

INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 14, 2026

Revised: May, 22, 2026

Available: May, 22, 2026

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/pti>



156/C/C3/KPT/2026

Faktor pola makan dan aktifitas fisik yang berhubungan dengan kejadian hipertensi

Yunani*, Seojiah Ratu Bayinah, Purwati, Al Murhan

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang

Korespondensi Penulis: Yunani. *Email: yunaniani99@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is a growing public health problem and a major risk factor for cardiovascular disease. Hypertension is caused by a diet high in sodium and low in fiber. Non-communicable diseases, including hypertension, remain a government priority program year after year. The global death rate from hypertension is estimated to reach 10.44 million annually.

Purpose: To analyze the relationship between dietary factors and physical activity with the incidence of hypertension.

Method: This quantitative research used an analytical design with a cross-sectional approach. This research used an analytical design with a cross-sectional approach on adult respondents. It was conducted at the Hajimena Community Health Center in Sidosari Village, Simbaringin Hamlet, South Lampung. Data were collected through questionnaires on diet, physical activity, and blood pressure measurements.

Results: Research shows that there is no relationship between dietary patterns and the incidence of hypertension with a p-value of 0.516. There is a relationship between physical activity patterns and the incidence of hypertension with a p-value of 0.008.

Conclusion: As a result of this study, physical activity has an important role in the occurrence of hypertension, while diet was not shown to be significantly related in this study.

Keywords: Diet; Hypertension; Physical Activity; Risk Factors.

Pendahuluan: Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat dan merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Hipertensi disebabkan oleh pola makan yang tinggi natrium dan rendah serat. Penyakit tidak menular termasuk hipertensi masih menjadi program prioritas pemerintah dari tahun ke tahun. Angka kematian akibat hipertensi di dunia diperkirakan mencapai 10,44 juta jiwa setiap tahunnya.

Tujuan: Untuk menganalisis hubungan faktor pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan rancangan menggunakan analitik dengan pendekatan cross sectional Menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross-sectional pada responden dewasa. Dilaksanakan di Puskesmas Hajimena Lampung Selatan di Desa Sidosari Dusun Simbaringin. Data dikumpulkan melalui kuesioner pola makan, aktivitas fisik, serta pengukuran tekanan darah.

Hasil: Penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi dengan $p\text{-value}=0,516$, Ada hubungan antara pola aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dengan $p\text{-value}=0,008$.

Simpulan: Sebagai hasil dari penelitian ini, aktivitas fisik memiliki peran penting dalam kejadian hipertensi, sedangkan pola makan tidak terbukti berhubungan secara signifikan dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Faktor Risiko; Hipertensi; Pola Makan.

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i1.3277>

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Wulandari, 2020). Kondisi ini sering disebut sebagai "*The Silent Killer*" karena muncul tanpa gejala yang jelas, namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner (World Health Organization, 2023). Kurangnya olahraga adalah salah satu dari banyak faktor yang mungkin berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi (Sagalulu, 2023). Salah satu faktor yang dapat dimodifikasi adalah gaya hidup, gaya hidup modern yang dipraktekkan oleh mayoritas manusia di dunia dengan serba instan (Hamzah, Akbar, & Langingi, 2021). Penyakit tidak menular (PTM) termasuk hipertensi masih menjadi program prioritas pemerintah dari tahun ke tahun. Angka kematian akibat hipertensi di dunia diperkirakan mencapai 10.44 juta jiwa setiap tahunnya (World Health Organization, 2023). Data menunjukkan sekitar 1.07 miliar orang dewasa menderita hipertensi, dengan hanya 42.0% yang terdiagnosis dan diobati, sementara 46.0% tidak menyadari kondisinya. Sekitar 21.0% penderita hipertensi dapat mengendalikan tekanan darahnya (World Health Organization, 2021). Pada tahun 2023, jumlah penderita hipertensi meningkat menjadi 1.28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun (World Health Organization, 2023).

