GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN BERISIKO DAN KEBIASAAN MEROKOK PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS UMBULHARJO 1 KOTA YOGYAKARTA

TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan

Untuk Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi

Pada Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto

MUTIARA DESTIN PARENDRA

NIM. 23220001

POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO

PROGRAM STUDI D III GIZI

YOGYAKARTA

2026

Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Berisiko dan Kebiasaan Merokok pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Umbulharjo 1 Kota Yogyakarta

Mutiara Destin Parendra

Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta

Mutiara.destin14@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan dikenal sebagai *silent killer*. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi meliputi pola konsumsi makanan berisiko seperti tinggi lemak dan natrium, serta kebiasaan merokok. Tingginya kasus hipertensi di Puskesmas Umbulharjo 1 mendorong dilakukannya penelitian ini.
Tujuan: Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi makanan berisiko dan kebiasaan merokok pada pasien hipertensi di Puskesmas Umbulharjo 1 Kota Yogyakarta.
Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif *cross sectional*. Sampel berjumlah 98 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner SQ-FFQ dan kuesioner kebiasaan merokok. Analisis data dilakukan secara univariat.
Hasil: Responden didominasi perempuan dan kelompok usia dewasa akhir. Sebagian besar responden memiliki riwayat hipertensi kurang dari lima tahun dan berada pada kategori hipertensi tahap lanjut. Kebiasaan konsumsi makanan berlemak dan makanan asin cenderung sering dikonsumsi oleh lebih dari setengah responden. Jumlah asupan makanan berlemak dan asin menunjukkan distribusi yang seimbang antara kategori rendah dan tinggi. Mayoritas responden tidak memiliki kebiasaan merokok, namun masih terdapat sebagian kecil yang merokok setiap hari.
Kesimpulan: Kebiasaan konsumsi makanan berisiko masih tergolong tinggi pada pasien hipertensi, sedangkan kebiasaan merokok relatif rendah. Perlu upaya edukasi dan intervensi untuk memperbaiki pola makan guna pengendalian hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi, makanan berisiko, konsumsi lemak, konsumsi natrium, merokok

Overview of Risk Food Consumption Habits and Smoking Habits in Hypertensive Patients at the Umbulharjo 1 Health Center Yogyakarta City

Mutiara Destin Parendra

Polytechnic of the Indonesian Air Force Adisutjipto Yogyakarta

Mutiara.destin14@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a non-communicable disease whose prevalence continues to increase and is known as a *silent killer*. Risk factors that can be modified include risky food consumption patterns such as high fat and sodium, as well as smoking habits. The high number of hypertension cases at the Umbulharjo 1 Health Center encouraged this study.
Objective: To find out the description of risky food consumption habits and smoking habits in hypertensive patients at the Umbulharjo 1 Health Center, Yogyakarta City.
Methods: Quantitative research with *a cross sectional* descriptive design. A sample of 98 respondents was selected using *the purposive sampling technique*. Data collection was conducted using the SQ-FFQ questionnaire and the smoking habit questionnaire. Data analysis was carried out univariately.
Results: Respondents were dominated by women and the late adult age group. Most of the respondents had a history of hypertension for less than five years and were in the category of advanced hypertension. The consumption habits of fatty foods and salty foods tend to be frequently consumed by more than half of the respondents. The amount of fatty and salty food intake shows a balanced distribution between the low and high categories. The majority of respondents do not have a smoking habit, but there are still a small number who smoke every day.
Conclusion: Risk food consumption habits are still relatively high in hypertensive patients, while smoking habits are relatively low. Educational efforts and interventions are needed to improve diet to control hypertension.

Keywords: hypertension, risky foods, fat consumption, sodium consumption, smoking

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau yang dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan kondisi dimana tekanan pembuluh darah meningkat secara terus menerus. Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik pada tubuh individu ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (WHO, 2023). Hipertensi juga dijuluki sebagai *the silent killer*, hal tersebut dikarenakan hipertensi dapat menyerang individu tanpa adanya tanda yang timbul pada tubuh (Kemenkes, 2021).

