HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: July, 05, 2026
Revised: August, 10, 2026
Available online: August, 10, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Hubungan status gizi dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada penduduk dewasa

Mulyani*, Nur Husnul Khatimah, Hairunnisah, Muammar Iksan

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bima
Korespondensi penulis: Mulyani. *Email: mulianibm140@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is a non-communicable disease with increasing prevalence and is a major risk factor for cardiovascular disease. Excessive nutritional status and unhealthy diet are modifiable risk factors that need to be studied to support hypertension prevention efforts.
Purpose: To analyze the relationship between nutritional status and dietary patterns and the incidence of hypertension in the adult population.
Method: A quantitative analytical design with a cross-sectional approach was used, with a sample of 92 respondents selected using simple random sampling. The study was conducted in the working area of the Belo Community Health Center, Bima Regency, during May and June 2026. Nutritional status data were obtained through body mass index (BMI), dietary patterns were measured using a semi-quantitative food frequency questionnaire (SQ-FFQ), and blood pressure was measured using a sphygmomanometer. Data analysis included univariate and bivariate analyses using the chi-square test with a 95% significance level (α=0.05).
Results: The majority of respondents were overweight (37.0%), had poor diet (76.1%), and had hypertension (59.8%). The analysis showed a significant association between nutritional status and the incidence of hypertension (p<0.001). Respondents with overweight nutritional status had the highest proportion of hypertension (85.3%), followed by obesity (80.0%). Furthermore, there was a significant relationship between dietary habits and the incidence of hypertension (p=0.002), with respondents with poor dietary habits more likely to experience hypertension (68.6%) than respondents with good dietary habits (31.8%).
Conclusion: There is a significant relationship between nutritional status and the incidence of hypertension, as well as a significant relationship between dietary habits and the incidence of hypertension, with p values <0.001 and 0.002, respectively (α<0.05).
Suggestion: It is recommended to use a larger sample size, a wider area, and the addition of other unexplored variables to obtain a more comprehensive picture of the factors associated with the incidence of hypertension.

Keywords: Adults; Dietary Patterns; Hypertension; Nutritional Status.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus meningkat dan menjadi penyebab utama kematian dini di dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 1.28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun menderita hipertensi, dan sebagian besar kasus terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hipertensi merupakan faktor resiko utama berbagai penyakit kardiovaskular, seperti penyakit hantung koroner, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal kronis. Tingginya angka kejadian hipertensi menunjukkan bahwa penyakit ini masih menjadi tantangan besar dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (World Health Organization, 2023; Suwarsih & Astuti, 2022).

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi salah satu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3821

penyakit tidak menular dengan prevalensi yang tinggi. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia <18 tahun sebesar 30.8%. Meskipun angka tersebut lebih rendah dibandingkan riskesdas tahun 2018 sebesar 34.1%, hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kejadian hipertensi dipengaruhi oleh faktor yang tidak dapat dimodifikasi, seperti usia dan genetik, serta faktor yang dapat dimodifikasi, seperti status gizi, pola makan, dan aktivitas fisik (Manik, 2023).

Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi peningkatan tekanan darah secara persisten, yaitu tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥90 mmHg, yang diukur minimal dua kali dengan selang waktu tertentu dalam kondisi istirahat (Sofwan et al., 2026). Kondisi ini jika tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung (Rina & Suparmi, 2025; Teo et al., 2021).

Status gizi merupakan salah satu determinan penting dalam kejadian hipertensi. Individu dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas batas normal memiliki resiko lebih tinggi mengalami peningkatan tekanan darah akibat meningkatnya saraf simpatis, sistem Renin-Angiotensin-Aldosteron (RAAS), serta resistensi pembuluh darah. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan abtara indek massa tubuh dengan tekanan darah pada orang dewasa (Linderman et al., 2018). Hasil penelitian lainnya juga melaporkan bahwa status gizi merupakan salah satu predikator utama kejadian hipertensi pada masyarakat dewasa (Manik, 2023; Halim et al., 2025). Selain status gizi, pola makan yang tinggi natrium, tinggi lemak, dan rendah serat turut meningkatkan risiko hipertensi. Terdapat juga studi yang menyatakan bahwa konsumsi natrium berlebih berhubungan dengan peningkatan tekanan darah (Filippini et al., 2021), sedangkan ada juga yang menemukan bahwa tingginya asupan natrium dan lemak berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi (Ekaningrum, 2021; Saputri et al., 2023).