Kejadian hipertensi tidak menutup kemungkinan ditemukan di negara maju maupun negara berkembang (Ramdhika, Widiastuti, Hasni, Febrianto, & Jelmila, 2023). Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 melaporkan secara jelas menggambarkan kejadian hipertensi di kalangan anak muda. Beberapa faktor risiko hipertensi tidak dapat diubah, seperti riwayat keluarga, usia, jenis kelamin, dan ras. Namun pada kenyataannya sering terjadi faktor eksternal yang merupakan penyebab terbesar tekanan dasar tinggi dan disertai dengan komplikasi stroke dan serangan jantung, seperti stres, obesitas, dan gizi (Mardianto, Darwis, & Suhartatik, 2021). Berdasarkan diagnosis

dokter kelompok umur 18-24 prevalensi hipertensi sebesar 0.4% dan kelompok umur 25-34 sebesar 1.8% (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Provinsi Lampung menjadi salah satu daerah dengan peningkatan signifikan: prevalensi hipertensi naik dari 24.7% tahun 2013 menjadi 29.9% pada tahun 2018, dan mencapai 35.7% pada tahun 2023 atau sekitar 3,2 juta jiwa dari total penduduk Lampung (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022).

Kabupaten Lampung Selatan, dengan 17 kecamatan dan 26 puskesmas, menempati urutan ke-4 kasus hipertensi terbanyak di Provinsi Lampung, yaitu 191.510 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022). Di wilayah kerja Puskesmas Hajimena, komposisi penduduk tahun 2022 terdiri dari Usia muda (0–14 tahun) sebanyak 25.05%, Usia produktif (15–59 tahun) sebanyak 62.79%, dan usia lanjut (≥ 60 tahun) sebanyak 12.17% (Badan Pusat Statistik Lampung Selatan, 2022). Kasus hipertensi di Puskesmas Hajimena tahun 2022 mencapai 1.250 jiwa (12.8%), menempati urutan ketiga setelah influenza dan gastritis (Dinas kesehatan Lampung Selatan, 2022). Pada tahun 2023, kasus hipertensi meningkat menjadi 3.226 jiwa, dan pada tahun 2024 mencapai 4.845 jiwa, menjadikan hipertensi sebagai penyakit nomor dua setelah influenza (Dinas kesehatan Lampung Selatan, 2024). Faktor risiko hipertensi dibagi menjadi dua, Tidak dapat diubah usia dan dapat diubah. Tidak dapat diubah meliputi jenis kelamin, genetik atau riwayat keluarga. Sedangkan yang dapat diubah meliputi obesitas, merokok, kurang aktivitas fisik, konsumsi garam berlebih, alkohol, kualitas tidur buruk, dan stres (Mardianti, Sari, & Putri, 2020). Adanya hubungan signifikan antara pengetahuan, pola makan, dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi (Sulistiana, Arwani, Hons, & Ta'adi, 2024). Genetik dan merokok berhubungan signifikan dengan hipertensi, sedangkan jenis kelamin, obesitas, stres, dan kualitas tidur tidak menunjukkan hubungan signifikan (Ginting, Saragih, & Sinaga, 2024).

Yunani*, Seojah Ratu Bayinah, Purwati, Al Murhan

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang
Korespondensi Penulis: Yunani. *Email: yunaniani99@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i1.3277>

METODE

Penelitian kuantitatif dengan rancangan menggunakan analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini sudah lulus kelayakan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang. Penelitian yang dilaksanakan di Puskesmas Hajimena Lampung Selatan di Desa Sidosari Dusun Simbaringin. Populasi pada peneliti ini yaitu keseluruhan pasien yang menderita penyakit hipertensi sebanyak 128 pasien. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode purposive sampling. Cara perhitungan rumus sampel untuk penelitian ini menggunakan rumus Slovin, berdasarkan perhitungan dengan rumus tersebut, didapatkan sampel sebanyak 97 responden. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien yang menderita penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Hajimena Lampung Selatan 2025. Data pre survei di Desa Sidosari Dusun Simbaringin, Puskesmas Hajimena Lampung Selatan pada bulan Januari–Mei 2025 didapatkan data dalam 5 bulan terakhir sebanyak 128 pasien.

