

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Lembang Majene

The Relationship of Dietary Patterns with the Incident of Hypertension in the Elderly at the Lembang Majene Health Center

Maqfirah¹, Arlin Adam², Ishaq Iskandar³, Ida Leida⁴, Zamli⁵

¹ Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Mega Buana Palopo

^{2,3,5} Program Studi S2 Kesehatan Masyarakat, Universitas Mega Buana Palopo

⁴ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

Article Info

Article History

Received: 01 Aug 2024

Revised: 29 Aug 2024

Accepted: 30 Aug 2024

ABSTRACT / ABSTRAK

Hypertension is a serious cardiovascular health problem, an inappropriate diet can trigger disease, especially hypertension. This research discusses the analysis of dietary patterns and the incidence of hypertension in the elderly at the Lembang Majene Community Health Center. The aim of the research is to determine the relationship between diet and hypertension sufferers in the elderly at the Lembang Majene Community Health Center. This type of research is quantitative with a cross sectional study design. This research was conducted at the Lembang Majene Community Health Center in June 2024. The population is people with a history of hypertension. The sample is 70 Respondents. The sampling technique is Total Sampling. Data analysis uses the Chi Square Test statistical test. The research results show that the p-value is 0.000 so $p < 0.05$. It can be concluded that there is a relationship between diet and the incidence of hypertension in the elderly at the Lembang Majene Community Health Center.

Keywords: Diet; Hypertension, Elderly

Hipertensi merupakan masalah kesehatan kardiovaskular serius, Pola makan yang tidak sesuai dapat memicu penyakit terutama hipertensi. Penelitian ini membahas analisis Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Lembang Majene. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Lembang Majene Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan Cross Sectional study. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lembang Majene pada bulan Juni 2024. Populasi adalah masyarakat dengan riwayat hipertensi. Sampel berjumlah 70 Responden. Teknik pengambilan sampel yaitu Total Sampling. Analisa data menggunakan uji statistic Chi Square. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa nilai p-value yaitu 0,000 sehingga $p < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas lembang majene.

Kata kunci: Pola Makan, Hipertensi, Lansia

Corresponding Author:

Name : Maqfirah
Affiliate : Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mega Buana Palopo
Address : Jl. Jln. Andi Ahmad No. 25 Kota Palopo Sulawesi Selatan
Email : magfiratappa7@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi sangat berbahaya bila penderita tidak mengontrolnya dalam waktu lama sehingga menimbulkan komplikasi penyakit seperti jantung koroner, stroke, gagal ginjal, gangguan penglihatan. Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan endotel dan mempercepat aterosklerosis, infark miokard, angina pektoris, gagal ginjal, demensia, atau fibrilasi atrium (Hamzah, 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021) memperkirakan bahwa mayoritas (dua pertiga) orang dewasa berusia 30-79 tahun dengan hipertensi di seluruh dunia tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi hipertensi bervariasi menurut wilayah dan kelompok pendapatan negara (WHO, 2021). Menurut Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan diagnosa dokter dan hasil pengukuran pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah 29,2%. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Majene menunjukkan bahwa pada tahun 2023 jumlah penderita hipertensi berusia 15 tahun ke atas adalah 51,3% (4.984) jiwa. Dan di Puskesmas Lembang sendiri menunjukkan pada tahun 2022 jumlah penderita hipertensi berusia 15 ke atas sebanyak 88,5 % atau 902 jiwa.

Faktor penyebab hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu penyebab hipertensi primer antara lain usia, keturunan, obesitas, terlalu banyak makan garam, kurang aktivitas fisik, merokok, stres, beban kerja. Sedangkan penyebab hipertensi sekunder adalah penggunaan obat-obatan tertentu, penyakit ginjal, penyakit tiroid, tumor adrenal, kelainan vaskuler kongenital, dan alkoholisme (Fadhila, 2021). Hoshide *et al* (2019) menyimpulkan bahwa asupan natrium berhubungan dengan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah konsumsi makanan tinggi lemak, tinggi garam dan rendah serat merupakan salah satu pemicu hipertensi. Makanan yang memiliki lemak berlebihan dapat menimbulkan risiko hipertensi karena akan menimbulkan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol tersebut akan melekat pada dinding pembuluh darah yang lama kelamaan pembuluh darah akan tersumbat diakibatkan adanya virus yang terbentuk akan mengakibatkan aliran darah menyempit sehingga volume darah dan tekanan darah akan bertambah (Sukri, 2019).