World Health Organization (WHO) menyampaikan bahwa prevalensi hipertensi secara global sebesar 33% (WHO, 2023). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, menunjukan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 30,8%, apabila dibandingkan dengan data Riskesdas 2018 terdapat penurunan dari 34,1 % menjadi 30,8%. Berdasarkan data SKI 2023, provinsi DIY menempati posisi kedua dengan prevalensi sebesar 13% (BKPK, 2023). Buku Data Kesehatan Tahun 2024 menunjukan bahwa Kota Yogyakarta menduduki peringkat pertama diantara 4 kabupaten lainya (Dinkes, 2025). Apabila dibandingkan dengan Data Buku Kesehatan 2023, jumlah penderita hipertensi di Kota Yogyakarta mengalami peningkatan dari 32.972 jiwa menjadi 54.729 jiwa (Dinkes, 2024a).

Hipertensi disebabkan oleh berbagai macam faktor risiko. Menurut WHO terdapat dua faktor risiko secara umum, yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi dari usia, genetik, dan penyakit penyerta seperti diabetes dan gagal ginjal. Serta faktor risiko yang dapat diubah meliputi dari pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi garam berlebihan, pola makan tinggi lemak jenuh dan lemak trans, rendahnya asupan buah dan sayur, kurangnya aktivitas fisik, penggunaan tembakau dan alkohol, dan kelebihan berat badan atau obesitas (WHO, 2023). Apabila faktor risiko tersebut tidak ditangani dengan baik, akan menyebabkan dampak yang dapat menimbulkan penyakit komplikasi. Penyakit jantung iskemik, stroke iskemik, stroke hemoragik, penyakit jantung hipertensi, penyakit gagal ginjal kronis serta penyakit kardiovaskular lainya merupakan penyakit yang berkaitan dengan kejadian hipertensi (Forouzanfar et al., 2017).

Pola makan merupakan faktor risiko hipertensi yang dapat diubah dari segi gizi. Kejadian hipertensi banyak ditemui pada individu dengan pola makan tidak sehat (Rahmawati & Hudiyawati, 2023). Pola makan tidak sehat yang meliputi tingginya konsumsi garam, tingginya konsumsi lemak jenuh dan lemak trans, serta kurangnya konsumsi buah dan sayur (WHO, 2023). SKI 2023 menjelaskan bahwa makanan dan minuman manis, makanan asin, makanan berlemak/berkolestrol/gorengan, makanan yang dibakar, makanan daging/ayam/ikan yang diolah dengan pengawet, bumbu penyedap, soft drink atau minuman berkarbonasi, minuman bernergi, dan

makanan instan termasuk ke dalam kelompok makanan berisiko (BKPK, 2023).

Berdasarkan data SKI 2023 pada tabel proporsi kebiasaan konsumsi makanan berisiko bagian ≥ 1 kali per hari terdapat beberapa jenis makanan berisiko yang presentase konsumsi di Provinsi DIY berada di atas presentase konsumsi nasional. Jenis makanan berisiko tersebut meliputi makanan manis sebesar 5,6%, minuman manis 47,5%, makanan asin 3,7%, makanan berlemak 19,39%, serta bumbu penyedap sebesar 5,38% yang ketiganya lebih tinggi dibandingkan dengan presentase konsumsi nasional.

Makanan tinggi lemak merupakan salah satu penyebab terjadinya tekanan darah tinggi. Apabila kadar kolestrol melebihi batas maka akan menimbulkan aterosklerosis, dimana akan menyumbat pembuluh darah. Hal tersebut mengakibatkan dinding-dinding pada saluran arteri menjadi tebal, kaku hingga menyebabkan penyempitan pada saluran arteri yang menyebabkan tekanan darah tinggi (Hendriyani Heni et al., 2016). Tidak hanya lemak, makanan asin atau tinggi natrium juga termasuk kedalam kelompok makanan berisiko yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Natrium dalam tubuh akan menahan air dengan tingkat yang melebihi batas normal, hal itu menyebabkan tekanan darah akan meningkat (Abdurrachim et al., 2017).

