

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BASUKI RAHMAT KOTA PALEMBANG



OLEH

NAMA : AMALIA SALSABILA

NIM : 10021281823034

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BASUKI RAHMAT KOTA PALEMBANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : AMALIA SALSABILA

NIM : 10021281823034

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 3 Juni 2025

Amalia Salsabila; Dibimbing oleh Yuliarti, S.KM., M.Gizi

**Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada
Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang**

xvi + 75 halaman, 18 tabel, 6 gambar, 1 diagram, 8 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi dan menjadi penyebab utama kematian di dunia, termasuk di Indonesia. Faktor resikonya meliputi usia dan genetik, aktivitas fisik, pola makan, dan status gizi. Kejadian hipertensi lebih banyak diderita oleh pra lansia dibandingkan dengan kelompok umur yang lebih muda. Data Puskesmas Basuki menunjukkan peningkatan kasus hipertensi pada kelompok usia 45-59 tahun setiap tahunnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Pemilihan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 114 pra lansia. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat, diolah dengan uji statistik *chi-square* dengan derajat kepercayaan 95%. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar pola makan sering mengonsumsi makanan yang beresiko memicu hipertensi sebesar 79,8%, mayoritas berstatus gizi lebih sebesar 78,9%, dan kejadian hipertensi tingkat II sebanyak 75,4%. Hasil analisis bivariat menyatakan bahwa ada hubungan bermakna antara pola makan ($p=0,001$) dan status gizi ($p=0,028$) dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang. Diharapkan agar pra lansia untuk membatasi makanan yang dapat memicu hipertensi, seperti penyedap masakan dari MSG, mengurangi konsumsi gorengan, makanan yang tinggi lemak dan natrium, seperti ikan asin, mie instan, mentega, pempek, serta meningkatkan aktivitas fisik seperti senam.

Kata Kunci : Hipertensi, Kejadian Hipertensi, Pra Lansia, Pola Makan, Status Gizi

Kepustakaan : 123 (2009-2024)

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Yuliarti, S.KM., M.Gizi
NIP. 198807102019032018

NUTRITION PROGRAM
FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, 3rd June 2025

Amalia Salsabila; Supervised by Yuliarti, S.KM., M.Gizi

The Relationship between Dietary Pattern and Nutritional Status and the Incident of Hypertension in the Elderly in the Basuki Rahmat Health Center Working Area Palembang City

xvi + 75 pages, 18 tables, 6 images, 1 chart, 8 attachments

ABSTRACT

Hypertension is one of the most prevalent non communicable diseases and a leading cause of the death worldwide, including in Indonesia. Risk factors include age and genetic, physical activity, dietary pattern, and nutritional status. Data from Basuki Rahmat Public Health Center shows a yearly increase in hypertension cases among individuals aged 45-59. This study aims to determine the relationship between dietary pattern and nutritional status with the incidence of hypertension among pre elderly individuals in the working area of Basuki Rahmat Public Health Center, Palembang City. This research is a quantitative study using a cross sectional study design. The sample was selected by using purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria, involving a total of 114 pre elderly individuals. Data analysis, processed with the chi square statistical test at a 95% confidence level. The result showed that 79,8% of participants frequently consumed foods that could trigger hypertension, 78,9% had an overweight nutritional status, and 75,4% experienced stage 2 hypertension. Bivariate analysis indicated a significant relationship between dietary pattern ($p= 0,001$) and nutritional status ($p= 0,028$) with the incidence of hypertension among pre elderly individuals in the working area of the Basuki Rahmat Public Health Center, Palembang City. It is recommended that pre elderly individuals limit the consumption of foods that can trigger hypertension, such as MSG based seasoning, fried foods, high fat and high sodium food (e.g., salted fish, instant noodles, butter, pempek) and increase physical activities such as aerobics.

Keywords : Dietary Pattern, Hypertension, Incidence of Hypertension, Nutritional Status, Pre Elderly

Bibliography : 123 (2009-2024)

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Yuliarti, S.KM., M.Gizi
NIP. 198807102019032018

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui bahwa saya melanggar Etika Akademik, maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 3 Juni 2025
Yang bersangkutan



Amalia Salsabila
NIM. 10021281823034

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA
LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BASUKI
RAHMAT KOTA PALEMBANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

AMALIA SALSABILA

10021281823034

Indralaya, 14 Juli 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM

NIP. 197606092002122001

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized letters, likely belonging to Yuliarti, S.KM., M.Gizi.

Yuliarti, S.KM., M.Gizi

NIP. 198807102019032018

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul **“Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang”** telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 3 Juni 2025.

