



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: March, 11, 2026

Revised: May, 28, 2026

Available: May, 28, 2026

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

Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia

Firmandi Ulfah*, Suryani, Agustina Rahmawati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Firmandi Ulfah. *Email: ulfahfirmandi@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is a chronic medical condition that requires attention because it can contribute to organ damage and the risk of serious health complications. Hypertension increases the risk of serious illnesses such as stroke, heart attack, kidney failure, and other organ damage. Diet plays a significant role in blood pressure management and cardiovascular health, with a high glycemic index being a major risk factor for hypertension.

Purpose: To determine the relationship between dietary habits and the incidence of hypertension in the elderly.

Method: This study used a correlational study design with a cross-sectional approach. The research instrument consisted of a dietary questionnaire containing 24 statements and blood pressure measurements. The subjects were elderly people aged 60 years and older. This study was conducted in a hamlet in Nogotirto. The total population was 45 elderly people with hypertension registered at the Elderly Integrated Health Post (Posyandu Lansia) using a total sampling technique.

Results: The majority of respondents (30 respondents) had non-compliant dietary habits, and the majority (24 respondents) had stage II hypertension.

Conclusion: There is a relationship between dietary habits and the incidence of hypertension in the elderly.

Keywords: Diet; Elderly; Hypertension.

Pendahuluan: Hipertensi adalah kondisi medis kronis yang membutuhkan perhatian karena dapat berkontribusi terhadap kerusakan organ dan risiko komplikasi kesehatan yang serius. Hipertensi meningkatkan risiko terjadinya penyakit serius seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, dan kerusakan organ lainnya. Pola makan memiliki kontribusi paling besar dalam pengelolaan tekanan darah dan kesehatan kardiovaskular dengan indeks glikemik tinggi merupakan faktor utama hipertensi.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Metode: Desain penelitian *korelasional* dengan pendekatan *cross-sectional*. Instrumen penelitian berupa kuesioner tentang pola makan berisi 24 pernyataan dan pengukuran tekanan darah. Subyek penelitian yaitu lansia yang berusia ≥ 60 tahun. Penelitian ini dilakukan di salah satu padukuhan di Nogotirto dengan total populasi dalam penelitian ini adalah lansia hipertensi yang tercatat di Posyandu Lansia sebanyak 45 orang dengan teknik pengambilan sampel total sampling.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki pola makan tidak patuh sebanyak 30 orang (66,7%) dan sebagian besar responden mengalami hipertensi derajat II sebanyak 24 orang (53,3%).

Simpulan: Ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Hipertensi; Lansia; Pola Makan.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi medis kronis yang membutuhkan perhatian karena dapat berkontribusi terhadap kerusakan organ dan risiko komplikasi kesehatan yang serius (Arub & Siyam, 2024). Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan menjadi penyebab utama kematian di berbagai negara (Hasanuddin, Zainab, & Purnama, 2023). Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang cukup besar di dunia dan diprediksi akan terus meningkat.

World Health Organization menyebutkan pada tahun 2024 prevalensi hipertensi kelompok usia 30–79 tahun sekitar 33%. Lansia yang menderita hipertensi dari hasil pengukuran tekanan darah di Indonesia tercatat sebesar 33.9% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Berdasarkan data Dinkes Kota Yogyakarta total pasien yang mengalami tekanan darah tinggi di tahun 2025 adalah sekitar 23.6%. Data ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan utama bagi lansia di wilayah ini. Selain itu, jumlah hipertensi di DIY untuk kelompok usia dewasa dan lansia berada dikisaran 30-33% dengan Kabupaten Sleman dan Gunungkidul sebagai wilayah dengan angka tertinggi (Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta, 2025). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa hasil 76.2% lansia mengalami hipertensi (Hamzah, Akbar, Langingi, & Hamzah, 2021). Selain itu, penelitian lainnya juga menyatakan bahwa tingkat hipertensi lansia di wilayah Tegalrejo Yogyakarta berada dalam kategori hipertensi sedang sebesar 41.38% (Muhammad & Ali, 2022).

Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, faktor genetik, pola makan, stres, dan kebiasaan merokok dapat berkontribusi pada perkembangan hipertensi (Hamzah et al., 2021). Pola makan memiliki kontribusi paling besar dalam pengelolaan tekanan darah dan kesehatan kardiovaskular (Raimondo, Buscemi, Pinto, Tuttolomondo, Musiari, Rizzo, Pirera, & Corleo, 2021). Konsumsi makanan dengan indeks glikemik tinggi merupakan faktor utama hipertensi, seperti makanan manis dan olahan yang tinggi gula sederhana (Raimondo et al., 2021). Pola makan yang sehat, seperti *Diet Approaches to Stop Hypertension* (DASH), menekankan konsumsi buah-buahan, sayuran, biji-bijian, produk susu rendah lemak, serta pengurangan makanan tinggi garam,

lemak jenuh, dan gula tambahan. Pola makan ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, memperbaiki kesehatan vaskular, dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular secara keseluruhan (Filippou, Tsioufis, Thomopoulos, Mihos, Dimitriadis, & Tousoulis, 2020).

Pemerintah Indonesia terus berusaha menurunkan angka penyakit tidak menular, seperti hipertensi, melalui kebijakan kesehatan masyarakat. Salah satu langkah besar pada tahun 2024 adalah penerapan cukai pada Minuman Berpemanis Dalam Kemasan (MBDK) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Kementerian Kesehatan juga mengadakan webinar dan pelatihan bagi tenaga kesehatan di puskesmas untuk memperbaiki penanganan hipertensi. Pelatihan ini mencakup kebijakan terbaru, sistem rujukan, dan pendekatan diet seperti DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Persepsi masyarakat tentang pola makan dan hipertensi masih kurang sadar akan pentingnya diet sehat, sehingga kebiasaan makan mereka cenderung kurang memperhatikan asupan gizi dan porsi yang seimbang, yang berdampak pada pengelolaan tekanan darah (Rahmawati, Marfuah, & Winanti, 2022). Selain itu di wilayah Kecamatan Tegalrejo, Kota Yogyakarta, penelitian pada lansia menunjukkan bahwa sebagian besar lansia sering mengonsumsi makanan yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun ada kesadaran mengenai pola makan sehat, penerapannya masih perlu ditingkatkan di kalangan lansia (Muhammad & Ali, 2022).

Penelitian sebelumnya umumnya menggunakan instrumen *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dalam menilai pola makan responden. Namun, penggunaan pendekatan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) sebagai metode penilaian pola makan pada populasi ini masih terbatas. Sehingga, diperlukan penelitian yang menggunakan pendekatan DASH untuk memperoleh gambaran pola makan yang lebih spesifik. Pendekatan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) secara teoritis lebih baik daripada *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Firmandi Ulfah*, Suryani, Agustina Rahmawati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Firmandi Ulfah. *Email: ulfahfirmandi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2824>

Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia

konvensional karena menyediakan indeks kuantitatif berbasis fisiologi yang mengukur keseimbangan elektrolit esensial (kalium, magnesium, kalsium dari sayur 4-5 porsi, buah 4-5 porsi, dan susu rendah lemak 2-3 porsi) terhadap natrium (<2.300 mg/hari). Sehingga, pendekatan ini dapat memprediksi kepatuhan diet antihipertensi pada orang dewasa yang sensitif terhadap hipertensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain *korelasional* dan pendekatan *cross-sectional*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.

Penelitian ini dilakukan di salah satu padukuhan di Nogotirto dengan populasi sebanyak 45 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel penelitian dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Untuk mengukur pola makan, penelitian ini menggunakan kuesioner pengaturan makanan dalam diet *DASH* yang terdiri dari 24 item pertanyaan. Sementara itu, variabel dependen yaitu

kejadian hipertensi, diukur menggunakan *tensimeter digital*.

Pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah pengumpulan data secara primer dan data secara sekunder. Data primer yang didapatkan langsung dari sampel yaitu data nama, umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, penghasilan, data frekuensi pola makan, dan data tekanan darah pasien. Data sekunder adalah data jumlah lansia dan riwayat sakit lansia di Posyandu Lansia Nogotirto.

Pengolahan dan analisis data pada penelitian ini menggunakan program IBM SPSS Statistics 25. Data yang telah dianalisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk membahas hasil penelitian. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan terhadap masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel dengan menggunakan uji *kendall's tau*. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor 5035/KEP-UNISA/XII/2025.

