

HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN TINGGI KOLESTEROL DENGAN KONDISI HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANTI

Desi Windaniah¹, Samiyanto², Mohammad Ali Hamid³

desiwindaniah@gmail.com¹, samiyanto@unmuhjember.ac.id², malihamid@unmuhjember.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah seseorang meningkat di atas normal, ditandai dengan tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak dan kolesterol dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah penderita hipertensi dengan jumlah sampel 83 responden dan diambil melalui teknik proporsional random sampling. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman rho. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 77 orang (92,8%) memiliki perilaku konsumsi makanan tinggi kolesterol kategori tinggi dan 6 orang (7,2%) memiliki perilaku konsumsi makanan tinggi kolesterol kategori rendah. Hasil uji statistik didapatkan hasil p value (0,000) dengan koefisien korelasi sebesar $r = (0,513)$. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan kuat antara hubungan perilaku konsumsi makanan tinggi kolesterol dengan kondisi hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Panti. Diharapkan penderita hipertensi menjaga perilaku makan terutama tidak terlalu sering mengonsumsi makanan tinggi kolesterol.

Kata kunci: Konsumsi makanan tinggi kolesterol, Hipertensi, Perilaku.

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which a person's blood pressure rises above normal, characterized by systolic blood pressure exceeding 140 mmHg. The habit of eating foods high in fat and cholesterol can lead to an increase in blood pressure. Correlational analytical research design with a cross sectional approach. The population in this study is hypertension patients with a sample of 83 respondents and is taken through a proportional random sampling technique. Data analysis in this study uses the Spearman rho correlation test. The results of the study were obtained as many as 77 people (92.8%) had high cholesterol food consumption behavior and 6 people (7.2%) had high cholesterol food consumption behavior low cholesterol. The results of the statistical test obtained a p value (0.000) with a correlation coefficient of $r = (0.513)$. The conclusion of this study is that there is a strong relationship between the relationship between high cholesterol food consumption behavior and hypertension conditions in the community in the Working Area of the Panti Health Center. It is hoped that people with hypertension maintain eating behavior, especially not consuming foods high in cholesterol too often.

Keywords: Consumption of foods high in cholesterol, hypertension, Behavior

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan terjadinya peningkatan tekanan darah permanen. Umumnya, seseorang dikatakan memiliki hipertensi jika tekanan darah di atas 140/90 mmHg (Fitria & Waruwu, 2020). Gaya hidup dan pola makan masyarakat merupakan salah satu penyebab hipertensi karena seiring berjalannya waktu pengaruh globalisasi telah mengubah segalanya, termasuk gaya hidup, pola makan, dan aktivitas fisik, yang berpengaruh pada peningkatan penyakit hipertensi (Ilmiah et al., 2020). Gaya hidup dan pola makan seseorang, seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak dan kolesterol, dapat menyebabkan peningkatan

tekanan darah. Gaya hidup yang tidak sehat ini dapat memicu berkembangnya hipertensi. (Wijaya et al., 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 972 juta orang di seluruh dunia, atau 26.4% dari total populasi, menderita hypertension. Dari 972 juta orang tersebut, 333 juta tinggal di negara-negara maju dan 639 juta tinggal di negara-negara berkembang (Ilmiah et al., 2020). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 (Balitbangkes RI, 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan Hasil Pengukuran pada Penduduk Umur ≥ 18 Tahun sekitar 34,11% penderita hipertensi, prevalensi hipertensi tertinggi pada provinsi Kalimantan selatan sebesar (44,13%), sedangkan prevalensi hipertensi terendah yaitu provinsi papua sebesar (22,22%). Prevalensi penderita hipertensi di provinsi Jawa timur sebesar (36,32%) menduduki urutan ke 6 dari 34 provinsi. Sementara di kabupaten jember persentase penderita hipertensi sebesar 741.735 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember Tahun 2020, n.d.).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan Januari 2024 didapatkan jumlah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Panti pada bulan desember 2023 terdapat 1.660 orang penderita hipertensi. Gaya hidup dan pola makan adalah salah satu faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi, seperti yang telah dibahas sebelumnya dalam (Ilmiah et al., 2020) Makanan tinggi lemak jenuh dan tinggi kolesterol berdampak pada peningkatan tekanan darah. Makanan cepat saji, makanan yang diolah digoreng, kuning telur, kulit ayam, dan jeroan merupakan beberapa makanan yang tinggi kolesterol. Selain itu, komponen tambahan seperti daging merah, ayam goreng, sarden, sosis, mentega, dan susu murni juga dapat berkontribusi pada peningkatan kadar kolesterol darah (Peningkatan et al., 2020). Perilaku Konsumsi asupan lemak dan tinggi kolesterol secara berlebihan mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, Makanan yang mengandung tinggi kolesterol jika dikonsumsi nya berlebihan akan mengakibatkan kolesterol meningkat karena semua sumber energi yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk kolesterol. Peningkatan kadar kolesterol menyebabkan plak terbentuk di dalam dinding arteri, yang mengakibatkan aterosklerosis. Hal Ini menyebabkan pembuluh darah menyempit karena terjadi penyumbatan, yang mengurangi diameter lumen dan fleksibilitas dinding arteri. Penumpukan kolesterol berlebih pada dinding pembuluh darah juga menyebabkan peningkatan tekanan darah Akibat dari Aterosklerosis, yaitu penyempitan atau pengerasan arteri, yang disebabkan oleh kelebihan kolesterol di dinding pembuluh darah (Solikin & Muradi, 2020).

