dapat diterapkan untuk menangani minimnya data mengenai hipertensi adalah dengan meningkatkan informasi dan pengetahuan pasien tentang hipertensi, seperti diet rendah garam, berolahraga secara teratur, mengurangi stres dan kelelahan. Selain itu, penyuluhan dari tenaga ahli perlu ditingkatkan lagi agar para penderita hipertensi benar-benar memahami penyakit yang dideritanya serta pentingnya minum obat secara rutin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas lansia memiliki tingkat pengetahuan cukup 52,6%, sedangkan sebagian lainnya memiliki pengetahuan kurang, hal ini menunjukkan bahwa pemahaman lansia tentang hipertensi masih belum optimal. Sebagian besar lansia memiliki pola makan tidak sehat 68,4%, ditandai dengan dengan tingginya konsumsi makanan tinggi natrium, tinggi lemak, serta rendah serat. Hasil uji statistik dengan uji *chi-square* ($p = 0,001$) yang berarti ada hubungan antara pengetahuan potensi peningkatan tekanan darah dengan pola makan pada lansia. temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku makan lansia.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan perlu adanya tindakan rutin untuk pemeriksaan tekanan darah pada lansia dan minum obat secara teratur. Kepada pihak Puskesmas atau tenaga kesehatan agar lebih digiatkan dalam pemberian KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) pada lansia mengenai pentingnya pengaturan pola makan dalam pencegahan peningkatan tekanan darah serta melakukan pemantauan dan penyuluhan berkala terkait diet rendah garam, rendah lemak, dan tinggi serat.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS Kabupaten Luwu. (2021). *Jumlah Umur Menurut Kelompok Umur 2020*.
- Dinas Kesehatan Povinsi Sulawesi Selatan. (2020). *Profil Kesehatan Sulawesi Selatan*.
- Hall, J. E., & Hall, M. E. (2021). *Guyton and Hall textbook of medical physiology (15th ed.)*. Elsevier.
- Kemendes, R. (2022). *Infodati Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI: Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera*.
- Kim, M. Y. (2020). Nurses' Perspectives on Health Education and Health Literacy of Older Patients. *Seieun Oh*, 17(18), 6455. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186455>
- Kurniawati, S. A. (2018). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pola Makan Lansia yang Menderita Hipertensi di Puskesmas Bareng Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang* [STIKES ICME Jombang]. <http://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/256>
- Morrow, K., & Raymond, J. L. (2021). *Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process 15th Edition*. Elsevier.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (Ed Revisi 2014)*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Palmer, & Williams. (2011). *Tekanan Darah Tinggi*. Erlangga.
- Pemda Luwu. (2022). *Profil Daerah Kabupaten Luwu*.
- Purwati, S. (2000). *Perencanaan Menu Untuk penderita Tekanan Darah Tinggi*. Penebar Swadaya.
- Sahmad. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Kota Kendari. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 4(1), 40–51.
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah. (2018). Pengaruh Pengetahuan , Sikap dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 11(1).
- Teguh, P., & Riyadi, S. (2009). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Graha Ilmu.
- World Health Organization. (2019). *World Population Ageing 2019*. In *World Population Ageing 2019*. http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5204-7_6
- Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4.