Indralaya, 14 Juli 2025

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

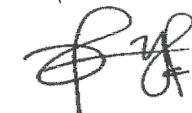
1. Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si.
NIP. 198305242010122002

()

Anggota :

1. Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid
NIP. 198612112019032009
2. Yuliarti, S.KM., M.Gizi
NIP. 198807102019032018

()

()

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Ketua Jurusan Gizi

Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

()

Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama	: Amalia Salsabila
NIM	: 10021281823034
Tempat/Tanggal Lahir	: Palembang/21 Juni 2000
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Jl.Mp.Mangku Negara, Komplek Tirta Lestari Indah Blok A No.9, Kerten, Palembang
Email	: salsabila.amel@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. TK Mahardika Palembang 2004-2006
2. SD IT Al-Furqon Palembang 2006-2012
3. SMP IT Al-Furqon Palembang 2012-2015
4. SMA LTI IGM Palembang 2015-2018
5. S1 Gizi, Fakultas Kesehatan 2018-2025

Masyarakat Universitas

Sriwijaya

KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Ridha serta petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang” dapat diselesaikan sesuai dengan yang diharapkan. Skripsi ini dibuat dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Selama proses penyusunan tentunya tidak lepas dari bimbingan, dukungan, maupun bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr.Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakuktas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku Ketua Jurusan S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Yuliarti, S.KM., M.Gizi selaku dosen pembimbing yang selalu bersedia memberikan waktunya untuk membimbing, mendukung, membina, serta memotivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si. selaku dosen penguji I yang telah memberikan arahan dan saran serta menyediakan waktu untuk bimbingan hingga selesainya skripsi penulis.
5. Ibu Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid sebagai dosen penguji II yang telah memberikan arahan dan saran serta waktu untuk bimbingan hingga selesainya skripsi penulis.
6. Seluruh dosen, staf, dan karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama perkuliahan.
7. Kepala Puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang yang telah bersedia memberikan izin penelitian ini.
8. Staf dan Karyawan Puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang telah memberikan kesempatan serta bantuannya dalam melaksanakan penelitian ini.
9. Seluruh responden di wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmat Palembang yang telah menyempatkan waktu dan bersedia untuk diwawancarai pada saat penelitian.
10. Kedua orang tua yaitu Papa Haris dan Mama Ita, A'Iqbal, Kak Intan, Fia, Ojan, dan ponakan tercinta abang zafran yang telah senantiasa memberikan doa, semangat, dukungan baik materil dan moral sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Muhammad Zikrillah yang telah senantiasa membantu, menemani, mendukung, dan memotivasi dalam hal apapun.
12. Sahabat saya sejak sekolah Dinda, Aina, Nada, Fina, Dilla, Icho, Anggun, Jodi, Rafli, Moy, Windy, Eggy yang telah menjadi penyemangat dan selalu memotivasi untuk Bersama-sama dapat lulus dari bangku kuliah masing-masing.
13. Teman-teman seperjuangan FKM UNSRI 2018, Irene, Utik, Atiqah, Amy, Yoyo, Tatas, Nadhia, Ajeng, Frizka, Anida, Khofifah, Kak Rachma dan

lainnya yang telah memberikan dukungan, canda tawa dan kehadirannya yang selalu kebersamai.

14. dr. Kiagus Zulkarnain Muslim, Sp. OT (K), dr. Margaretha Dewi D, SpK.F.R, dr. Alif Fathur Rachman, Sp.PD, serta para terapis yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan semangat, motivasi dan membantu dalam penyembuhan saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
15. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu namun turut serta dalam membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan sehingga kritik dan saran yang membangun dibutuhkan sebagai bahan pembelajaran di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya bagi civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dalam pengembangan ilmu.

Indralaya, 3 Juni 2025

Penulis
Amalia Salsabila

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Amalia Salsabila
NIM : 10021281823034
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan *) untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
BASUKI RAHMAT KOTA PALEMBANG

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan selamanya.

Dibuat : di Indralaya
Pada Tanggal : 3 Juni 2025
Yang Menyatakan,

Amalia Salsabila

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR DIAGRAM.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Penelitian.....	4
1.2.1 Tujuan Umum.....	4
1.2.2 Tujuan Khusus	4
1.3 Manfaat Penelitian.....	4
1.3.1 Bagi Peneliti.....	4
1.3.2 Bagi Masyarakat	4
1.3.3 Bagi Institusi.....	5
1.4 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
1.4.1 Tempat Penelitian	5
1.4.2 Waktu Penelitian.....	5
1.4.3 Materi Penelitian	5
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Hipertensi.....	6
2.1.1 Hipertensi	6
2.1.2 Etiologi	6
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi	7

2.1.4 Epidemiologi Hipertensi.....	8
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi.....	9
2.1.6 Faktor Risiko Hipertensi	10
2.1.7 Diagnosis Hipertensi	15
2.1.8 Komplikasi Hipertensi.....	17
2.1.9 Penatalaksanaan Hipertensi	18
2.2 Pola Makan	23
2.2.1 Definisi Pola Makan.....	23
2.2.2 Komponen Pola Makan.....	23
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	24
2.2.4 <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ)	27
2.3 Status Gizi.....	28
2.3.1 Pengertian Status Gizi	28
2.3.2 Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	28
2.3.3 Penilaian Status Gizi	29
2.3.4 Kebutuhan Zat Gizi Pada Pra lansia.....	31
2.3.5 Pra Lansia	33
2.4 Kerangka Teori.....	35
2.5 Kerangka Konsep	36
2.6 Definisi Operasional	37
2.7 Hipotesis	40
BAB III.....	41
METODE PENELITIAN.....	41
3.1 Desain Penelitian.....	41
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	41
3.2.1 Populasi	41
3.2.2 Sampel.....	41
3.2.3 Besaran Sampel.....	42
3.3 Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan data	43
3.3.1 Jenis Data.....	43
3.3.2 Alat Pengumpulan Data.....	43
3.3.3 Cara Pengumpulan Data.....	44
3.4 Pengolahan Data.....	45
3.5 Analisis dan Penyajian Data	46