Untuk kandungan dan Makanan yang termasuk kategori tinggi kolesterol diantaranya yaitu gorengan rata – rata gorengan mengandung sekitar 2,5 gram lemak, 4 gram karbohidrat, 0,4 gram protein, dan 29 mg kolesterol di dalamnya., Kuning telur rata-rata memiliki (4,49 gram lemak, 2,69 gram protein, 0,61 gram karbohidrat, dan 209 mg kolesterol), Hati ayam memiliki kandungan (kolesterol 345 mg, 4,83 gram lemak, 16,92 gram protein), Usus ayam memiliki kandungan (kolesterol 240 mg, 2,06 gram lemak, dan 17,66 gram protein), dan Makanan fastfood (kalori 294 kalori, 11 gram lemak, 33 mg kolesterol, 34 gram karbohidrat, 15 gram protein). Mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi kolesterol dalam jumlah besar sudah banyak diketahui oleh masyarakat. Namun, informasi mengenai kandungan kolesterol dalam berbagai Makanan yang berasal dari jaringan hewan tidak terlalu diketahui. Jika mengetahui kandungan tinggi kolesterol yang terdapat dalam makanan masyarakat bisa membatasi atau mencegah konsumsi makanan kolesterol dan memilih makanan dengan kandungan kolesterol rendah. (Abdurrahman & Kurniasari, 2023).

Berdasarkan latar belakang dan fenomena tersebut diperlukan penelitian dan peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian mengenai “Hubungan perilaku konsumsi

makanan tinggi kolesterol dengan Kondisi Hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Panti”.

METODOLOGI

Desain Penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian crosssectional merupakan suatu penelitian yang mempelajari korelasi antara paparan atau faktor risiko (independen) dengan akibat atau efek (dependen), dengan pengumpulan data dilakukan bersamaan secara serentak dalam satu waktu antara faktor risiko dengan efeknya (point time approach), artinya semua variabel baik variabel independen maupun variabel dependen diobservasi pada waktu yang sama.

Populasi pada penelitian menggunakan data penderita hipertensi dengan jumlah 105 orang di desa Panti dan desa Kemuningsari lor wilayah kerja puskesmas panti. Sampel yang diambil yaitu penderita hipertensi yang sesuai standar yang telah ditetapkan peneliti dari jumlah populasi dan didapatkan 83 sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah probability sampling dengan menggunakan pendekatan Proporsional Random Sampling. Proporsional Random Sampling yaitu cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan cara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi tersebut. Instrumen yang digunakan untuk variabel X yaitu dengan modifikasi FFQ(Food Frequency Quesionary) yang telah teruji validitas dan realibiltas. Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk memberikan gambaran atau deskripsi karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis bivariat untuk meneliti keterkaitan antara dua variabel yakni hubungan perilaku konsumsi makanan tinggi kolesterol dengan Kondisi Hipertensi pada Masyarakat. Dalam analisis bivariat peneliti menggunakan uji korelasi Spearman Rank (Rho) tingkat signifikansi 5% ($\alpha=0,05$) untuk mengukur adanya hubungan antara dua variabel yang mempunyai skala ordinal

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan usia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Panti (n=83)

