

**HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA DI DESA SERANGAN**



**SKRIPSI**

**NI KETUT ANGGIE WIDIASTUTI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2024**

**HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP TEKANAN DARAH  
PADA LANSIA DI DESA SERANGAN**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:**

**Ni Ketut Anggie Widiastuti  
C1120057**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA DI DESA SERANGAN

Diajukan Oleh:

Ni Ketut Anggie Widiastuti

C1120057

Mangupura, 26 April 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

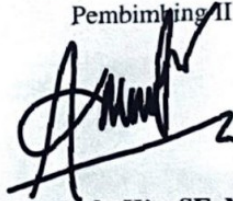
Pembimbing I



Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep

NIDN. 0801019002

Pembimbing II



Alfiery Leda Kio, SE., MPH

NIDN. 0809048502

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua  
  
Ns. I Putu Ariha Wijaya, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU  
KEPERAWATAN DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI

Tanggal : 11 Juni 2024

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ni Nyoman Sriadi, Spd.,MM

NIDN. 8852070016

Sekretaris Penguji



Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep.,M.Kep

NIDN. 081019002

Anggota Penguji



Alfiery Leda Kio, SE.,MPH

NIDN. 0809048502

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep

NIDN. 0821058603

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU  
KEPERAWATAN DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**Tanggal : 11 Juni 2024**

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



**Ni Nyoman Patri Sriadi, Spd.,MM**

**NIDN. 8852070016**

Sekretaris Penguji



**Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep.,M.Kep**

**NIDN. 081019002**

Anggota Penguji



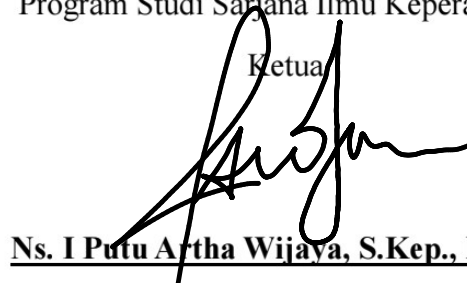
**Alfiery Leda Kio, SE.,MPH**

**NIDN. 0809048502**

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep**

**NIDN. 0821058603**

## SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang telah bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Ketut Anggie Widiastuti

NIM : C1120057

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di  
Desa Serangan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri , bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 6 Mei 2024



Ni Ketut Anggie Widiastuti

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM  
STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, 11 Juni 2024

Ni Ketut Anggie Widiastuti

Hubungan Pola Makan Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Serangan

**ABSTRAK**

Tekanan darah dalam arteri biasanya berubah-ubah pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan yang tidak efektif. Pola makan yang tidak efektif dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan tekanan darah rendah oleh karena itu pentingnya menjaga pola makan yang sehat mengadopsi gaya hidup sehat, makanan rendah garam serta berolahraga teratur menghindari konsumsi alkohol serta merokok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Serangan.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian descriptive correlation. Pengambilan sampel menggunakan teknik non probability sampling yaitu purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 54 orang. Data penelitian ini dianalisa menggunakan *Proporsi Issac and Michael* penelitian ini dilakukan selama 1 minggu secara dor to dor

Hasil penelitian untuk hubungan pola makan terhadap tekanan darah pada lansia di Desa Serangan memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,554 dan nilai p value didapatkan hasil 0,026 yang berarti  $< 0,05$  maka ada hubungan terhadap tekanan darah pada lansia di Desa Serangan. Harapan untuk penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana pola makan dapat mempengaruhi tekanan darah pada lansia

Kata Kunci: Hubungan Pola Makan Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Serangan

Daftar Pustaka: 68 (2018-2023)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION**  
**BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

*Undergraduate Thesis, June 11th, 2024*

Ni Ketut Anggie Widiastuti

*The Correlation between Diet and Blood Pressure in the Elderly in Attack Village*

**ABSTRACT**

*Blood pressure in the arteries usually changes in the elderly, influenced by various factors such as an ineffective diet. An ineffective diet can cause both high and low blood pressure. Therefore, it is important to maintain a healthy diet, adopt a healthy lifestyle, eat a low-salt diet, exercise regularly, and avoid consuming alcohol and smoking. This research aims to determine the correlation between diet and blood pressure in the elderly in Serangan Village.*

*This research is quantitative and uses descriptive correlation research methods. Sampling was done using a non-probability sampling technique, specifically purposive sampling, with a sample size of 54 people. The research data were analyzed using the Issac and Michael Proportion. This research was carried out for 1 week door-to-door.*

*The research results on the correlation between diet and blood pressure in the elderly in Serangan Village revealed a correlation coefficient of 0.554 and a p-value of 0.026, which is less than 0.05. This indicates a significant relationship between diet and blood pressure in the elderly in Serangan Village. It is hoped that this research can provide a better understanding of how diet can affect blood pressure in the elderly.*