Kekurangan asupan gizi dari makanan dapat memaksa tubuh untuk menggunakan cadangan energi, yang akhirnya dapat menyebabkan kerusakan pada jaringan tubuh (Noce et al., 2020). Kerusakan jaringan ini biasanya ditandai dengan terhambatnya pertumbuhan tinggi badan atau penurunan berat badan (Pradika et al., 2023). Dalam situasi ini, perubahan kimiawi dalam darah atau urin mulai terjadi. Kemudian, fungsi tubuh akan melemah, dan tanda-tanda kekurangan zat gizi tertentu mulai muncul. Akhirnya, perubahan struktur tubuh yang sangat spesifik akan terlihat, seperti yang terjadi pada anak-anak yang kekurangan protein, yang dapat menyebabkan kondisi tertentu pada penderita kwashiorkor (Rahmiyati & Prasetyo, 2021; Chandra et al., 2021).

Meskipun hubungan status gizi dan pola makan dengan hipertensi telah banyak dilaporkan, penelitian yang mengkaji kedua faktor tersebut secara bersamaan pada masyarakat dewasa di wilayah kerja Puskesmas Belo masih terbatas. Berdasarkan Profil Kesehatan Puskesmas Belo, jumlah penderita hipertensi meningkat dari 822 kasus pada tahun 2024 menjadi 1.210 kasus pada tahun 2025 atau meningkat sekitar 47.2%. Peningkatan tersebut diduga berkaitan dengan ditemukannya kasus baru melalui kegiatan skrining posyandu, namun juga menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan upaya pencegahan yang lebih efektif. Kondisi ini menjadi kesenjangan penelitian karena belum tersedia bukti ilmiah mengenai hubungan status gizi dan pola makan terhadap kejadian hipertensi pada masyarakat dewasa di wilayah tersebut.

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan status gizi dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada penduduk dewasa di wilayah kerja Puskesmas Belo. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan masyarakat mengenai faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi serta menjadi dasar bagi Puskesmas Belo dalam menyusun program promotif dan preventif melalui edukasi gizi, perbaikan pola makan, dan pengendalian hipertensi pada masyarakat.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Belo, Kabupaten Bima, pada bulan Mei-Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh penduduk dewasa di wilayah terkait yang memenuhi kriteria penelitian. Sampel penelitian berjumlah 92 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih

Mulyani*, Nur Husnul Khatimah, Hairunnisah, Muammar Iksan

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bima
Korespondensi penulis: Mulyani. *Email: mulianibm140@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3821

sebagai responden.

Kriteria inklusi penelitian ini adalah penduduk dewasa yang sudah berusia ≥18 tahun, bersedia menjadi responden, berdomisili di wilayah terkait, dan dapat berkomunikasi dengan baik, sedangkan kriteria eksklusinya yaitu tidak berada di tempat saat pengumpilan data, responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap, dan responden sedang sakit berat saat penelitian berlangsung.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi dan pola makan, sedangkan variabel dependen adalah kejadian hipertensi. Status gizi diukur berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) yang diperoleh melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan *microtoise* dengan kategori kurus jika <18.5 kg/m², kategori normal jika 18.5–25.0 kg/m², dan obesitas jika >25.0 kg/m². Pola makan diukur menggunakan *semi quantitative food frequency questionnaire* (SQ-FFQ) dengan parameter baik jika skor ≥75, dan buruk jika skor <75, sedangkan kejadian hipertensi ditentukan berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital yang telah dikalibrasi dengan kategori hipertensi jika tekanan darah brada pada ≥140/90 mmHg dan normal jika <140/90 mmHg. Data primer diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner dan pengukuran langsung terhadap responden, sedangkan data sekunder diperoleh dari Profil Kesehatan Puskesmas Belo dan dokumen pendukung lainnya.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi setiap variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan 95% (α=0.05) untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan pola makan dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan dengan nomor: 800.3/ 342 /07.7/2026.