3.5.1 Analisis Data.....	46
3.5.2 Penyajian Data	47
BAB IV	48
HASIL PENELITIAN.....	48
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	48
4.2. Analisis Univariat.....	49
4.2.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	49
4.2.2 Distribusi Frekuensi Pola Makan pada Responden.....	50
4.2.3 Distribusi Frekuensi Status Gizi pada Responden	52
4.2.4 Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi pada Responden	53
4.3 Analisis Bivariat.....	53
4.3.1 Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi.....	54
4.3.2 Hubungan Usia dengan Kejadian Hipertensi.....	54
4.3.3 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi	55
4.3.4 Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi.....	56
BAB V.....	57
PEMBAHASAN.....	57
5.1 Keterbatasan Penelitian.....	57
5.2 Pembahasan.....	58
5.2.1 Karakteristik Responden Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmat.....	58
5.2.2 Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang	59
5.2.3 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Pra lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang	60
5.2.4 Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Pra lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang	62
BAB VI	67
KESIMPULAN DAN SARAN	67
6.1 Kesimpulan	67
6.2 Saran	67
6.2.1 Bagi Pra Lansia yang Memiliki Riwayat Hipertensi	67
6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	67
6.2.3 Bagi Lokasi Penelitian	67
DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi hipertensi menurut Kemenkes RI Tahun 2021	7
Tabel 2. 2 Klasifikasi toleransi tekanan darah pada pra lansia dan lansia	8
Tabel 2. 3 Bahan Makanan Pemicu Penyakit Hipertensi	15
Tabel 2. 4 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	30
Tabel 2. 5 Kelompok Usia Menurut World Health Organization Tahun 2018	34
Tabel 3. 1 Perhitungan Sampel	42
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	49
Tabel 4. 2 Distribusi Deskriptif Karakteristik Usia Responden	49
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden	50
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Makan pada Responden	50
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Pola Makan pada Responden	52
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Status Gizi pada Responden	52
Tabel 4. 7 Distribusi Deskriptif Tekanan Darah Responden	53
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Hipertensi pada Responden	53
Tabel 4. 9 Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi	54
Tabel 4. 10 Hubungan Usia dengan Kejadian Hipertensi	54
Tabel 4. 11 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi	55
Tabel 4. 12 Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	35
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	36
Gambar 3. 1 Tensi Meter Digital Gerlink Medical.....	43
Gambar 3. 2 Stadiometer Seca	44
Gambar 3. 3 Timbangan Badan Seca.....	44
Gambar 4. 1 Puskesmas Basuki Rahmat.....	48

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Distribusi Frekuensi Rentang Usia Responden	50
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent.....	77
Lampiran 2. Kuesioner Karakteristik Responden	79
Lampiran 3. Formulir FFQ	80
Lampiran 4. Pengolahan Data Univariat Hasil SPSS.....	82
Lampiran 5. Pengolahan Data Bivariat Hasil SPSS.....	96
Lampiran 6. Dokumentasi Pengambilan Data Penelitian	100
Lampiran 7. Surat Kaji Etik.....	102
Lampiran 8. Surat Penelitian	103

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang menyebabkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahunnya, yakni sepertiga dari angka kematian 1,5 juta jiwa di Asia Tenggara dan di Indonesia hipertensi berada di peringkat ketiga sebagai penyebab kematian, dengan kontribusi sebesar 27,1% (Kemenkes RI, 2017). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, jumlah kasus hipertensi terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Saat ini, satu dari tiga orang di dunia mengidap hipertensi, dan jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 1,5 miliar kasus lengkap dengan komplikasinya pada tahun 2025 (WHO, 2015).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes, 2021). Hipertensi ini pada dasarnya memiliki sifat yang cenderung tidak stabil dan sulit untuk di kontrol, maka dapat menyebabkan terjadinya infark jantung, gagal ginjal, stroke dan kerusakan mata (Rihiantoro et al., 2017). *World Health Organization* (2013) menyebutkan bahwa penyakit hipertensi diketahui sering menimbulkan penyakit kardiovaskular. Sebanyak 45% dari komplikasi penyakit jantung disebabkan oleh hipertensi (WHO, 2015).

Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko antara lain umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor risiko yang tidak dapat diubah/dikontrol) dan gaya hidup seperti kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stress, penggunaan estrogen (Kemenkes RI, 2014). Menurut Hartono (2013) ada beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi antara lain karakteristik individu (usia, jenis kelamin, riwayat penyakit hipertensi), pola makan (kebiasaan mengkonsumsi lemak dan kebiasaan mengkonsumsi makanan asin), status gizi yang *overweight* atau obesitas, stress dan kebiasaan merokok.

Pola makan merupakan perilaku yang dilakukan oleh seseorang saat memilih dan mengkonsumsi makanan setiap harinya. Indikator dari pola makan

terdiri dari jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan. Pola makan menjadi salah satu penyebab terjadinya hipertensi. Frekuensi makan merupakan gambaran tingkat keseringan individu dalam mengonsumsi makanan yang dapat menyebabkan hipertensi (Yulianda, 2021). Kategori frekuensi memuat tingkatan frekuensi dari “tidak pernah” hingga “konsumsi 3x/hari”, tingkatan frekuensi berkisar dari 5-9 tingkatan (Fayasari, 2020).