*Keywords: Correlation between diet and blood pressure in the elderly in Attack Village*

*Bibliography: 68 (2018-2023)*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Makan Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Serangan” Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali.
3. Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S,Kep., M.Kep selaku Pembimbing I saya yang telah banyak memberi masukan, pengetahuan, bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Alfiry Leda Kio, SE., MPH selaku Pembimbing II yang turut membantu penelitian dalam memberikan motivasi, semangat, masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepala Desa yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian ini.
6. Orang Tua dan Keluarga saya yang sudah mendukung saya sampai skripsi ini selesai.

7. Pacar Saya Putu Wedha Wikarna yang sudah mensupport penuh saya selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Senja Rai Rahayu yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman asrama RSJ yang sudah memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang telah berperan penting dalam proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut

Mangupura, 6 Mei 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PENELITIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Bagi Pelayanan Keperawatan .....	4
2. Bagi Masyarakat .....	5
3. Bagi Institusi Pendidikan .....	5
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	5
E. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Konsep Lansia .....	8
1. Definisi Lansia.....	8
2. Batasan Lansia .....	9
3. Masalah Yang Terjadi Pada Lansia .....	9
B. Tekanan Darah Pada Lansia .....	13
1. Definisi Tekanan Darah .....	13
2. Klasifikasi Tekanan Darah.....	14
3. Fisiologis Tekanan Darah Pada Lansia .....	14
4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah .....	16

C. Pola Makan.....	17
1. Definisi Pola Makan .....	17
2. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan.....	18
3. Katagori Pola Makan .....	19
4. Indikator Pola Makan.....	20
5. Pengukuran Pola Makan .....	21
D. Keterkaitan Pola Makan Terhadap Tekanan Darah .....	22
E. Kerangka Teori .....	23
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI</b>	
<b>OPERASIONAL.....</b>	<b>26</b>
A. Kerangka Konsep .....	26
B. Hipotesis Penelitian .....	28
C. Definisi Operasional .....	28
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Rancangan Penelitian .....	30
B. Populasi dan Sampel.....	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel .....	31
C. Tempat Penelitian .....	34
D. Waktu Penelitian.....	34
E. Etika Penelitian.....	34
1. Prinsip Etik .....	34
2. Standar Kelaikan Etik (7 Standar) .....	37
F. Alat Pengumpulan Data.....	40
1. Instrumen Penelitian .....	40
2. Validitas dan Reliabilitas .....	40
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	41
1. Prosedur Administrasi.....	41
2. Prosedur Teknis.....	42
H. Pengolahan Data .....	43
I. Rancangan Analisa Data.....	44
1. Analisa Univariat .....	44

2. Analisa Bivarat .....	45
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
A. Gambaran Waktu dan Tempat Penelitian.....	46
B. Hasil Uji Univariat .....	47
1. Rentang Kelompok Responden Berdasarkan Usia .....	47
2. Rentang Kelompok Responden Berdasarkan Berat Badan.....	48
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	48
4. Hasil Kuesioner Pola Makan Pada Lansia Di Desa Serangan .....	49
5. Hasil Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Serangan .....	49
C. Hasil Uji Bivariat.....	50
<b>BAB VI PEMBAHASAN PENELITIAN .....</b>	<b>52</b>
A. Karakteristik Responden.....	52
B. Pola Makan Pada Lansia Di Desa Serangan.....	56
C. Hasil Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Serangan .....	58
D. Hubungan Pola Makan Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Serangan.....	60
E. Keterbatasan Penelitian .....	62
F. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian .....	62
<b>BAB VII PENUTUP .....</b>	<b>64</b>
A. Simpulan.....	64
B. Saran .....	64

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN- LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
<b>Tabel 2.1</b> Kisi – Kisi Variabel Pola Makan Dengan Skala Likert.....	24
<b>Tabel 3.1</b> Definisi Operasional .....	32
<b>Tabel 5.1</b> Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	50
<b>Tabel 5.2</b> Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan .....	50
<b>Tabel 5.3</b> Karakteristik responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	51
<b>Tabel 5.4</b> Distribusi hasil kuesioner pola makan pada lansia di Desa Serangan..	51
<b>Tabel 5.5</b> Distribusi hasil tekanan darah pada lansia di Desa Serangan .....	52
<b>Tabel 5.6</b> Hasil uji <i>Spearman Rank</i> dilakukan untuk hubungan pola makan terhadap tekanan darah pada lansia di Desa Serangan .....	53

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
<b>Gambar 2.1</b> Kerangka Teori .....	28
<b>Gambar 3.1</b> Kerangka Konsep .....	30