Mulyani*, Nur Husnul Khatimah, Hairunnisah, Muammar Iksan

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bima
Korespondensi penulis: Mulyani. *Email: mulianibm140@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3821

HASIL

Tabel Distribusi Karakteristik Demografi Responden (N=92)

Variabel	Hasil	*p-value*
Umur (n/%)(Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(48.72±18.18)(18-75)	
18–35	25/27.2	
36–55	28/30.4	
>55	39/42.4	
Jenis Kelamin (n/%)		
Laki-laki	46/50.0	
Perempuan	46/50.0	
Pendidikan (n/%)		
SD	19/20.7	
SMP	27/29.3	
SMA	30/32.6	
Sarjana	16/17.4	
Status Gizi (n/%)		
Kurus	11/12.0	**<0.001**
Normal	27/29.3	
Overweight	34/37.0	
Obesitas	20/21.7	
Pola Makan (n/%)		
Buruk	70/76.1	**0.002**
Baik	22/23.9	
Hipertensi (n/%)		
Normal	37/40.2	
Hipertensi	55/59.8	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia >55 tahun yaitu sebanyak 39 responden (42.4%), dan jumlah responden laki-laki dan perempuan sama banyak yaitu masing-masing sebanyak 46 responden (50.0%). Sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 30 responden (32.6%). Pada status gizi responden, mayoritas memiliki status gizi *overweight* yaitu sebanyak 34 responden (37.0%), dan sebagian besar responden memiliki pola makan buruk yaitu sebanyak 70 responden (76.1%). Mayoritas responden yang mengalami hipertensi yaitu sebanyak 55 responden (59.8%).

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai p <0.001 dan 0.002 (p<0.05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian hipertensi dan juga terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi.

Mulyani*, Nur Husnul Khatimah, Hairunnisah, Muammar Iksan

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bima
Korespondensi penulis: Mulyani. *Email: mulianibm140@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3821

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi *overweight* sebanyak 34 responden (37.0%), memiliki pola makan buruk sebanyak 70 responden (76.1%), dan mengalami hipertensi sebanyak 55 responden (59.8%). Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada penduduk dewasa ($p<0.001$). Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi ($p=0.002$). Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi dan pola makan merupakan faktor yang berperan terhadap kejadian hipertensi pada penduduk dewasa.

Status gizi merupakan salah satu faktor yang dapat dimodifikasi dalam pencegahan hipertensi (Rani et al., 2024). Pada penelitian ini, responden dengan status gizi *overweight* dan obesitas lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan responden dengan status gizi normal maupun kurus. Kondisi tersebut dapat dijelaskan karena peningkatan indeks massa tubuh menyebabkan penumpukan jaringan adiposa yang meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, sistem RAAS, resistensi insulin, serta inflamasi kronis. Mekanisme tersebut mengakibatkan peningkatan curah jantung, retensi natrium, dan resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah meningkat. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi status gizi seseorang, semakin besar pula risiko terjadinya hipertensi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi yang menyatakan bahwa obesitas merupakan faktor risiko utama hipertensi dan berhubungan dengan peningkatan penyakit kardiovaskular (Hall et al., 2021). Penelitian lainnya juga menjelaskan bahwa hipertensi pada individu obesitas dipengaruhi oleh aktivasi sistem RAAS, gangguan fungsi ginjal, stres oksidatif, dan inflamasi kronis (Shams et al., 2022). Selain itu, terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa individu dengan status gizi *overweight* memiliki risiko hipertensi hampir empat kali lebih besar, sedangkan obesitas meningkatkan risiko hingga lebih dari enam kali dibandingkan individu dengan status gizi normal (Parmasari et al., 2021).