Pola makan penderita hipertensi harus dijaga dengan baik, penderita hipertensi sebaiknya mengkonsumsi makanan yang baik yaitu makan makanan yang tidak banyak mengandung natrium salah satunya (garam), hindari makanan berlemak (seperti jeroan), daging, susu, keju), tingkatkan asupan makanan berserat tinggi (seperti sayuran dan buah-buahan), asupan makanan yang mengandung kalium (seperti kacang-kacangan, pisang, belimbing), makanan yang mengandung magnesium (seperti kentang dan buncis), makanan yang mengandung kalsium (misalnya susu skim, cincau), makanan yang mengandung isoflavon (misalnya kedelai dan turunannya seperti tempe dan susu kedelai), hindari minuman yang mengandung alkohol dan kafein (Wiliyanarti, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian dalam jurnal Hamzah (2021) menunjukkan bahwa pola makan dapat mempengaruhi kejadian hipertensi. Penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Dungallo ini menemukan bahwa pola makan berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Penelitian lain menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan (jenis makanan) dengan kejadian hipertensi pada lansia di poliklinik rawat jalan RSUD Kota Kepulauan Tidore. Pola makan yang tidak terkontrol dapat meningkatkan tekanan darah,

seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak, terutama lemak jenuh dan kolesterol (Hamzah, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Kadir (2019) di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pola makan terhadap kejadian hipertensi. Penelitian dilakukan oleh Harianja et al., (2021) didapatkan bahwa kejadian hipertensi berhubungan dengan pola makanan. Hal ini sejalan dengan penelitian Penelitian tentang hipertensi dilakukan oleh Hamzah, Akbar, Langingi & Hamzah, (2015) berjudul Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Kejadian Hipertensi Pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Molibagu Kecamatan Bolaang Uki Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 61,3% responden yang menderita hipertensi, 67,7% responden yang memiliki pola makan kurang baik dan 32,3% yang memiliki pola makan yang baik. Hasil uji statistik diperoleh ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi. Sedangkan, penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2020) menunjukkan tidak ada hubungan pola makan dengan tingkat kejadian hipertensi pada lansia dengan di jelaskan bahwa pola makan bukan menjadi salah satu penyebab utama terjadinya hipertensi pada lansia.

Penelitian yang sudah ada menyatakan pola makan mempengaruhi kejadian hipertensi, namun masih adabeberapa penelitian yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan. Tujuan Penelitian ini Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Lembang Majene

BAHAN DAN METODE

Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *Cross Sectional* study. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Lembang Majene pada bulan Juni 2024. Populasi adalah masyarakat dengan riwayat hipertensi dengan jumlah sampel sebanyak 70 Responden. Teknik pengambilan sampel yaitu *Total Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan uji statistik *Chi Square*.

HASIL

Analisis Univariat

Adapun distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, Pekerjaan dan pendidikan terhadap hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lembang Majene. Berdasarkan karakteristik responden pada tabel 1, didapatkan bahwa Jenis kelamin yang terbanyak adalah Laki-laki sebanyak 37 (52,9%), Jenis Pekerjaan yang paling banyak adalah wiraswasta sebanyak 30 (42,9%) sedangkan Jenis Pendidikan yang paling banyak SMA sebanyak 26 (37,1%).

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa dari 70 responden, sebagian besar responden Pola Makan Baik yaitu sebanyak 8 (22,4%) responden, sedangkan Pola makan kategori Buruk sebanyak 62 (88,6%) dan sebagian besar responden Hipertensi yaitu sebanyak 59 (84,3%) responden, sedangkan responden yang tidak hipertensi yaitu sebanyak 11 (15,3%).

Analisis Bivariat

Analisis data bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas lembang majene, dapat dilihat pada tabel 4.

Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwa dari 70 responden yang diteliti, sebagian besar responden memiliki pola makan yang baik sebanyak 8 (11,4%) dan ada sebanyak 62 (88,6%) responden memiliki pola makan yang buruk, Sedangkan lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 59 (84,3%) sedangkan tidak hipertensi sebanyak 11 (9,7%). Berdasarkan hasil perhitungan di atas diketahui bahwa hasil uji statistik menggunakan uji chi square didapatkan hasil *p-value* yaitu 0,000 sehingga $p < 0,05$. Sehingga dapat diambil keputusan untuk H_0 ditolak dan H_a di terima atau dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lembang Majene.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pekerjaan dan Pendidikan

Karakteristik		n	%
Pekerjaan	Tidak Bekerja	9	12.9
	Wiraswasta	30	42.9
	Karyawan	15	21.4
	PNS	16	22.9
Jenis Kelamin	Laki-Laki	37	52.9
	Perempuan	33	47.1
Pendidikan	Tidak sekolah	10	14.3
	SD	13	18.6
	SMP	11	15.7
	SMA	26	37.1
	Sarjana	10	14.3
	Jumlah	70	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Dan Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Lembang Majene

Variabel		n	%
Pola Makan	Baik	8	11.4
	Buruk	62	88.6
Hipertensi	Tidak Hipertensi	11	15.7
	Hipertensi	59	84.3
Jumlah		70	100

Sumber: Data Primer (diolah), 2024

PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan penyakit yang sering kita jumpai dimasyarakat sekitar dan penyakit ini sangat beresiko karena bisa menyebabkan komplikasi bagi penderitanya. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit (Erdwin Wicaksana *et al.*, 2019).