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1** : Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2** : Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3** : Surat Permohonan Uji Valisitas Resliabilitas Intrumen Penelitian
- Lampiran 4** : Surat Balasan Permohonan Uji Valisitas Resliabilitas Intrumen Penelitian
- Lampiran 5** : Hasil Uji Valisitas Resliabilitas Intrumen Penelitian
- Lampiran 6** : Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 7** : Lolos Kaji Etik
- Lampiran 8** : Surat Permohonan penelitian
- Lampiran 9** : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 10** : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 11** : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 12** : Surat Pengantar Kuisoner
- Lampiran 13** : Kuisoner
- Lampiran 14** : Hasil Penelitian
- Lampiran 15** : Hasil pengolahan data analisa univariat
- Lampiran 16** : Hasil pengolahan data analisa bivariat
- Lampiran 17** : Lembar bimbingan skripsi
- Lampiran 18** : Dokumentasi penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Fariqi, M. Z. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Narmada Lombok Barat. *Nutriology : Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, <https://doi.org/10.30812/Nutriology.V2i2.1584>
- Achmad Syaid, Hella Meldy Tursiana, A. P. (2023). Diet, Hypertension, Middle Age C. *Jurnal Nursing Update*, 14(1), 167–174. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Afnuhazi, R. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Lansia (45–70 Tahun). *Human Care*, 34-41. ainurrafiq. (2019). Fisiologis tekanan darah pada lansia.
- Anggita. (2018). *Masturoh, I., & Anggita, T. N. (2018). Definisi Operasional. Metodologi Penelitian Kesehatan.*
- Anisah, Y. A. (2021). AKTIVITAS FISIK BERHUBUNGAN DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA . 1010-1020.
- Anitasari, 2. d. (2019, 2020). *Hipertensi*.
- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Ners Muda*, 2(1), 54. <https://doi.org/10.26714/Nm.V2i1.7347>
- Audhia, V. (2021). Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JKSI)*, 02(01).
- Baringbing, E. P. (2023). Pengaruh Karakteristik Pendidikan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 124–130. <https://doi.org/10.33084/Jsm.V9i3.6492>
- Baroroh, I., Kebidanan, A., & Ibu, H. (2021). Efektivitas Konsumsi Sule Honey Terhadap Peningkatan Produksi Asi Bagi Ibu Pekerja Yang Menggunakan Metode Pompa Asi ( MPA ) The Effectiveness Of Sule Honey Consumption In Increasing Milk Production For Working Mothers Using Breastfeeding Pump Methods. *Jurnal Kebidanan-ISSN*, 7(1), 21–25. <https://doi.org/10.21070/Midwiferia.V>
- B, H., Akbar, H., Langingi, A. R. C., & Hamzah, S. R. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health And Science Community*, 5(1), 194–

201. <https://doi.org/10.35971/Gojhes.V5i1.10039> committe, J. n. (2018). *Klasifikasi tekanan darah*.
- Diliyana, Y. F. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada remaja.
- Dian Utama Pratiwi Putri, Prasetyo<sup>2</sup>, M. I., & Djamil<sup>3</sup>, A. (2021). Hubungan Obesitas, Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah Puskesmas Sumbersari Kota Metro. *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNA*, 3, 155–165.
- Elivia, H. N. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah Dengan Kejadian Hipertensi Lansia Di Masa Pandemi (Studi Kasus Usia 60-70 Tahun). *NUTRIZONE(Nutrition Research And Development Journal)*, 2(3), 1–11. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Falah, M. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan Stikes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1), 88.
- Hastuti, A. &. (2020). *Hipertensi*. Penerbit Lakeisha.
- heal, J. (2019). Pola Makan dan kejadian hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 56-60.
- Huda. (2019). Gambaran Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Samarinda. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1679>.
- Intan Tiara, Ulfa. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal Of Health Science And Physiotherapy*, 2(2), 167–171.
- Kozier. (2014). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses & Praktik*. Jakarta: EGC.
- Kurniawan, I., & Sulaiman. (2019). Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. *JHSP*, 10-17.
- Linda, D. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Buruh Tani di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember.
- manik, w. (2020). hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota prolans di wilayah kerja puskesmas parangpong.