Pendapat lain mengatakan bahwa, apabila asupan natrium meningkat maka ginjal akan merespon supaya eksresi garam keluar bersama

dengan urin. Namun, apabila upaya mengeskresi natrium tersebut melebihi batas normal, maka ginjal akan meretensi oksigen sehingga mengakibatkan peningkatan volume intravaskular (Zainuddin & Yunawati, 2019). Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Octarini et al., 2023) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi tinggi natrium dengan kejadian hipertensi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa responden dengan kondisi hipertensi memiliki kebiasaan makan tinggi natrium.

Salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi yang termasuk dalam gaya hidup adalah merokok atau penggunaan tembakau. *Global Adult Tobaco Survey* (GATS) menyampaikan bahwa penggunaan tembakau meliputi dari kebiasaan merokok, konsumsi tembakau tanpa asap, dan konsumsi produk tembakau yang dipanaskan. *Global Adlut Tobaco Survey* menjelaskan bahwa prevalensi penggunaan tembakau di Indonesia adalah 34,5 % atau sekitar 70 juta lebih dari penduduk Indonesia (GATS, 2021). Berdasarkan data SKI 2023, presentase perokok tertinggi berdasarkan usia adalah berada pada rentang usia 40 sampai 44 tahun (BKPK, 2023). Data yang disampaikan oleh Badan Pusat Statistik DIY, presentase perokok pada usia 35-44 tahun terus meningkat sejak tahun 2020 hingga 2024. Pada 2020 presentase perokok sebesar 18,87% yang meningkat menjadi 29,80% di tahun 2024 (BPS, 2025).

Individu yang merokok memiliki peluang 3 kali lebih besar untuk terkena hipertensi (Prameswari et al.,2023). Nikotin yang terkandung dalam

rokok merangsang pelepasan katekolamin, hal tersebut menyababkan iritabilitas miokardial, denyut jantung meningkat, serta vasokontriksi yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Telaumbanua & Rahayu, 2021). Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Sawitri, bahwa terdapat hubungan antara jenis rokok dengan kejadian hipertensi. Hal tersebut disebabkan oleh kandungan pada rokok filter dan kretek yang berupa nikotin dan tar, keduanya termasuk zat adiktif bahkan beracun. Zat nikotin dan tar yang masuk ke dalam aliran darah mengakibatkan kerusakan pada lapisan dinding pembuluh darah arteri serta menyebabkan arterosklerosis dan tekanan darah tinggi (Sawitri et al., 2024).

Berdasarkan laporan profil kesehatan Kota Yogyakarta 2024, wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo 1 menempati posisi pertama sebagai jumlah prevalensi hipertensi terbesar di Kota Yogyakarta, yaitu sebesar 3.472 jiwa (Dinkes, 2024). Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Umbulharjo 1, didapati hasil bahwa jumlah pasien hipertensi berdasarkan jumlah penduduk pada tahun 2024 adalah sebesar 5.991 jiwa, angka tersebut mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya, yaitu sebesar 3.544 jiwa. Data terbaru 2025 pada bulan Juli di Puskesmas Umbulharjo 1, didapati jumlah pasien hipertensi sebesar 192 jiwa, dengan 74 pasien berjenis kelamin pria serta 118 pasien berjenis kelamin wanita.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Konsumsi Makanan Berisiko dan Kebiasaan Merokok Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas

Umbulharjo 1 Kota Yogyakarta". Penelitian ini dapat menjadi informasi mengenai gambaran kebiasaan konsumsi makanan berisiko serta kebiasaan merokok sebagai faktor risiko hipertensi yang dapat diubah.

B. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan latar belakang tersebut, maka dirumuskan masalah dalam penelitian yaitu "Bagaimana gambaran kebiasaan konsumsi makanan berisiko dan kebiasaan merokok pada pasien hipertensi di Puskesmas Umbulharjo 1 Kota Yogyakarta?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi makanan berisiko dan kebiasaan merokok pada pasien hipertensi di Puskesmas Umbulharjo 1.

2. Tujuan Khusus
   a. Mengetahui karakteristik, demografi pasien hipertensi di Puskesmas Umbulharjo 1.
   b. Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi makanan berisiko pada pasien hipertensi di Puskesmas Umbulharjo 1.
   c. Mengetahui gambaran kebiasaan merokok pada pasien hipertensi di Puskesmas Umbulharjo 1

D. Manfaat Penelitian

Data hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya

1. Manfaat Teoritis :

   Menambah pemahaman teoritis mengenai pentingnya pola makan sehat dan pengendalian kabiasaan merokok dalam mencegah terjadinya hipertensi.

2. Manfaat Praktis :

   a. Bagi Puskesmas

      Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat dalam bidang pelayanan kesehatan, terutama pada usaha preventif untuk meningkatkan promosi kesehatan.

   b. Bagi Masyarakat

      Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pola makan yang sehat dan stop merokok sebagai langkah awal pencegahan terjadinya hipertensi.

   c. Bagi Instansi Pendidikan

      Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan literatur sehingga mahasiswa dapat mengetahui gambaran asupan makanan berisiko dan kebiasaan merokok pada pasien hipertensi di Puskesmas Umbulharjo 1 Kota Yogyakarta.

   d. Bagi Bidang Akademik

      Hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran untuk penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Jenis kelamin: Pasien hipertensi didominasi oleh perempuan.
2. Usia: Pasien sebagian besar berada pada kelompok usia dewasa akhir hingga menjelang lanjut usia.
3. Lama menderita hipertensi: Mayoritas pasien memiliki riwayat hipertensi dalam kategori relatif baru.
4. Klasifikasi hipertensi: Sebagian besar pasien berada pada kategori hipertensi tahap lanjut.
5. Kebiasaan konsumsi makanan asin: Pasien cenderung sering mengonsumsi makanan asin.
6. Kebiasaan konsumsi makanan berlemak: Pasien cenderung sering mengonsumsi makanan berlemak.
7. Asupan makanan asin: Asupan makanan asin menunjukkan kecenderungan yang cukup tinggi.
8. Asupan makanan berlemak: Asupan makanan berlemak juga menunjukkan kecenderungan yang cukup tinggi.
9. Kebiasaan merokok: Sebagian besar pasien tidak memiliki kebiasaan merokok.
10. Jumlah konsumsi rokok: Pada pasien yang merokok, jumlah konsumsi rokok bervariasi dan cenderung dilakukan secara rutin setiap hari.

C. Saran

1. Bagi Puskesmas

   Diharapkan pihak Puskesmas dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif terkait pengendalian hipertensi, khususnya melalui edukasi mengenai pola makan sehat rendah garam dan lemak serta bahaya merokok. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan rutin dan konseling gizi bagi pasien hipertensi guna membantu perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat.

2. Bagi Institusi Pendidikan

   Diharapkan institusi pendidikan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dalam proses pembelajaran, khususnya terkait faktor risiko hipertensi. Selain itu, institusi juga diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam serta meningkatkan kemampuan analisis dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan instrumen penelitian dengan menyusun pertanyaan yang lebih variatif dan terarah, sehingga data yang diperoleh menjadi lebih lengkap dan mampu menggambarkan kondisi responden secara lebih jelas. Selain itu, peneliti juga disarankan untuk menambahkan variabel lain, seperti aktivitas fisik dan pola hidup sehari-hari, agar hasil penelitian menjadi lebih luas dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrachim, R., Hariyawati, I., & Suryani, N. (2017). Hubungan Asupan Natrium, Frekuensi Dan Durasi Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Dan Bina Laras Budi Luhur Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. *Gizi Indonesia*, *39*(1), 37. Https://Doi.Org/10.36457/Gizindo.V39i1.209

Amalia, L., Kusyani, A., & Nurjanah, S. (2002). *Hubungan Intensitas Merokok Dengan Hipertensi Pada Laki-Laki*. *23*(4), 1–16.