Tabel 3. Frekuensi Makanan Yang dikonsumsi Lansia

	Sering >1x/hari <i>f</i> (%)		Sering 4- 6x/minggu <i>f</i> (%)		Jarang <1- 3x/minggu <i>f</i> (%)		Tidak Pernah <i>f</i> (%)	
Sumber Karbohidrat								
Nasi	70	100	0	0	0	0	0	0
Singkong	4	(5.7)	3	(4.3)	27	(38.6)	36	(51.4)
Ubi Jalar	6	(8.6)	14	(20.0)	50	(71.4)	0	0
Roti	4	(5.7)	4	(5.7)	52	(74.3)	10	(14.3)
Jagung	1	(1.4)	5	(7.1)	25	(35.7)	39	(55.7)
Mie	1	(1.4)	10	(14.3)	50	(71.4)	9	(12.9)
Sumber Protein								
Daging Sapi	1	(1.4)	9	(12.9)	60	(85.7)	0	0
Daging Ayam	6	(8.6)	24	(34.3)	40	(57.1)	0	0
Daging Kambing	1	(1.4)	2	(2.9)	50	(71.4)	17	(24.3)
Telur	32	(45.7)	22	(31.4)	16	(22.9)	0	0
Ikan	68	(97.1)	2	(2.9)	0	0	0	0
Tempe	17	(24.3)	37	(52.9)	13	(18.6)	3	(4.3)
Kacang2an	10	(14.3)	8	(11.4)	40	(57.1)	12	(17.1)
Sumber Lemak								
Susu Full Cream	1	(1.4)	1	(1.4)	2	(2.9)	66	(94.3)
Keju	0	0	0	0	2	(2.9)	68	(97.1)
Santan	18	(25.7)	51	(72.9)	1	(1.4)	0	0
Fast Food	13	(18.6)	1	(1.4)	56	(80.0)	0	0
Soft Drink	2	(2.9)	9	(12.9)	10	(14.3)	49	(70.0)
Gorengan	31	(44.3)	13	(18.6)	26	(37.1)	0	0
Serat								
Sayuran	55	(78.6)	13	(18.6)	2	(2.9)	0	0
Buah-Buahan	35	(50.0)	8	(11.4)	20	(28.6)	7	(10.0)

Sumber: Data Primer (diolah), 2024

Tabel 4. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Pola Makan	Hipertensi				Total		<i>P-value</i>
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	3	37,5	5	62,5	8	100	0,000
Buruk	56	90,3	6	81,5	62	100	
Jumlah	59	84,3	11	9,7	70	100	

Sumber: Data Primer (diolah), 2024

Menjalankan pola hidup sehat terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan secara umum dapat menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular. Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan di antaranya pola makan yang baik, mengurangi asupan garam, olahraga,

mengurangi stres berlebihan (Akbar, 2020). Pola makan yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang kurang sehat seperti kebiasaan jajan, kebiasaan makan cemilan, makanan instan dan makanan fast food atau makanan yang mengandung kalium. Makanan yang memiliki lemak berlebihan dapat menimbulkan risiko hipertensi karena akan menimbulkan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol tersebut akan melekat pada dinding pembuluh darah yang lama-kelamaan pembuluh darah akan tersumbat diakibatkan adanya virus yang terbentuk akan mengakibatkan aliran darah menyempit sehingga volume darah dan tekanan darah akan bertambah (Sukri, 2019)

Hasil penelitian diperoleh ada Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas lembang majene. Semakin usia bertambah fungsi tubuh semakin menurun akibat proses penuaan sehingga usia lansia lebih rentan mengalami penyakit tidak menular. Kondisi perilaku makan makanan berisiko pada komunitas lansia terjadi perilaku makan- makanan manis yang terjadi penurunan 9,4 %, sedangkan pada perilaku makan makanan asin meningkat tajam sebesar 1,7 % (Budianto, 2014),

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sunarto Kadir,(2019) terdapat pengaruh pola makan terhadap kejadian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo Kabupaten Gorontalo. Penelitian ini diperkuat oleh Hasanuddin, I., Zainab, Z., & Purnama, J. (2023) Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi $P\text{-value} = 0,000$ ($P\text{-value} < \alpha 0,05$). Hal ini didukung penelitian Mustofa, F. L., Hasbie, N. F., & Roynaldo, M. D. (2022) Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar Lampung.