Firmandi Ulfah*, Suryani, Agustina Rahmawati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Firmandi Ulfah. *Email: ulfahfirnandi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2824>

Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia

HASIL

Tabel 1. Data Karakteristik Data Responden (N=45)

Variabel	Persentase (%)
Umur (n/%)	
60-74	40/88.9
75-90	5/11.1
Jenis kelamin (n/%)	
Laki – laki	9/20.0
Perempuan	36/80.0
Pendidikan (n/%)	
Tidak sekolah	3/6.7
Tidak tamat SD	14/31.1
Tamat SD	20/44.4
Tamat SLTP	7/15.6
Perguruan tinggi	1/2.2
Pekerjaan (n/%)	
Tidak bekerja	10/22.2
Ibu rumah tangga	19/42.2
Wiraswasta	7/15.6
Tani/buruh	9/20.0
Penghasilan (n/%)	
< UMR	34/75.6
> UMR	11/24.4

Berdasarkan distribusi frekuensi Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 60 – 74 tahun dengan jumlah 40 responden (88.9%). Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 36 orang (80%). Sebagian besar responden yaitu memiliki pendidikan tamat SD dengan jumlah 20 responden (44.4%). Data karakteristik pekerjaan sebagian besar ibu rumah tangga sebanyak 19 responden (42.2%), dan sebagian besar responden berpenghasilan < UMR sebanyak 34 responden (75.6%).

Tabel 2. Analisis Bivariat Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia (N=45)

Pola Makan	Kejadian Hipertensi								p-value	Nilai koefisien
	Pre-hipertensi		Hipertensi derajat I		Hipertensi Derajat II		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Patuh	4	8.9	11	24.4	0	0.0	15	33.3	0.000	0.757
Tidak Patuh	0	0.0	6	13.3	24	53.3	30	66.7		

Tabel 2. Menunjukkan hasil tabulasi silang bahwa responden dengan pola makan patuh sebagian besar mengalami hipertensi derajat I sebanyak 11 (24.4%) dan responden dengan pola makan tidak patuh sebagian besar mengalami hipertensi derajat II sebanyak 24 (53.3%). Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Kendall's Tau* diperoleh $p=0.000$ (<0.05), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai koefisien $r=0.757$ yang artinya bahwa korelasi memiliki keeratan sangat kuat. Hasil analisis menunjukkan arah hubungan yang positif yang artinya semakin tidak patuh pola makan, maka semakin tinggi kejadian hipertensi pada lansia.

Firmandi Ulfah*, Suryani, Agustina Rahmawati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Firmandi Ulfah. *Email: ulfahfirmandi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2824>

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan pola makan tidak patuh sebanyak 30 responden (66.7%). Data ini menunjukkan lebih dari setengah responden memiliki pola makan tidak baik atau kurang sehat. Hasil penelitian sebagian besar responden mengalami pola makan tidak patuh yang disebabkan oleh pola makan kurang seimbang dan ditandai dengan seringnya mengonsumsi ikan asin, telur asin, dan makanan tinggi natrium, serta kurangnya asupan sayur dan buah-buahan. Faktor demografis dan sosial ekonomi, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan, juga sangat memengaruhi pola makan sehingga dapat meningkatkan risiko ketidakseimbangan gizi dan hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa pola makan tidak baik yaitu kurangnya konsumsi sayur, buah, kacang – kacangan, serta tingginya konsumsi makanan tinggi garam, gula, dan lemak jenuh (Maqfirah, Adam, Iskandar, Leida, & Zamli, 2024). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa 52.3% responden yang memiliki pola makan tidak baik dan 47.7% responden memiliki pola makan baik (Endi, 2025).

Pola makan yang sehat harus terdiri dari makanan yang aman, bergizi, beragam, berimbang, protein, lemak, vitamin, dan mineral serta jumlah air yang cukup untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mencegah penyakit (Santoso, Chaerunnisa, Alnaysha, Rasheesa, Manoch, & Damayanti, 2024). Pola makan hipertensi merujuk pada pola makan yang secara khusus dirancang untuk menurunkan tekanan darah dan mengontrol hipertensi dengan menganalisis secara mendalam asupan nutrisi. Diet ini menekankan pengurangan asupan garam dan lemak jenuh bersama dengan kolesterol serta peningkatan asupan buah, sayuran, biji-bijian utuh, dan sumber protein seperti ikan, kacang-kacangan, dan polong-polongan. Diet ini membantu pengendalian hipertensi melalui keseimbangan elektrolit, pengurangan volume darah yang meningkatkan hipertensi, dan menyediakan sirkulasi darah yang sehat untuk mendukung kesehatan jantung (Pasaribu, Sirait, Siregar, Sihombing, Aini, & Rusmalawaty, 2023).

Hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai dengan tingginya tekanan dalam darah yang melebihi batas normal. Ketika tekanan darah meningkat, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Sehingga pada akhirnya, hal ini dapat merusak pembuluh darah dan organ penting (Yasril & Rahmadani, 2020). Hipertensi sering disebut penyakit degeneratif yang dikenal sebagai “*silent killer*” karena tidak memiliki gejala yang jelas (Mutmainnah, Kurniawati, & Salmarini, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan pola makan patuh sebagian besar mengalami hipertensi derajat I (24.4%) dan responden dengan pola makan tidak patuh sebagian besar mengalami hipertensi derajat II (53.3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan persentase (52.5%) pola makannya tidak baik dan mayoritas responden dengan persentase (52,5%) mengalami hipertensi stage II (Simamora, Simbolon, & Sianturi, 2023). Temuan ini sejalan dengan studi lainnya yang menemukan bahwa kepatuhan tinggi terhadap diet berkualitas, khususnya DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), berhubungan dengan risiko hipertensi yang lebih rendah (Filippou et al., 2020). Mengonsumsi makanan yang mengandung banyak natrium dapat meningkatkan tekanan darah karena natrium yang masuk ke dalam tubuh langsung diserap ke dalam pembuluh darah, meningkatkan kadar natrium dalam darah, dan menahan air. Konsumsi berlebihan natrium juga dapat menyebabkan hipertensi (Riyada, Fauziah, Liana, & Hasni, 2023).

Responden yang mengalami hipertensi terjadi karena beberapa faktor seperti: usia, jenis kelamin, pendidikan, dan penghasilan. Hipertensi dipengaruhi oleh usia yang dimana perubahan fisiologis terjadi pada pembuluh darah, jantung, dan hormon menyebabkan kejadian hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Temuan ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menyebutkan bahwa semakin bertambahnya usia maka sistem kardiovaskular pada tubuh akan mengalami penurunan yang akan berakibat pada tingkat kejadian hipertensi yang juga akan meningkat (Nurhayati, Ariyanto, & Syafriakhsan, 2023).

Firmandi Ulfah*, Suryani, Agustina Rahmawati

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Firmandi Ulfah. *Email: ulfahfirmandi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2824>

Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia

Responen yang mengalami hipertensi sebagian besar dipengaruhi oleh jenis kelamin perempuan.

Temuan ini sejalan dengan pernyataan lainnya yang menyebutkan bahwa perempuan yang memasuki masa menopause memiliki risiko lebih tinggi dengan kejadian hipertensi karena penurunan hormon estrogen yang bertanggung jawab untuk melindungi pembuluh darah (Avrilia, Cisca, & Nasution, 2025). Pendidikan juga diketahui menjadi salah satu faktor pencetus peningkatan hipertensi dimana jika responden sudah mengetahui pola makan yang baik dari jenis makanan, porsi makanan, dan frekuensi makan yang harus dikonsumsi tentu peningkatan tekanan darah tidak akan terjadi. Responden yang memiliki status ekonomi rendah mempunyai resiko 371 kali lebih tinggi mengalami hipertensi di bandingkan responden yang memiliki status ekonomi tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa responden yang memiliki penghasilan rendah memiliki risiko hipertensi yang tinggi karena responden tidak memiliki akses ke layanan kesehatan, obat-obatan, dan makanan bergizi yang baik (Lakoro, Handian, & Susanti, 2023).

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Risa dengan $p=0.680$ (Jannah, 2023). Temuan tersebut tidak sejalan karena mayoritas bukti epidemiologi yang konsisten menunjukkan hubungan yang kuat antara asupan natrium tinggi, lemak jenuh, dan rendah serat dengan peningkatan tekanan darah melalui mekanisme retensi cairan, resistensi insulin, dan peradangan vaskular. Teori dasar fisiologi menyatakan bahwa pada lansia sensitif garam, volume plasma meningkat 20%–30% akibat penurunan fungsi ginjal (glomerular filtration turun 50% setelah usia 60 tahun), sementara kekurangan kalium mengurangi relaksasi arteri (Putri, Widyaningsih, Faidah, Winarsih, Arsy, Mejobo, Kudus, & Kudus, 2025).