Selain status gizi, penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi. Sebagian besar responden dengan pola makan tidak baik mengalami hipertensi dibandingkan responden dengan pola makan baik. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam, makanan cepat saji, makanan olahan, makanan tinggi lemak jenuh, serta rendah konsumsi buah dan sayuran (Gupta et al., 2023). Asupan natrium yang berlebihan meningkatkan retensi cairan sehingga volume darah bertambah dan tekanan darah meningkat. Sebaliknya, konsumsi buah dan sayuran yang kaya kalium, magnesium, dan serat membantu menjaga fungsi endotel serta mengendalikan tekanan darah (Koyama, 2025).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyimpulkan bahwa pembatasan konsumsi natrium secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah pada individu hipertensi maupun normotensi (Filippini et al., 2021). Penelitian lain juga menyatakan bahwa pola makan tinggi natrium dan lemak merupakan faktor risiko utama hipertensi, sedangkan konsumsi buah dan sayuran secara rutin memberikan efek protektif terhadap peningkatan tekanan darah (Sistikawati et al., 2021).

Walaupun demikian, penelitian ini masih menemukan beberapa responden dengan pola makan baik yang mengalami hipertensi serta responden dengan status gizi normal yang menderita hipertensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti usia, riwayat keluarga, aktivitas fisik, stres, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, maupun penyakit penyerta. Dengan demikian, status gizi dan pola makan bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan kejadian hipertensi, tetapi keduanya berinteraksi dengan faktor risiko lain yang dimiliki setiap individu.

Tingginya proporsi responden dengan status gizi *overweight* dan pola makan buruk menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup masyarakat masih menjadi tantangan dalam upaya pengendalian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Belo. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang lebih komprehensif melalui edukasi gizi seimbang, pembatasan konsumsi garam, gula, dan lemak, peningkatan konsumsi buah dan sayuran, peningkatan aktivitas fisik, serta pemantauan berat badan dan tekanan darah secara berkala. Program promosi kesehatan yang dilakukan secara berkesinambungan di tingkat puskesmas diharapkan mampu menurunkan prevalensi hipertensi serta

Mulyani*, Nur Husnul Khatimah, Hairunnisah, Muammar Iksan

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bima
Korespondensi penulis: Mulyani. *Email: mulianibm140@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3821

mencegah terjadinya komplikasi penyakit kardiovaskular di masyarakat.

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian hipertensi serta hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi dengan masing-masing nilai p <0.001 dan 0.002 (α<0.05)

SARAN

Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, cakupan wilayah yang lebih luas, serta menambahkan variabel lain yang belum diteliti sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Chandra, F., Iswanto, I., & Aisah, A. (2021). Pola Makan dan Obesitas berhubungan dengan Riwayat Kejadian Hipertensi di Puskesmas Rawasari. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *10*(2), 282-288.

Ekaningrum, A. Y. (2021). Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, Dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Dewasa Di Dki Jakarta. *Journal of Nutrition College*, *10*(2), 82–92.

Filippini, T., Malavolti, M., Whelton, P. K., Naska, A., Orsini, N., & Vinceti, M. (2021). Blood Pressure Effects of Sodium Reduction. *Circulation*, *143*(16), 1542–1567.

Gupta, D. K., Lewis, C. E., Varady, K. A., Huffman, M. A., Lloyd-Jones, D. M., & Investigators, C.-S. (2023). Effect of Dietary Sodium on Blood Pressure: A Crossover Trial. *JAMA*, *330*(23), 2258–2266.

Halim, F., Wahyudi, A., Asiani, G., & Husada, B. (2025). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Raja Kota Prabumulih. *Health Caring*, 54-63.

Hall, M. E., Cohen, J. B., Ard, J. D., Egan, B. M., Hall, J. E., Lavie, C. J., Ma, J., Ndumele, C. E., Schauer, P. R., & Shimbo, D. (2021). Weight-Loss Strategies for Prevention and Treatment of Hypertension: A Scientific Statement from the American Heart Association. *Hypertension*, *78*(5), E38–E50.

Koyama, T. (2025). Obesity and hypertension by sex. *Hypertension Research*, 48(11), 3049-3051.

Linderman, G. C., Lu, J., Lu, Y., Sun, X., Xu, W., Nasir, K., Schulz, W., Jiang, L., & Krumholz, H. M. (2018). Association of Body Mass Index with Blood Pressure among 1.7 Million Chinese Adults. *JAMA Network Open*, *1*(4), 1–11.