Adapun faktor lain yang memicu timbulnya kejadian hipertensi adalah status gizi yang tidak seimbang. Status gizi yang baik mempunyai pengaruh penting dalam sistem imun tubuh agar terhindar dari berbagai macam jenis penyakit (Hita, 2020). Individu dengan berat badan berlebih memiliki faktor resiko terhadap tekanan darah tinggi dari pada individu yang mempunyai kondisi sebaliknya (Puspita *et al*, 2016). Selain itu kurangnya melakukan aktivitas, asupan makanan yang berlebih, serta status gizi yang buruk dapat menyebabkan terjadinya kondisi hipertensi (Kustiani & Arza, 2020). Adapun faktor yang dapat menentukan terjadinya hipertensi adalah kondisi berat badan individu yang dikategorikan normal, kurang, *overweight* dan obesitas (Rahayu *et al*, 2020).

Kejadian hipertensi lebih sering dialami oleh kelompok pra lansia dan lansia dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda, yaitu sebesar 55,2% (Riskesdas, 2018). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 25–44 tahun mencapai 29%, meningkat menjadi 51% pada usia 45–64 tahun, dan mencapai 65% pada usia di atas 65 tahun. Jika dibandingkan dengan kelompok usia 55–59 tahun, risiko hipertensi meningkat 2,18 kali pada usia 60–64 tahun, 2,45 kali pada usia 65–69 tahun, dan 2,97 kali pada usia di atas 70 tahun (Kemenkes, 2018).

Puskesmas Basuki Rahmat merupakan salah satu puskesmas yang ada di Kota Palembang, yang membawahi 3 wilayah kerja yang terdiri dari Kelurahan Talang Aman, Kelurahan Pipa Reja dan Kelurahan Ario Kemuning. Berdasarkan data pokok Puskesmas Basuki Rahmat, diketahui bahwa pasien yang berada pada rentang usia 45 sampai 59 tahun banyak yang memiliki riwayat penyakit hipertensi dan mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada bulan Juni 2022 diketahui prevalensi hipertensi di Kelurahan Talang Aman sebesar 8%, Pipa Reja sebesar 6% dan Ario Kemuning 11%. Kemudian hingga bulan Desember 2022 mengalami

peningkatan sebesar 22% - 26%, yaitu di Kelurahan Talang Aman sebesar 32,82%, Pipa Reja sebesar 34,43% dan Ario Kemuning sebesar 33,57%.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan pola makan dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di wilayah kerja puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi keterkaitan antara pola makan dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada kelompok pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang.

1.2.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik responden (jenis kelamin) pada pra lansia di wilayah kerja puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi pola makan pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang.
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang.
4. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang.
5. Untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang.
6. Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan dan informasi mengenai bagaimana hubungan pola makan dan status yang dapat menambah resiko terhadap penyakit hipertensi terutama pada orang dewasa.

1.3.2 Bagi Masyarakat

Penelitian ini juga diharapkan dapat menggali beberapa faktor yang menyebabkan pra lansia yang mengalami masalah pola makan dan status gizi dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit hipertensi, sehingga diharapkan bisa menjadi langkah preventif.

1.3.3 Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan untuk penelitian lainnya di institusi khususnya di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

1.4.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang yaitu Kelurahan Talang Aman, Kelurahan Pipa Reja dan Kelurahan Ario Kemuning.

1.4.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 19 Desember 2024 sampai tanggal 18 Januari 2025.

1.4.3 Materi Penelitian

Penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Palembang, melakukan pengukuran IMT, mengukur tekanan darah dan mewawancarai responden secara langsung dengan menggunakan formulir FFQ. Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder sebagai sumber informasi. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif yang mengadopsi pendekatan deskriptif analitik. Desain studi pada penelitian ini menggunakan *cross sectional*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S. J., & Tommy. (2019). Hipertensi Esensial : Diagnosis Dan Tatalaksana Terbaru Pada Dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(3) : 172–178.
- Akbar, H., Royke Calvin Langingi, A., Rahmawati Hamzah, S., Masyarakat, K., Ilmu Kesehatan, F., Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, I., & DIII Kebidanan, P. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Analysis Of The Relationship Of Dining Patterns With Hypertension In Elderly. *Journal Health and Science ; Gorontalo Journal Health & Science Community*, 5.
- Al-Fariqi, M. Z. (2021). *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Narmada Lombok Barat The Relationship Between Nutritional Status And The Incidence Of Hypertension In The Elderly At Narmada Health Center, West Lombok*.
- Almatsier, S. (2015). *Prinsip dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraini P., Rusdi ., & Ermita Ibrahim Ilyas. (2016). " Kadar Na⁺,K⁺,Cl⁻ dan Kalsium Total Serum Darah Serta Hubungannya Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi". *Bioma*, 12(1) : 1-17.
- Apriana, R., Rohana, N., & Simorangkir, Y. (2017). Hubungan Penerapan Metode DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) dengan Tngkat Hipertensi. *Medisains*, 15(3), 179–184. <http://dx.doi.org/10.30595/medisains.v15i3.2083>
- Aquarista, M.F., & Hadi, Z. (2017). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Jalan di Puskesmas Kelayan Dalam Banjarmasin. *Jurnal Ilmiah dan Pendidikan Sosial*. Vol.3. No. 2.
- Asrinawati, & Norfai, (2014). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Hiperetensi pada Lansia Di Posyandu Lansia KakakTua di Wilayah Kerja Puskesmas Pelambuan. *Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA*.
- Asrinawaty & Norfai. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi Lansia di Posyandu Lansia Kakaktua Wilayah Kerja Puskesmas Pelambuan. *Jurnal*. Vol 1 No. 1. Hal 32-36. Banjarmasin: Fakultas Kesehatan Masyarakat UNISKA.
- Azizah, A.R., Raharjo, A.M., Kusumastuti, I., Abrori, C., Wulandari, P. (2021). Risk factors Analysis of Hypertension Incidence at Karangtengah Public Health Center, Wonogiri Regency. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*, 7 (3), 136-140.
- Banowati, L. and Adiyaksa, J. (2020) ‘Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada 5ahasiswa’, *Jurnal Kesehatan*, 8(2), pp. 1011– 1018. doi: 10.38165/jk.v8i2.111.
- Benjamin, E.J., Virani, S. S., Callaway, C.W., Chamberlain, A. M., Chang, A. R., Cheng, S., Chiuve, S. E., Cushman, M., Delleng, F.N., Deo, R., de Ferranti, S. D., Ferguson, J. F., Fornage, M., Gillespie, C., Isasi, C. R, Jiménez, M. C., Jordan, L. C., Judd, S. E., Lackland, D., Muntner, P. (2018). *Heart Disease and Stroke Statistics – 2018 update : A report from the American Heart Association*. *Circulation*, 137 (12), E67-E492. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000558>