Secara keseluruhan, berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor utama dalam terjadinya hipertensi pada lansia. Sehingga, intervensi gizi dan edukasi mengenai pola makan seimbang menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, khususnya di kalangan lansia.

Firmandi Ulfah*, Suryani, Agustina Rahmawati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Firmandi Ulfah. *Email: ulfahfirmandi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2824>

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 45 responden dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arub, L. P., & Siyam, N. (2024). Kejadian Penyakit Ginjal Kronik pada Penderita Hipertensi. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 8(1), 63–73.
- Avrilia, E., Cisca, A. M., & Nasution, M. (2025). Gambaran Karakteristik dan Komplikasi pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 1333–1336.
- Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. (2025). Hipertensi. Diakses dari: <https://kesehatan.jogjakota.go.id/hearts/hipertensi/>
- Endi, S. (2025). *Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Picung Kabupaten Pandeglang Tahun 2025* (Doctoral dissertation, Universitas Mohammad Husni Thamrin).
- Filippou, C. D., Tsioufis, C. P., Thomopoulos, C. G., Mihos, C. C., Dimitriadis, K. S., & Tousoulis, D. M. (2020). Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet and Blood Pressure Reduction in Adults with and without Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Advances in Nutrition*, 11(5), 1150–1160.
- Hamzah, A., Akbar, H., Langingi, A. R. C., & Hamzah, S. R. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), 194–201.
- Hasanuddin, I., Zainab, Z., & Purnama, J. (2023). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1659–1664.

Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia

- Jannah, N. (2023). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Risa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 154–162.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. (2023). 261–278. diakses dari: https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/17169067256655eae5553985.98376730.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Bahaya Hipertensi, upaya pencegahan, dan pengendalian. diakses dari: <https://kemkes.go.id/id/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>
- Lakoro, A., Handian, F. I., & Susanti, N. (2023). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pralansia Di Puskesmas Bualemo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 12(April 2022), 15–25.
- Maqfirah, M., Adam, A., Iskandar, I., Leida, I., & Zamli, Z. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Lembang Majene. *Jurnal Promotif Kesehatan*, 7(4), 916–923.
- Muhammad, R., & Ali, K. M. (2022). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Tegalrejo, Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 140–149.
- Mutmainnah, N. H., Kurniawati, D., & Salmarini, D. D. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tabuk 1. *Health Research Journal of Indonesia*, 1(2), 76-83.
- Nurhayati, U. A. I., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 1, pp. 363-369).
- Pasaribu, C. T. P., Sirait, D. R., Siregar, I. Y., Sihombing, M. F., Aini, F., & Rusmalawaty, R. (2023). Literature Review: Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(2), 136–144.
- Putri, S. S., Widyaningsih, H., Faidah, N., Winarsih, B. D., Arsy, G. R., Mejobo, K., Kudus, K., & Kudus, J. K. (2025). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 12(1), 83–93.
- Rahmawati, T., Marfuah, D., & Winanti, T. G. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 26–32. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i1.577>
- Raimondo, D. Di, Buscemi, S., Pinto, A., Tuttolomondo, A., Musiari, G., Rizzo, G., Pirera, E., & Corleo, D. (2021). Ketogenic Diet, Physical Activity, and Hypertension - A Narrative Review. *Nutrients*, 13(2567), 1–14.
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 28–47.
- Santoso, M. M. A., Chaerunnisa, N., Alnaysha, S., Rasheesa, T. N., Manoch, F. F. A., & Damayanti, W. (2024). Analisis Pola Makan Pada Mahasiswa Baru Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 6(1), 393.
- Simamora, H. G., Simbolon, N., & Sianturi, E. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Mangga Dua Week VII Simalingkar. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 4(2), 15–20.
- Yasril, A. I., & Rahmadani, W. (2020). Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), 33–43.

Firmandi Ulfah*, Suryani, Agustina Rahmawati

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Firmandi Ulfah. *Email: ulfahfirmandi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2824>