Penelitian ini diperkuat oleh mustofa bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar Lampung Selatan. Tingginya kejadian penyakit hipertensi disebabkan adanya faktor pencetus lain terjadinya penyakit Hipertensi. Faktor tersebut adalah faktor usia yang dapat mempengaruhi terjadinya Hipertensi, dimana pada usia lansia, kemampuan tubuh mengalami kemunduran fungsi, serta rentan mengalami penyakit. Pengukuran pola konsumsi makan, yang mana, pada penelitian tersebut melihat dari frekuensi konsumsi makanan yang mengandung lemak setiap harinya Hal tersebut cukup membuktikan bahwa dengan pola makan utamanya makanan berlemak yang ≥ 3 kali dalam sehari dapat menyebabkan Hipertensi. Makanan yang berlemak didapatkan dari konsumsi daging, makanan yang bersantan dan makanan cepat saji (goreng-gorengan)

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Ada Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas lembang majene. Oleh karena itu disarankan bagi lansia untuk rajin mengontrol tekanan darah di pelayanan Kesehatan dan menjaga pola makan dengan tidak mengonsumsi makanan tinggi natrium dan berlemak

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, H., & Tumiwa, F. F. (2020). Edukasi upaya pencegahan hipertensi pada masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (jurnal pengabdian kepada masyarakat Indonesia)*, 1(3), 154-160. Diakses dari <https://stp-mataram.ejournal.id/Amal/article/view/889>

- Angelina, M. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Pengemudi Kopaja di Terminal Kampung Rambutan Jakarta Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan*, 14(1), 43-51. ISSN 2597-7520 DOI: <https://doi.org/10.32763/juke.v13i2.197>
- Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 1044-1050.
- Destiani Annisa, Dkk. 2021. Risks of Consumption Patterns and Nutritional Status in the Incidence of Hypertension in Migrant Communities Indonesia. *Destiani et al. Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*. 2021.16(2): 194-199 <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i2.194-199>
- Erdwin Wicaksana et al. 2019. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa menengah dengan overweight di denpasar tahun 2018. *Intisari Sains Medis*, 10(3), 821-824. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i3.490>.
- Hamzah, Akbar, H., Langingi, A. R. C., dan Hamzah, R. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi. *Journal Health and Science: Gorontalo Journal Health & Science Community*, Vol 5, No 1.
- Harianja, B., Nadapdap, T. P. And K (2021) 'Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Suku Batak Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampak Kabupaten Labuhan Batu Selatan', 3(1), Pp. 7-12.
- Hasanuddin, I., Zainab, Z., & Purnama, J. (2023). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1659-1664
- Hoshide, S., Nishizawa, M., Okawara, Y., Harada, N., Kunii, O., Shimpo, M., & Kario, K. (2019). Salt intake and risk of disaster hypertension among evacuees in a shelter after the great East Japan Earthquake. *Hypertension*, 74(3), 564-571. Kendari: Kampus Hijau Bumi Tridarma.
- Janu Purwono, Dkk. 2020. Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia salt consumption pattern with hypertension in elderly. *Jurnal wacana kesehatan volume 5, nomor 1, juli 2020 e-issn 2544-6251*.
- Juniartati, E. And Marsita, E. (2021) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Banyumas', *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), P. 46. Doi: 10.30602/Jkk.V7i1.705
- Kadir, S. (2019). Pola Makan dan kejadian hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56-60. p-ISSN: 2654-718X, e-ISSN: 2656-2863
- Kemenkes, RI. (2019). Hipertensi Membunuh Diam-Diam, Ketahui Tekanan Darah Anda. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 22 Mei 2019.
- Morika, H. D., & Yurnike, M. W. (2021). Hubungan Terapi Farmakologi Dan Konsumsi Garam Dalam Pencapaian Target Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 7(2).
- Mustofa, F. L., Hasbie, N. F., & Roynaldo, M. D. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar Lampung Selatan. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 361-370.
- Patricia, M. R. (2020). Faktor-Faktor Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Kabupaten Kampar Provinsi Riau Tahun 2019.

- Sukri, Y., Setyono, A. wibowo, & Wahyono. (2019). Pengaruh pola makan terhadap hipertensi pada lansia. *Jurnal borneo cendikia*, 3(1), 40-46. Diakses dari <http://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/18/>
- Syafriani, Afiah & Aprilia, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Pola Makan Di Posyandu Lansia Langgini Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota Tahun 2022. *Jurnal Dropller Vol 6, No 1*.
- Teo, B. W., Chan, G. C., Leo, C. C. H., Tay, J. C., Chia, Y. C., Siddique, S., ... & Kario, K. (2021). Hypertension and chronic kidney disease in Asian populations. *The Journal of Clinical Hypertension*, 23(3), 475-480.
- Tirtasari S, Kodim N. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Med J*. 2019;1(2):395-402.
- Wiliyanarti, P., F., Kurniawati, L., D., & Marini, G. (2019). Hubungan Karakteristik Keluarga, Pengetahuan dan Selfcare pada Pola Makan Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Vol 4, No 2*.