Manik, N. M. B. (2023). Hubungan status gizi, pola makan dan riwayat keluarga terhadap kejadian hipertensi pada usia 45-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Harapan Baru. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, *2*(8), 1856-1869.

Nanda Molani Br. Manik, Sepsina Reski, D. R. W. (2023). Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Usia 45-64 Tahun. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, *2*, 1856–1870.

Noce, A., Marrone, G., Di Daniele, F., Di Lauro, M., Pietroboni Zaitseva, A., Wilson Jones, G., ... & Di Daniele, N. (2020). Potential cardiovascular and metabolic beneficial effects of ω-3 PUFA in male obesity secondary hypogonadism syndrome. *Nutrients*, *12*(9), 2519.

Parmasari, D. H., Pudyastuti, B., & Ilma, D. L. (2024). Deteksi Dini Hipertensi dengan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Masyarakat Desa X, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, *4*(3), 60-67.

Mulyani*, Nur Husnul Khatimah, Hairunnisah, Muammar Iksan

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bima
Korespondensi penulis: Mulyani. *Email: mulianibm140@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3821

Pradika, J., Sumarna, F., Amelia, L., Purnamawati, D. A., Patama, K., & Amrullah, S. (2024). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Indeks Masa Tubuh Dan Lingkar Lengan Atas. *Jurnal Riset Keperawatan dan Kesehatan*, *1*(5), 189-196.

Rahmiyati, R., & Prasetyo, S. (2025). Faktor–faktor Determinan Kejadian Hipertensi Pada Lansia dan Non-Lansia di Indonesia: Data Ski 2023. *Jurnal Ners*, *9*(2), 2839-2850.

Rani, V. I., Dash, B., Lal, M. N., Bagchi, S., Aruna, V., & Prabha, K. S. (2024). Dysmenorrhea and recent treatment options in adolescents and young adults. *Universa Medicina*, *43*(3), 349-362.

Rina, F. A., & Suparmi, C. B. (2025). Pengaruh Isometric Handgrip Exercise terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Padukuhan Papringan Catur Tunggal Depok Sleman Yogyakarta. *Caring: Jurnal Keperawatan,* 14(1), 47-55.

Saputri, L. O., Harahap, H. S., Rivarti, A. W., & Nurhidayati, N. (2023). Pencegahan stroke pada hipertensi berdasarkan mekanisme patogenesis. *Unram Medical Journal*, *12*(2), 171-179.

Shams, E., Kamalumpundi, V., Peterson, J., Gismondi, R. A., Oigman, W., & de Gusmão Correia, M. L. (2022). Highlights of mechanisms and treatment of obesity-related hypertension. *Journal of Human Hypertension*, *36*(9), 785–793.

Sistikawati, H. I., Fuadah, I. W., Salsabila, N. A., Azzahra, A. F., Aesyah, A., Insyira, I., Adhitama, P. F., Anggraini, R. K., & Nandini, N. (2021). Literature Review : Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *20*(1), 57–62.

Sofwan, A. O., Nasution, N., & Maria, C. (2026). The Relationship Between Self Care Management And Blood Pressure Among Hypertensive Patients At Sei Langkai Public Health Center, Batam City, In 2025. *Zona Keperawatan: Program Studi Keperawatan Universitas Batam*, *16*(2).

Suwarsih, M., & Astuti, D. A. (2022). Strategies for handling dysmenorrhea in adolescents. *International Journal of Health and Medical Sciences*, *5*(4), 351-360.

Teo, P. S., Van Dam, R. M., Whitton, C., Tan, L. W. L., & Forde, C. G. (2021). Consumption of foods with higher energy intake rates is associated with greater energy intake, adiposity, and cardiovascular risk factors in adults. *The Journal of Nutrition*, *151*(2), 370-378.

World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension The race against a silent killer.* Diakses dari: https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/hypertension-report

Mulyani*, Nur Husnul Khatimah, Hairunnisah, Muammar Iksan

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bima
Korespondensi penulis: Mulyani. *Email: mulianibm140@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3821