Variabel independen dalam penelitian ini, meliputi faktor pola makan dan faktor aktivitas fisik. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kejadian hipertensi pada 128 pasien. Instrumen

penelitian yang digunakan adalah Lembar *informed consent*, Tensimeter, Lembar data diri responden, Lembar kuesioner pola makan, Lembar kuesioner pola aktivitas fisik. Kuesioner pola makan ini terdiri dari 39 pertanyaan untuk mengukur pola makan seseorang. Kuesioner untuk mengukur pola aktivitas fisik menggunakan IPAQ yang digunakan untuk mengukur durasi, frekuensi, dan intensitas tingkat aktivitas fisik seseorang berdasarkan *Metabolik Equivalent Task*.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung kepada penderita penyakit hipertensi menggunakan kuesioner terstruktur, observasi kondisi lingkungan rumah responden, serta dokumentasi. Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan meminta persetujuan responden melalui *informed consent*. Analisis data dilakukan secara bertahap, meliputi analisis univariat dan bivariate. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden dan variabel penelitian dengan distribusi frekuensi pada variabel independen yaitu faktor pola makan dan aktivitas fisik menggunakan kuesioner terhadap 97 responden. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan kejadian hipertensi.

Yunani*, Seojiah Ratu Bayinah, Purwati, Al Murhan

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang
Korespondensi Penulis: Yunani. *Email: yunaniani99@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i1.3277>

HASIL**Tabel Distribusi Karakteristik Responden (N=97)**

Variabel	Hasil	p-value
Pola makan (n/%)		
Baik	90/92,8%	0.516
Buruk	7/7,2%	
Pola Aktivitas Fisik (n/%)		
Rendah	48/49,5%	0.008
Sedang	29/29,9%	
Tinggi	20/20,6%	

Berdasarkan hasil analisis univariat terhadap variabel independen, mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki pola makan yang baik, yaitu sebanyak 90 orang (92.8%). Pada variabel pola aktivitas fisik, mayoritas responden berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 48 orang (49.5%). Hasil uji *statistic chi square* menunjukkan nilai $p = 0.516$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pola makan dengan derajat hipertensi (karena $p > 0.05$). artinya H_0 diterima. Sedangkan Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi, dengan nilai $p = 0.008$ ($p < 0.05$). artinya H_0 ditolak.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Analisa univariat dengan distribusi frekuensi pada variabel independent yaitu pola makan, pola aktivitas fisik, , serta variabel dependen yaitu hipertensi dengan menggunakan kuesioner terhadap 97 responden. Pada variabel pola makan, sebagian besar responden memiliki pola makan yang baik, yaitu sebanyak 90 orang (92,8%), dan 7 orang (7,2%) memiliki pola makan yang tidak baik. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kebiasaan makan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang, seperti konsumsi buah dan sayur, pengaturan porsi makan, serta membatasi konsumsi makanan berlemak dan bergula tinggi. Secara operasional, pola makan baik adalah pola konsumsi makanan yang mengandung gizi lengkap dan seimbang serta membatasi konsumsi makanan tinggi garam, lemak jenuh, dan gula. Sementara itu, pola makan tidak baik mencakup konsumsi berlebihan makanan instan, tinggi natrium, dan rendah serat. Pola makan merupakan faktor penting dalam pengendalian tekanan darah. Pola makan tinggi natrium diketahui berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Hal ini menunjukan bahwa individu dengan pola makan yang buruk memiliki risiko lebih tinggi terhadap hipertensi dibandingkan mereka yang memiliki pola makan seimbang (Bigna et al. 2021). Pada variabel pola aktivitas fisik, Sebanyak 48 responden (49,5%) memiliki tingkat aktivitas fisik rendah, 29 responden (29,9%) tergolong normal, dan 20 responden (20,6%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari total responden tergolong tidak aktif secara fisik. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit tidak menular, termasuk hipertensi (WHO, 2020). Aktivitas fisik membantu menurunkan tekanan darah dengan memperkuat otot jantung dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah. Diaz et al. (2023) juga menyatakan bahwa aktivitas fisik secara signifikan menurunkan tekanan darah, terutama pada kelompok usia dewasa dan lansia.

Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan Uji *Chi square test* untuk mengukur hubungan antara jenis kelamin, genetik, pola makan, pola aktivitas fisik, obesitas, dan stres dengan kejadian hipertensi meliputi hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi bahwa hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan nilai $p = 0.516$ ($p > 0,05$) dan $OR = 0.600$ Orang dengan pola makan baik memiliki peluang 0.6 kali (atau 40% lebih rendah) untuk mengalami hipertensi derajat 2 dibandingkan orang dengan pola makan tidak baik. Dari hasil diatas yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian

Yunani*, Seoijah Ratu Bayinah, Purwati, Al Murhan

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang
Korespondensi Penulis: Yunani. *Email: yunani99@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i1.3277>

hipertensi pada responden. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara pola makan dengan hipertensi ditolak. Temuan ini menunjukkan bahwa pola makan yang baik tidak serta-merta menjamin seseorang bebas dari risiko hipertensi. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain yang lebih dominan memengaruhi tekanan darah, seperti stres psikologis, aktivitas fisik yang rendah, riwayat keluarga/genetik, usia, dan kebiasaan hidup lainnya (misalnya konsumsi garam atau rokok yang tidak terekam dalam variabel pola makan umum). Pola makan memang berperan terhadap tekanan darah, tetapi pengaruhnya sering kali lebih kuat jika dikombinasikan dengan faktor lain seperti aktivitas fisik, kualitas tidur, dan stres.

Mayoritas penderita hipertensi memiliki pola makan tinggi lemak dan rendah serat, serta aktivitas fisik yang rendah (Aziza et al. 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2020) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi ($p = 0.623$) (Lestari et al. 2023). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa meskipun responden memiliki pola makan yang baik, banyak dari mereka tetap mengalami hipertensi karena adanya faktor usia dan riwayat keluarga. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa hipertensi merupakan penyakit multifaktorial, dan upaya pencegahan serta pengendalian tekanan darah perlu pendekatan yang menyeluruh dan berkesinambungan.

Kemudian dilihat dari hubungan pola aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi bahwa nilai p -value sebesar 0,008 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara pola aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($p < 0,05$). Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mengontrol tekanan darah. Gerakan tubuh yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kapasitas kerja jantung dan efisiensi sistem peredaran darah. Ketika seseorang aktif secara fisik, terjadi pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) dan penurunan resistensi perifer, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Selain itu, aktivitas fisik juga menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin yang dapat meningkatkan tekanan darah. Individu dengan pola aktivitas fisik

rendah lebih rentan mengalami penumpukan lemak, peningkatan stres badan, dan peningkatan resistensi insulin, yang semuanya merupakan faktor risiko utama hipertensi. Aktivitas fisik yang tidak mencukupi juga berdampak pada peningkatan kekakuan arteri, sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pola aktivitas fisik yang baik, terutama dengan intensitas normal hingga tinggi dan dilakukan secara rutin, dapat menjadi salah satu upaya preventif untuk menurunkan risiko terjadinya hipertensi. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

SIMPULAN

Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan nilai $p = 0.516$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pola makan dengan derajat hipertensi (karena $p > 0.05$). artinya H_0 diterima. Sedangkan Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi, dengan nilai $p = 0.008$ ($p < 0.05$). artinya H_0 ditolak.