Amalia, V. N., & Sjarqiah, U. (2023). *Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Pasien Lansia Di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020*. *3*(2), 62–68. Https://Doi.Org/10.24853/Mujg.3.2.62-68

Anam, K. (2020). Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi. *Jurnal Langsat*, *3*(2), 97–102.

Andrayani, S., Annaina Sarah, S., Nilam Cahya, N., Rahmatillah, M., Fikri Jaka Pratama, M., Andita Anastasya, Y., & Amalia, I. (2024). Psikoedukasi Pencegahan Perilaku Merokok; Kenali Resiko Dan Dampaknya Bagi Kesehatan Fisik Dan Psikologis Pada Remaja Akhir Di Sma N 2 Dewantara. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi Ipteks*, *2*(3), 29863104.

Apriza, A., & Nurman, M. (2022). Analisis Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Hipertensi Di Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, *8*(2), 344–351. Https://Doi.Org/10.25311/Keskom.Vol8.Iss2.1169

Asyari, D. P. (2024). *Hubungan Lama Menderita Dengan Kunjungan Rutin Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2024*. *3*(1).

Ayu, A. D., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *10*(2), 136–147. Https://Doi.Org/10.14710/Jkm.V10i2.32252

Bkpk. (2023). Laporan Ski 2023 Dalam Angka. *Ski Dalam Angka*, 1–68.

Bppk. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (Pp. 70–75).

Bps. (2025). *Persentase Penduduk Usia 15 Tahun Ke Atas Yang Merokok Dalam Sebulan Terakhir Menurut Kabupaten/Kota Dan Kelompok Umur Di Provinsi Di Yogyakarta, 2024*.

Buheli, K. L., & Usman, L. (2023). *Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dengan Husada Jatirogo Tuban*. 1–8.

Chasanah, S. U. (2022). *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta*. *9*(2).

Dinkes. (2024a). Buku Data 2023. *Buku Data 2023*, 41.

Dinkes. (2024b). Profil Kesehatan Kota Yogyakarta 2024. *Dinkes.Sleman*, *55511*(6), 1–280.

Dinkes, D. (2025). Buku Data Kesehatan Tahun 2024. *Buku Data 2024*, 41.

Dismiantoni, N., Anggunan, Trisawanti, N., & Kriswiyastini, R. (2020). *Hubungan Merokok Dan Riwayat Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi*. *9*(1), 30–36.

Efriandi, N. (2022). *Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Jekan Raya Tahun 2022 The Corelation Of Smoking Behavior With Hypertension Incidence At Productive Age In The Work Area Of Jekan Raya Public Health Center*.

Ekaningrum, A. Y. (2021). *Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, Dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Dewasa Di Dki Jakarta*. *10*, 82–92.

Falah, M. (2019). *Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya*. *3*.

Ferencia, C., Rahayu, N. S., & Purwaningtyas, D. R. (2023). *Hubungan Konsumsi Gula , Garam , Lemak Dan Sedentary Lifestyle Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Dewasa*. *4*(2), 117–128. Https://Doi.Org/10.24853/Mujg.4.2.117-128

Fitri, D. Y., Puteri, A. D., & Widawati, W. (2023). Asupan Protein, Serat, Natrium, Dan Hipertensi Pada Dewasa Pertengahan 45-59 Tahun (Middle Age) Di Desa Palung Raya, Kampar, Riau. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, *2*(3), 199–206.