- Bovet, P., et al. (2018). Education and hypertension: Evidence from a national health survey in Seychelles. *BMC Public Health*, 18, 123.
- Bozorgi, A., Hosseini, H., Eftekhar, H., Majdzadeh, R., Yoonessi, A., Ramezankhani, A., Mansouri, M., & Ashoorkhani, M. (2021). The effect of the mobile “blood pressure management application” on hypertension self-management enhancement: a randomized controlled trial. *Trials*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13063-021-05270-0>
- Carey, R.M., Calhoun, D.A., Bakris, G.L., Brook, R.D., Daugherty, S.L., DennisonHimmelfarb, C.R., Egan, B.M., Flack, J.M., Gidding, S.S., Judd, E., Lackland, D.T., Laffer, C.L., Newton-Cheh, C., Smith, S.M., Taler, S.J., Textor, S.C., Turan, T.N., White, W.B. (2018). Resistant hypertension: Detection, evaluation, and management a scientific statement from the American Heart Association. *Hypertension* 72, E53–E90. <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000084>
- Charles, I., Triscott, J., Dobbs, B. (2017). Secondary Hypertension: Discovering the Underlying Cause. *Am Fam Physician* 96, 453–461.
- Dainy, N. C., Kusharto, C. M., Madanijah, S., & Nasrun, M. W. S. (2016). Status gizi kaitannya dengan dislipidemia pada pralansia dan lansia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 11(2), 153–158. <https://doi.org/10.25182/jgp.2016.11.2.%25p>
- Depkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Depkes RI. (2016). Profil kesehatan Indonesia. Jakarta: Depkes Republik Indonesia
- Dhamir, E. (2022). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta Selatan. (Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Jakarta).
- Eka, L (2018) Hubungan Antara Lifestyle Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Desa Purnajaya Wilayah Kerja Puskesmas Payakabung Kabupaten Ogan Ilir.
- Eliska. (2016). Pengaruh Pola Makan Masyarakat Suku Alas Terhadap Status Gizi Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Kutambaru Kabupaten Aceh Tenggara. *Jurnal Jumentik*, Vol 1(No 1).
- Elvira, M., & Anggraini, N. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 1, 21-24.
- Eni Rafika Devi, T., Studi Diploma Kebidanan Akademi Kesehatan Rustida Vitarara Ningrum, P., Kebidanan Akademi Kesehatan Rustida Septi Kurniawati, D., & Studi Diploma Kebidanan Akademi Kesehatan Rustida, P. (2021). HUBUNGAN INDEX MASSA TUBUH DENGAN TEKANAN DARAH PRA LANSIA. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN RUSTIDA*.
- 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.
- Fariqi. (2021). Hubungan Antara Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Narmada Lombok Barat. *Nutrilogy: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(2).
- Firdaus, M. and Suryaningrat, W. C. (2020) ‘Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kapuas Hulu’,