SARAN

Penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi dan juga peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan melihat Faktor Pola Makan, Faktor Aktifitas Fisik Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik Lampung Selatan. (2022). *Statistik kependudukan Kabupaten Lampung Selatan: Kalianda*. BPS Lampung Selatan. Diakses dari: <https://lampungselatankab.bps.go.id/id/publication/2022/02/25/f632d36ce14cd17032812ae6/kabupaten-lampung-selatan-dalam-angka-2022.html>

Yunani*, Seojah Ratu Bayinah, Purwati, Al Murhan

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang
Korespondensi Penulis: Yunani. *Email: yunaniani99@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i1.3277>

Faktor pola makan dan aktifitas fisik yang berhubungan dengan kejadian hipertensi

- Dinas Kesehatan Lampung Selatan. (2022). *Laporan tahunan Puskesmas Hajimena: Kalianda*. Dinas Kesehatan Lampung Selatan. Diakses pada: <https://id.scribd.com/document/729813125/Profil-Kesehatan-Dinkes-Lampung-Selatan-Tahun-2022>
- Dinas Kesehatan Lampung Selatan. (2024). *Data kasus hipertensi Kabupaten Lampung Selatan: Kalianda*. Dinas kesehatan Lampung Selatan. Diakses dari: <https://gotrack.lampungselatankab.go.id/opendata/dataset/ewalidata/pusat-komputasi-yang-terhubung-dengan-pusat-data-nasional-2-16-000078>
- Dinas Kesehatan Lampung Selatan. (2025). *Data populasi hipertensi Kabupaten Lampung Selatan: Kalianda*. Dinkes Lampung Selatan. Diakses dari: <https://dinkes.lampungselatankab.go.id/>
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2022). *Profil kesehatan Provinsi Lampung: Bandar Lampung*. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. Diakses dari: <https://id.scribd.com/document/680316511/Profil-Kesehatan-Provinsi-Lampung-Tahun-2022>
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2022). *Statistik kesehatan Provinsi Lampung: Bandar Lampung*. Dinas Kesehatan Lampung. Diakses dari: <https://opendata.lampungprov.go.id/organisasi/8b31bdaa-48f2-4137-b152-854746c35b0c>
- Ginting, A., Saragih, H., & Sinaga, E. (2024). Gambaran Kejadian Hipertensi di Dusun III Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Tinggi Kecamatan Pancur Batu Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 7225-7238.
- Hamzah, B., Akbar, H., & Langingi, A. R. C. (2021). Analisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), 194-201.
- Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang. (2025). Sertifikat kelaikan etik penelitian. Bandar Lampung: KEPK Poltekkes
- Mardianti, R. Sari, D. Putri, A. (2020). Faktor risiko hipertensi pada masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 15(2):45–52.
- Mardianto, M., Darwis, D., & Suhartatik, S. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(4).
- Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 19(1), 91-97.
- Sagalulu, R. S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Of Educational Innovation and Public Health*, 1(2), 126-143.
- Sulistiana, A., Kep, S. T., Arwani, S. K. M., Hons, B. N., & Ta'adi, S. K. (2024). *Swedish Massage Dan Akupresur Dalam Menurunkan Tekanan Darah*. Nas Media Pustaka.
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). *Bahaya Hipertensi Mengintai Anak Muda Indonesia: Jakarta*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/bahaya-a-hipertensi-mengintai-anak-muda-indonesia/>
- World Health Organization. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults*. World Health Organization. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240033986>

Yunani*, Seojiah Ratu Bayinah, Purwati, Al Murhan

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang
Korespondensi Penulis: Yunani. *Email: yunaniani99@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i1.3277>

Faktor pola makan dan aktifitas fisik yang berhubungan dengan kejadian hipertensi

World Health Organization. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults*. World Health Organization. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240033986>

World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension: the race against a silent killer*. World Health Organization. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>

World Health Organization. (2023). *Report of the WHO Global Neglected Tropical Diseases Programme partners' meeting: Geneva, 12–13 June 2023*. World Health Organization. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081215>

Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota prolans Di wilayah kerja Puskesmas Parongpong. *Chmk nursing scientific journal*, 4(2), 228-236

Yunani*, Seojiah Ratu Bayinah, Purwati, Al Murhan

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang
Korespondensi Penulis: Yunani. *Email: yunaniani99@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i1.3277>