Forouzanfar, M. H., Liu, P., Roth, G. A., Ng, M., Biryukov, S., Marczak, L., Alexander, L., Estep, K., Abate, K. H., Akinyemiju, T. F., Ali, R., Alvis-Guzman, N., Azzopardi, P., Banerjee, A., Bärnighausen, T., Basu, A., Bekele, T., Bennett, D. A., Biadgilign, S., … Murray, C. J. L. (2017). Global Burden Of Hypertension And Systolic Blood Pressure Of At Least 110 To 115mmhg, 1990-2015. *Jama - Journal Of The American Medical Association*, *317*(2), 165–182.

Gats. (2021). *Gats|Global Adult Tobacco Survey Fact Sheet Indonesia 2021 Gats Objectives*.

Gunawan, A., Prahasanti, K., & Utama, M. R. (2022). *Pengaruh Komorbid Hipertensi Terhadap Severitas Pasien Coronavirus Disease 2019*. *August 2020*. Https://Doi.Org/10.30596/Jih.V1i2.4972

Harun, O. (2019). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan*. *12*(243), 164–171.

Hendriyani Heni, Sulistyowati Enik, & Astidio Noviardhi. (2016). Konsumsi Makanan Tinggi Natrium, Kesukaan Rasa Asin, Berat Badan Dan Tekanan Darah Pada Anak Sekolah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, *12*(3), 89–98.

Hidayatullah, M. T., & Pratama, A. A. (2019). *Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Usia 15-19 Tahun*. 108–115.

Inash. (2019). Abc Hipertensi : Diagnosis Dan Tatalaksana Hipertensi.

Kautsar, F., Syam, A., & Salam Bagian Prodi Ilmu Gizi Fkm Unhas, A. (2014). *Obesitas, Asupan Natrium Dan Kalium Terhadap Tekanan Darah Obesity, Sodium And Kalium Intake And Blood Pressure Of Students*. 187–192.

Kemenkes. (2021). *Mengenal Penyakit Hipertensi*. Https://Upk.Kemkes.Go.Id/New/Mengenal-Penyakit-Hipertensi

Kemenkes. (2023). Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024. *Kemenkes*, 1–71.

Kinasih, Z. (2025). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Siswa Di Sma Negeri 4 Surakarta*.

Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2018). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Intensitas Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Jurnal Mutiara Medika*, *16*(2), 46–51.

Lilia, I. H., & Supadmi, W. (2020). Faktor Risiko Gagal Ginjal Kronik Pada Unit Hemodialisis Rumah Sakit Swasta Di Yogyakarta. *Majalah Farmasetika.*, *4*(Suppl 1), 60–65.

Limbong, V. A., Rumayar, A., & Kandou, G. D. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa. *Jurnal Kesmas*, *7*(4), 2.

Listiana, D., Effendi, S., & Saputra, Y. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Penderitahipertensi Dalam Menjalani Pengobatan Di Puskesmas Karangdapo Kabupaten Muratara*. *8*(1), 11–22.

Mulyasari, S., Wurjanto, M. A., Hestiningsih, R., & Adi, M. S. (2023). *Hubungan Antara Riwayat Hipertensi Dalam Keluarga , Status Merokok , 35-59 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebumen I*. *11*(November), 639–644.

Nabila, I., & Ariyanto, S. (2025). *Hubungan Jenis Kelamin , Tingkat Pendidikan , Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunungsari Lombok Barat*. *13*(1), 364–373.

Nanda, S., Hasni, D., & Puspita, T. (2021). *Penilaian Asupan Makronutrient, Natrium, Dan Kalium Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pajar Bulan*. *14*(2), 110–117.

Nubatonia, P., Riwu, Y., & Landi, S. (2024). Hubungan Merokok, Obesitas, Konsumsi Alkohol Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Yang Berkunjung Di Puskesmas Alak Tahun 2021. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, *3*(3), 522–530. Https://Doi.Org/10.55123/Sehatmas.V3i3.3856

Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal Jkft*, *4*(1), 1–6. Https://Jurnal.Umt.Ac.Id/Index.Php/Jkft/Article/View/1996/0

Nurhayati, U., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kedokteran Stm (Sains Dan Teknologi Medik)*, *6*(1), 53–59. Https://Doi.Org/10.30743/Stm.V6i1.349

Nurhidayat, S. (2018). *Hubungan Frekuensi Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat*. *10*.