- Majalah Kesehatan, 7(2), pp. 110–117. doi: 10.21776/ub.majalahkesehatan.2020.07.02.5.
- Fitria, L., Kesehatan Masyarakat, F., Teuku Umar, U., Ceureumen, K., Barat, K., Fitria Program studi Kesehatan Masyarakat, L. (2022). Evaluasi perilaku masyarakat terhadap faktor resiko kejadian hipertensi desa purwodado tahun 2022 73, 2541–4542. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v7i1>
- Fitriana, R., Rohmati, N., & Sulistiyana, (2015). The Correlation Between Food Consumption and Nutritional Status with the Incident of Hypertension among Elderly (Study in the Integrated Health Care of Elderly Working Areas Wuluhan Primary Health Center of Jember District). Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.
- Friedrich, M. J., Smith, A. B., & Johnson, C. D. (2012). Alternative measurements for estimating height in the elderly: A review of methods. *Journal of Gerontology and Geriatrics*, 10(3), 123–130.
- Ghosh, S., Mukhopadhyay, S., & Barik, A. (2016). Sex Differences In The Risk Profile Of Hypertension: A Cross-Sectional Study. *BMJ Open* 6(7): 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen.2015-010085>
- Gillis, E. E., & Sullivan, J. C. (2016). Sex Differences in Hypertension: Recent Advances. *Hypertension* 68(6): 1322–1327. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.116.06602>
- Gita Sandy Patonengan, Siska Sibua, Henny Kaseger, & Chesilia Wulandari Mokoginta. (2024). *JURNAL PROMOTIF PREVENTIF The Relationship Between Diet and The Incidence of Hypertension in Pre-Elderly People at UPTD Puskesmas Bilalang*. 7(5). <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Hardiansyah, A., Hardinsyah., & Sukandar, D. (2017). Kesesuaian Konsumsi Pangan Anak Indonesia dengan Pedoman Gizi Seimbang. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, Vol 2(No 2).
- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hartono. (2013). *Hipertensi: The Silent Killer*. Artikel Penelitian dalam Rangka hari Hipertensi Sedunia. Jakarta. Perhimpunan Hipertensi Indonesia.
- Hasibuan, F. R. (2021). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Pedagang di Pasar Raya Mmtc Medan. Skripsi Universitas Sumatera Utara.
- Hita, I. P. A. D. (2020). Efektivitas metode latihan aerobik dan anaerobik untuk menurunkan tingkat overweight dan obesitas 1. 7(2), 135–142. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2>
- Huether, S.E., McCance, K.L. (2019). *Buku Ajar Patofisiologi*, 6th ed. Elsevier, Jakarta.
- Irviani, I. A., Alam, S., Adha, A. S., Jayadi, Y. I., & Fadlan, M. (2021). Hubungan Sosial Budaya Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Bone-Bone Kecamatan Baraka Kabupaten Enrekang Tahun 2020. *Al Gizzai: Public Health Nutrition Journal*, 16-26.
- Istiqamah, Widyarni, A., Dhewi, S., Kesehatan Masyarakat, P., Kesehatan Masyarakat, F., & MAB Banjarmasin, U. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021*.

- Istiqamah. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021. Prodi Kesehatan Masyarakat, 13021, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB Banjarmasin, 17070336.
- Jamilatussa'diyah. (2018). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan pada Penderita Gastritis di Wilayah Puskesmas Mranggen 1 Demak. Skripsi Progam Studi Keperawatan.
- Julya, R., Fitriani, A., & Ngaisyah, R. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Mi Instan di Kalangan Mahasiswa di Yogyakarta. Jurnal Medika Respati, Vol 13.
- Kadir, S. (2019) 'Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi', Jambura Health and Sport Journal, 1(2), pp. 56–60. doi: 10.37311/jhsj.v1i2.2469.
- Karuniawati, B. (2018). Hubungan Usia Dengan Kadar Asam Urat Pada Wanita Dewasa. Jurnal Kesehatan Madani Medika, 9(2), pp. 19–22. doi: 10.36569/jmm.v9i2.7.
- Kawulusan, M., Walalangi, R. G. M., Sineke, J., & Mokodompit, R. C. (2019). Pola Asuh Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 2-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Bohabak. Jurnal GIZIDO, 11(2), 80–95. <https://doi.org/10.47718/gizi.v11i2.778>
- Kembuan, I. Y., Kandou, G., & Kaunang, W. P. J. (2016). Hubungan Obesitas dengan Penyakit Hipertensi pada Pasien Poliklinik Puskesmas Touluaan Kabupaten Minahasa Tenggara. Jurnal Paradigma, 4(2), 16–35.
- Kemenkes RI. (2017). Sebagian Besar Penderita Hipertensi tidak Menyadarinya. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes. (2018). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Ditjen Bina Upaya Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Republik Indonesia. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Litbangkes, Kemenkes
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). Infodatin Hipertensi. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI
- Konstantinidis, L., & Guex-Crosier, Y. (2016). Hypertension And The Eye. Current Opinion In Ophthalmology, 27(6) : 514–521.
- Kresnawan, T. (2014). Asuhan Gizi Pada Hipertensi. Gizi Indonesia, 34(2), 143–147. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v34i2.110>
- Kustiani, A., & Arza, P. A. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Penderita DM Tipe 2 Terkontrol Peserta Prolanis Puskesmas. 1(1), 71–77.
- Kusumaningtyas, D. N. (2019). Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas. Psikoborneo, Vol 7(No. 3), 466-474.
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. Jurnal Mutiara Medika, 16(2), 46–51.
- Landsberg, L., Aronne, L. J., Beilin, L. J., Burke, V., Igel, L. I., Lloyd-Jones, D., & Sowers, J. (2013). Obesity-Related Hypertension: Pathogenesis,