- M Ivan Zeaul Alhaq, Lucia Retnowati, & Nurul Hidayah. (2023). Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Yang Melakukan Senam Hipertensi. *Hospital Majapahit (JURNAL ILMIAH KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN MAJAPAHIT MOJOKERTO)*, 15(1), 131–143. <https://doi.org/10.55316/Hm.V15i1.881>
- Margareth Sutjiato. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik*, 10(1), 361–354. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/download/43239/37997>
- Natoatmojo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraulianin. (2019). Katagori pola makan sehat pada lansia .
- Nursalam. (2019). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (87)*. Stikes Perintis Padang.
- Nursalam, N. (2019). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (87)*. Stikes Perintis Padang.
- Nugraheni, A., Mulyani, S., Cahyanto, E. B., Musfiroh, M., & Sukanto, I. S. (2019). Hubungan Berat Badan Dan Tekanan Darah Pada Lansia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 55. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.30518>
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 04(01).
- Prasasti. (2023). *Indikator Pola Makan*.
- Purwono. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Natrium dan Asam Lemak Essensial (Omega 3) dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posbindu Sawah Lebar Kota Bengkulu (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Masker Medika*, <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>
- Purba, D. R. P., Susanti, R., Susanti, R., Permana, H., Murni, A. W., & Sauma, E. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 4(3), 198–205. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v4i3.1077>

- Purwati, N., Wibowo, T. H., & Khasanah, S. (2021). Study Pola Makan Pasien Hipertensi Literature Review. *Prosiding.Uhb.Ac.Id*, 44(1), 45–58.
- Rahmanda, A., & Dwi Prajayanti, E. (2022). Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tremas Pacitan. *SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, 1(4), 295–301. <https://doi.org/10.54259/Sehatrakyat.V1i4.1091>
- RI, K. (2018). *Data dan informasi Profil Kesehatan Indonesia*.
- Rahmawati, T., Marfuah, D., & Winanti, T. G. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 26–32. <https://doi.org/10.56127/Jukeke.V1i1.577>
- Riani. (2020). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Petani Lansia Di Kecamatan Panti Kabupaten Jember. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember*.
- Riskesdas. (2018). *Prevalensi Hipertensi dibali*.
- Situmorang, F. &. (2020). Anggota Prolanis Di Wiayah Kerja Puskesmas Parongpong. 2(1), 11–18.
- Sanggalorang, Y., & Amisi, M. D. (2020). Pola Makan Kelompok Dewasa Muda Di Indonesia Saat Pandemi COVID-19: Studi Pada Mahasiswa FKM Unsrat. *jurnal Lentera - Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 22–27. <https://doi.org/10.57207/Lentera.V1i1.12>
- Sholikhah Tria Auliya Maratus, Muftiana Elmie, & Andarmoyo Sulistyoyo. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia. In *1st Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan*, 121–1127.
- Suandewi, N. L., Susila, I. M. D. P., & Putra, P. W. K. (2021). Pengaruh Edukasi Melalui Video Terhadap Self Care Management Pada Pasien Glaukoma Di Klinik Mata RSD Mangusada Kabupaten Badung. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(1), 1–11.
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Yogyakarta. Penerbit Alfabeta.
- Sukri. (2019). PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA (Studi Di Posyandu Kutilang 1 Kelurahan Pangkut Kecamatan Arut Utara Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah). *PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA*,. 40-47.
- Suryaningrat. (2020). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kapuas Hulu. *Majalah Kesehatan*, 7(2), 110-117.
- Solihati, S., & Ruswanti, R. (2019). Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Mahasiswa Baru Universitas Indonesia Tahun 2013 Dan 2014. *Jurnal Ilmiah*

Ilmu Keperawatan Indonesia, 8(01), 388–393.  
<https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i01.326>

- Sjahriani, T., & Yulianti, T. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 5(2), 154–164.
- Syahrudin, S., Samsul, T. D., & Firmansyah, F. (2023). Diet And Family Support For The Nutritional Status Of The Elderly. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 452–458. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1116>
- Syahza, A. &. (2021). *Buku Metodologi Penelitian, Edisi Revisi Tahun 2021*.
- Untari, D. T. (2020). Perbedaan Fungsi Kognitif Lansia Di Tinjau Dari Tempat Tinggal. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*. 49-54.
- Wahyono. (2019). Keterkaitan Pola Makan dengan Tekanan Darah Pada Lansia.
- WHO. (2019). *Adolescent mental health. World Health Organization (WHO)*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- who. (n.d.). *adolescent mental health.world health organization*.
- Wahyono. (2019). Keterkaitan Pola Makan dengan Tekanan Darah Pada Lansia.
- Wati, N. A., Ayubana<sup>2</sup>, S., Purwono<sup>3</sup>, J., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Application Of Slow Deep Breathing To Blood Pressure In Hypertension Patients At Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 145–146.
- Yastini, N. K. S., Sutresna, I. N., & Pradipta, I. D. A. G. F. (2021). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Lansia Di Desa Rejasa, Tabanan. *Jurnal Media Keperawatan*, 12(1), 75–81.
- Yusuf. (2018). Pengukuran Pola Makan pada orang dewasa di puskesmas 2 parangpong. 50-62.