Octarini, D. L., Meikawati, W., & Purwanti, I. A. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium Dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, *1*(September), 10–17. Https://Doi.Org/10.26714/Pskm.V1iseptember.186

Perhi. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. *Indonesian Society Hipertensi Indonesia*, 1–90.

Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Pembunuh Terselubung Di Indonesia. In *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Ri*. Https://Repository.Kemkes.Go.Id/Book/10

Prameswari, R. D., Lidiyawati, H., Syafrullah, H., Aba, M., & Akmal, D. (2023). Pengaruh Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *17*(5), 395–401. Https://Doi.Org/10.33024/Hjk.V17i5.12003

Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2025). *Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. *5*.

Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang The Factors That Affecting Hypertension In Bedagai Village, Kota Pinang Society. *Jurnal Kedokteran Stm (Sains Dan Teknologi Medik)*, *4*(I), 52–62.

Rahmatika, A. (2021). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Medika Hutama*, 1–5.

Rahmawati, E., & Hudiyawati, D. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, *15*, 223–232. Http://Journal2.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan/Article/View/2001

Safitri Cahyahati, J., Kartini, A., Zen Rahfiludin Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat, M., & Kesehatan Masyarakat, F. (2018). Hubungan Asupan Makanan (Lemak, Natrium, Magnesium) Dan Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Daerah Pesisir (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Barat Kota Tegal). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *6*, 2356–3346. Http://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm

Saharman, S., & Winarto, E. (2023). Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Di Rsud Kotamobagu. *Gema Wiralodra*, *14*(1), 370–374. Https://Doi.Org/10.31943/Gw.V14i1.349

Saing, J. H. (2016). Hipertensi Pada Remaja. *Sari Pediatri, 2016*, *6*(4), 159–165.

Salsabila Irwanto, F., Hasni, D., Anggraini, D., & Yulhasfi Febrianto, B. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Lemak Dan Sodium Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Perempuan Etnis Minangkabau. *Scientific Journal*, *2*(2), 63–74. Https://Doi.Org/10.56260/Sciena.V2i2.82

Salsabila, T., Muhlishoh, A., & Kusumawati, D. (2023). Hubungan Asupan Lemak, Serat, Kalsium, Dan Magnesium Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, *4*(2), 190–200.

Sangadah, K. (2022). *Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro (Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium) Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi*. *02*(November), 12–20.

Saragih, M., Aryanti, D., & Yuliza, E. I. (2022). *Asuhan Gizi Dan Keperawatan Pada Hipertensi*.

Sawitri, E., Marwanti, M., Supardi, S., Purnomo, R. T., Mawardi, M., & Febriati, D. (2024). Penurunan Perilaku Merokok Sebagai Pengendali Tekanan Darah Bagi Masyarakat. *Triage Jurnal Ilmu Keperawatan*, *11*(1), 13–19. Https://Doi.Org/10.61902/Triage.V11i1.1028

Setyanda, Y. O. G., Sulastri, D., & Lestari, Y. (2015). Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun Di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *4*(2), 434–440. Https://Doi.Org/10.25077/Jka.V4i2.268

Siregar, P. A., Fatimah, S., Simanjuntak, S., & Ginting, F. H. B. (2020). *Aktivitas Fisik , Konsumsi Makanan Asin Dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan Physical Activity , Consumption Of Salty Foods And The Occurrence Of*. *2*(1), 1–8.

Ski. (2023). Indonesian Health Survey 2023: Non-Communicable Diseases. *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan*, 67–87. Https://Drive.Google.Com/File/D/1mvzmg8euyxz0libcusa5cptpu8gdu0qx/View

Solikin, & Muradi. (2020). *Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sungai Jingah*. *5*, 143–152.

Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*.

Sukma, E. P., Yuliawati, S., Hestiningsih, R., & Ginandjar, P. (2019). *Hubungan Konsumsi Alkohol, Kebiasaan Merokok, Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif*. *7*.

Supriadi, D., Kusumawaty, J., Nurapandi, A., Putri, R. Y., & Sundewi, A. (2023). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Intensitas Hipertensi Pada Lansia

Laki-Laki Di Kelurahan Ciamis. *Healthcare Nursing Journal*, *5*(1), 644–649.

Suryadi, S., Solikin, S., & Uni, U. (2024). Analisa Faktor Risiko Komplikasi Gagal Jantung Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Ulin Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, *9*(2), 142–148. Https://Doi.Org/10.51143/Jksi.V9i2.708

Syauqy, A., Wiragapa, L. R., Soekatri, M. Y. E., Ernawati, F., Nissa, C., & Dieny, F. F. (2023). Hubungan Antara Pola Makan Dan Kondisi Penyerta Dengan Prevalensi Strok Pada Usia Dewasa Di Indonesia: Analisis Data Riskesdas 2018. *Gizi Indonesia*, *46*(1), 121–132. Https://Doi.Org/10.36457/Gizindo.V46i1.785

Tamburian, A. G., Ratag, B. T., & Nelwan, J. E. (2020). Hubungan Antara Hipertensi, Diabetes Melitus, Dan Hiperkolesterolemia Dengan Kejadian Stroke Iskemik. *Journal Of Public Health And Community Medicine*, *1*(1), 27–33.

Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, *3*(1), 119. Https://Doi.Org/10.30633/Jas.V3i1.1069

Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Health Science And Physiotherapy*, *2*(2), 167–171.

Umbas, I. M., Tuda, J., & Numansyah, M. (2019). Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, *7*(1). Https://Doi.Org/10.35790/Jkp.V7i1.24334

Utami, D. S., Syafriani, S., & Isnaeni, L. M. A. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Asupan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Koto Perambahan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *2*(4), 18–25. Https://Doi.Org/10.31004/Jkt.V2i4.2410

Vira, Q. Al, Windyastuti, E., & Suryandari, D. (N.D.). *Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Kepatuhan Diit Pada Lansia Penderita Hipertensi The Relationship Between Hypertension Duration And Dietary Obedience In Hypertensive Elderly At Ngudi Saras Elderly Integrated Service Post (Posyandu) Rw 09*.

Who. (2019). Tubuh Tembakau. *Who*, *53*(207), 243–243. Https://Apps.Who.Int/Iris/Bitstream/Handle/10665/324846/Who-Nmh-Pnd-19.1-Ind.Pdf

Who. (2023a). Global Report On Hypertension. In *Universitas Nusantara Pgri Kediri* (Vol. 01).

Who. (2023b). *Hypertension*. Https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Hypertension

Wijayati, E. (2018). Hipertensi Disebabkan Oleh Kebiasaan Merokok. In *Jurnal*

Kesehatan Masyarakat. Https://Osf.Io/Preprints/82rz9/%0ahttps://Osf.Io/82rz9/Download

Yasril, A. I., & Rahmadani, W. (2020). Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019. *Jurnal Sehat Mandiri*, *15*(2), 33–43. Https://Doi.Org/10.33761/Jsm.V15i2.222

Yosfand, N. Z., Rizka, Y., & Elita, V. (2022). *Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Simpang Tiga*. *1*(1).

Zainab, Indirwan Hasanuddin, S., & Purnama, J. (2025). *Hubungan Pengetahuan Dan Lama Menderita Hipertensi Dengan Kepatuhan Diet Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo*. *7*, 3895–3905.

Zainuddin, A., & Yunawati, I. (2019). Asupan Natrium Dan Lemak Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Poasia Kota Kendari. *Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Halu Oleo*.