- Cardiovascular Risk, And Treatment-A Position Paper Of The The Obesity Society And The American Society Of Hypertension. *Obesity*, 21(1) : 8–24.
- Laurensia Laurensia, O., Destra, E., Odyssey Saint, H., Abdu Quraissy Syihab, M., Ernawati, E., Kedokteran Universitas Tarumanagara, F. (2022). Wilayah kerja Universitas Muhammadiyah Jakarta 58 puskesmas sindang jaya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 02, 1227– 1232.
- Lemeshow, S & David W.H.Jr, (1997). *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan* (terjemahan). Gadjhmada University Press. Yogyakarta.
- Leshem, M. (2012). Salt appetite in the elderly: a review. *British Journal of Nutrition*, 107(S2), S17–S23.
- Li, Y., et al. (2017). Age-specific prevalence of hypertension and its risk factors in China: A national cross-sectional study. *The Lancet*, 390(10112), 2549–2558.
- Livana, P. H., & Basthomi, Y. (2020). Triggering Factors Related to Hypertension in the City of Kendal, Indonesia. *Arterial Hypertension (Poland)* 24(4): 181–191. <https://doi.org/10.5603/AH.A2020.0024>
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2017). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Biomedika* , 8(2), 43 –51. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v8i2.2915>
- Maryana, A., Bambang, W. (2015). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- Matsuroh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kemenkes RI.Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Molani, N. (2023). *Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi pada Usia 45-64 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru Samarinda*.
- Na, M., Wang, Y., Zhang, X., Sarpong, C., Kris-Etherton, P. M., Gao, M., Xing, A., Wu, S., & Gao, X. (2022). Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)-Style Dietary Pattern and 24-Hour Ambulatory Blood Pressure in Elderly Chinese with or without Hypertension. *Journal of Nutrition*, 152(7), 1755–1762. <https://doi.org/10.1093/jn/nxac086>
- National Heart Lung and Blood Institute. (2022). Hypertension. URL <https://www.nhlbi.nih.gov/health/high-blood-pressure/treatment>
- Ningtyias, F., Sulistiyani, Y. L., & Rohmawati, N. (2020). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jember: UPT Percetakan & Penerbitan Universitas Jember.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors Of Hypertension. *J Majority*, 4(5) : 10–19.
- Nursalam, (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Nuha Medika.
- Nursamsi, Haniarti, & Abidin. (2019). Hubungan Pekerjaan dan Konsidi Sosial Budaya dengan Status Gizi Masyarakat di Desa Lawallu Kecamatan Soppeng Riaja Kabupaten Barru. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, Vol 2(No.3).
- Oktariyani. (2012). *Gambaran Status Gizi pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulya 01 dan 03 Jakarta Timur*. Vol .3 No.4. pISSN: 0216-2482. eISSN: 2356-4067.
- Oktaviani, E., Noor Prastia, T., Dwimawati, E., Ibu, K.K., Anak, D., Masyarakat, K., Kesehatan, I., Ibn, U., Bogor, K., Studi, P. (2022). Faktor-faktor yang

- berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di puskesmas bojonggede tahun 2021. promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat.
- Oparil, S., Acelajado, M.C., Bakris, G.L., Berlowitz, D.R., Cífková, R., Dominiczak, A.F., Grassi, G., Jordan, J., Poulter, N.R., Rodgers, A., Whelton, P.K. (2018). Hypertension. *Nat Rev Dis Primers* 4, 18014. <https://doi.org/10.1038/NRDP.2018.14>
- Permadani., Intan. (2019). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pra Lansia. (Skripsi Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang).
- Pikir. S Budi, M. Aminuddin, Agus Subagio. (2015). Hipertensi Manajemen Komprehensif. Surabaya: Airlangga University Press (AUP).
- Polit, D.F. (2010). *Essentials Of Nursing Research*. 7th.Ed. China: Tatano Beck.
- Prasasti, A. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Pertengahan (Middle Age) Dinpuskesmas Tempeh. (Skripsi Sarjana, Universitas dr.Soebandi).
- Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. (2013). Gambaran kesehatan Pra lansia dan lanisa di Indonesia. Jakarta : Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan (*Serial Online*).
- Puspita, N. A., Puspowati, S. D., & Rustiningsih, S. K. M. (2016). Hubungan Asupan Lemak, Asupan Natrium Dan Status Gizi Dengan Tekanan Darah Sistolik Pada Wanita Pra lansia Di Pos Kesehatan Lansia Kelurahan Bojongbata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri, N. N., & Meriyani, I. (2020). Gambaran Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kademangan Kabupaten Cianjur. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 6(1), 64-69.
- Rahayu, R. M., Berthelin, A. A., Lapepo, A., Utam, M. W., Sanga, J. L., Wulandari, I., ... Sulistyowati, Y. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Hipertensi Pada Pra Lansia di Puskesmas Sukamulya Tahun 2019. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 4(1), 102–111.
- Rahmawati, K., Padoli, P., & Joeliantina, A. (2021). *PHYSICAL ACTIVITY OF CLIENTS WITH HYPERTENSION IN THE WORK AREA GUNUNG ANYAR HEALTH CENTER SURABAYA*. <https://nersbaya.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/nersbaya>.
- Rasidi, E. (2022). HUBUNGAN POLA MAKAN, KUALITAS TIDUR DAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA TAMBANG (OPERATOR) DI PT.PAMAPERSADA NUSANTARA. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Walisongo).
- Rihiantoro, T., Widodo, M., Jurusan Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang, D., & STIKES Mitra Lampung, A. (2017). HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI KABUPATEN TULANG BAWANG. In *Jurnal Keperawatan: Vol. XIII* (Issue 2).
- Riskesdas, 2018. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Salsabilla, S. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Sikap Mengkonsumsi Makanan Sehat Siswa SMK. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, Vol 3(No 1).
- Setiati, S., Alwi, I., Sudoyo, A.W., Setiyohadi, B. (2014). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam, VI. ed. Interna Publishing, Jakarta.

- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Siyad.A.R. et al. (2015). Hypertension. Dalam B. S. al., *Hipertensi: Manajemen Komprehensif* (hal. 8). Surabaya: Airlangga University Press (AUP).
- Sliwa K. et al. (2015). Hypertension. A global prespektive. *Circulation*. Dalam B. S. al., *Hipertension: Manajemen Komprehensif* (hal. 8). Surabaya: Airlangga University Press (AUP).
- Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia*, Vol 6(No 1).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung:Salemba Medika.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (1st ed.). Alfabeta.
- Sulam, M. (2020). Correlation Between Nutritional Status and Waist Circumference With the Incidence of Hypertension in the Elderly. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 8(1), 81-88.
- Sulistyoningsih. (2014). Analisis Pengetahuan,Pola Makan, dan Status Gizi Remaja Siswa SMP NI Singaparna. *Jurnal Kesehatan BIDKESMAS Respati* 2 (5),55-66,2014.
- Sumarni, S., Sari, L. M., Syafrullah, H., Wahidah, N. J., & Vanchapo, A. R. (2023). Faktor genetik dan kebiasaan merokok terhadap kejadian hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(3), 230–237. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i3.10246>
- Supariasa, N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Edisi ke-2. Jakarta : EGC.
- Sutria, E., & Aulia I. (2013). Pengaruh Komsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pra Lansia Hipertensi.*Jurnal Of Islamic Nursing*,1 (1): 33–41.
- Sutriyawan, A., Apriyani, R., Gita Miranda, T. (2021). The Relationship between Lifestyle and Hypertension Cases at UPT Cibiru Public Health Center Bandung City. *Public Health Journal* 15, 50–56.
- Syafni, Alfauzia. (2015). Hubungan Konsumsi Western Fast Food Dengan Hipertensi Pada Remaja Di SMAN 1 Semarang. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Syagata, A. S., Khairani, K., & Susanto, P. P. (2021). *Penilaian Konsumsi Pangan (Dietary Assessment)*. Yogyakarta: UNISA, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Tandra, H. (2009). *Osteoporosis : Mengenal, Mengatasi, dan Mencegah Tulang Keropos*. Jakarta : Gramedia.
- Villela, M., et al. (2014). Hypertensive patients have higher preference for salty foods. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 103(4), 328-333.
- Wahyuni, & Eksanoto, D. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Jenis Kelamin dengan kejadian Hipertensi di kelurahan Jagalan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Surakarta. *Journal of . Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–1699.
- Walida, S., Khairul Anam, H., Fauzan, A., Masyarakat, F. K., Kalimantan, I., & Banjarmasin, M. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan

- Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022.
- Wang, Y., et al. (2021). Gender differences in hypertension and risk factors among Chinese adults. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 8, 689890.
- Whelton, P. K., et al. (2018). *2017 ACC/AHA guideline for high blood pressure in adults* (Executive summary). *Hypertension*, 71(6), 1269–1324. <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000066>
- WHO. (2013). 1 miliar orang di dunia alami hipertensi. www.voaindonesia.com/a/who-1-miliar-orang-alami-hiper-tensi/1636680. diakses pada april 2023.
- WHO. (2014). *A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises* (World Health Day 2014).
- Widyanoro B. (2019). Perlukah Kriteria Hipertensi Baru Dan Target Pengendalian Tekanan Darah Yang Lebih Agresif? Telaah Paska Studi SPRINT Serta Panduan ACC/AHA 2017 dan ESH/ESC 2018. *Indones J Cardiol*. 2019;39(2):55-59. doi:10.30701/ijc.v39i2.765.
- Wirahana, G. Y., Mangalik, G., Ranimpi, & Yusak, Y. (2021). Psychological Condition and Eating Behavior in Nutrition Status on Elderly. *Jurnal Ecopsy*, Vol 8(No. 1), 20-33.
- WNPG. (2014). Pemantapan Ketahanan Pangan dan Perbaikan Gizi Berbasis. Kemandirian dan Kearifan Lokal. Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- World Health Organization. (2015). *A global brief on Hypertension*. World Health Day.
- World Health Organization. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/344424>
- Xiao, M. L., Lin, J. S., Li, Y. H., Liu, M., Deng, Y. Y., Wang, C. Y., & Chen, Y. M. (2020). Adherence to the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet is associated with lower presence of non-alcoholic fatty liver disease in middle-aged and elderly adults. *Public Health Nutrition*, 23(4), 674–682. <https://doi.org/10.1017/S1368980019002568>
- Yulanda, G., Lisiswanti, R. (2017). Glenys Yulanda dan Rika Lisiswanti. *Penatalaksanaan Hipertensi Primer Majority*. Volume 6. Nomor 1. Februari.
- Zhao, Y., et al. (2024). Aging and Salt Taste Perception: A Cross-Sectional Study among Middle-Aged Adults. *Journal of Nutrition & Aging*, 28(1), 42-49.
- Zhou, B., et al. (2019). Social determinants of hypertension and their contribution to the risk of cardiovascular disease. *Journal of Hypertension*, 37(1), 15–24.