Usia	Frekuensi (f)	Persentase %
30 - 40	10	12,0
41 - 50	41	49,4
51 – 55	32	38,6
Total	83	100

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan paling banyak responden berada pada rentang usia 41-50 tahun yaitu sebanyak 41 responden dengan persentase (49,4%), 32 responden (38,6%) dengan rentang usia 51 – 55 tahun, dan 10 responden (12%) dengan rentang usia 30 – 40 tahun.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Panti (n=83)

Usia	Frekuensi (f)	Persentase %
Laki - Laki	32	38,6
Perempuan	51	61,4
Total	83	100

(Sumber : Data Primer, 2024)

Tabel 2. di atas menunjukkan bahwa paling banyak penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan sebanyak 51 responden dengan persentase (61,4%), dan berjenis kelamin laki – laki sejumlah 32 responden (38,6%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Pekerjaan Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Panti (n=83)

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase %
IRT	42	50,6
Wiraswasta	10	12,0
Petani	11	13,3
PNS	5	6,0
Pegawai Swasta	15	18,1
Total	83	100

(Sumber : Data Primer, 2024)

Terlihat distribusi di atas menunjukkan mayoritas responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga sebanyak 42 responden dengan persentase (50,6%), bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 15 responden (18,1%), sebagai petani sejumlah 11 responden (13,3%), wiraswasta sejumlah 10 responden (12%), dan sebagai PNS sejumlah 5 responden (6%).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Panti (n=83)

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (f)	Persentase %
Tidak Sekolah	0	0
SD	39	47,0
SMP	23	27,7
SMA	16	19,3
Perguruan Tinggi	5	6,0
Total	83	100

(Sumber : Data Primer, 2024)

Data di atas menunjukkan bahwa pendidikan terakhir responden yakni paling banyak memiliki pendidikan terakhir sekolah dasar (SD) sejumlah 39 responden (47%), 23 responden (27,7%) pendidikan terakhir SMP, 16 responden (19,3%) pendidikan terakhir SMA, dan 5 responden (6%) perguruan tinggi.

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan Keluarga dalam 1 Bulan

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penghasilan keluarga Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Panti (n=83)

Penghasilan	Frekuensi (f)	Persentase %
< 1 Juta	0	0
1 – 2 Juta	43	51,8
2,1 – 5 Juta	40	48,2
> 5 Juta	0	0
Total	83	100

(Sumber : Data Primer, 2024)

Hasil penelitian berdasarkan tabel 5.5 penghasilan keluarga selama 1 bulan dari 83 responden didapatkan 43 responden (51,8%) berpenghasilan 1 – 2 juta/bulan, dan 40 responden (48,2%) berpenghasilan 2,1 juta – 5 juta/bulan. Pendapatan dalam penelitian ini adalah penghasilan (gaji) yang didapat dalam keluarga selama 1 bulan dari sumber pendapatan sesuai dengan upah minimum kota (UMK) Kabupaten Jember Provinsi Jawa Timur tahun 2024 sebesar Rp. 2.655.392.

B. Data Khusus

1. Distribusi Perilaku Konsumsi Makanan Tinggi Kolesterol

Tabel 6. Distribusi Frekuensi konsumsi perilaku konsumsi makanan tinggi kolesterol di Wilayah Kerja Puskesmas Panti (n=83)

Perilaku Konsumsi Makanan Tinggi Kolesterol	Frekuensi (f)	Persentase %
Rendah	6	7,2
Tinggi	77	92,8
Total	83	100

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif di atas menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki perilaku konsumsi makanan tinggi kolesterol dengan kategori tinggi sejumlah 77 responden (92,8%), dan perilaku konsumsi makanan tinggi kolesterol dengan kategori rendah sejumlah 6 responden (7,2%).

2. Distribusi Kondisi Hipertensi

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kondisi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Panti (n = 83)

Kondisi Hipertensi	Frekuensi (f)	Persentase %
Normal Tinggi	6	7,2
Hipertensi Stage 1	48	57,8
Hipertensi Stage 2	29	34,9
Total	83	100

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa Kondisi Hipertensi stage 1 pada responden sejumlah 48 responden (57,8%), Kondisi Hipertensi stage 2 pada responden sejumlah 29 responden (34,9%) dan Kondisi Normal Tinggi pada responden sejumlah 6 responden (7,2%).

3. Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Tinggi Kolesterol dengan Kondisi Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Panti

Tabel 8. Analisis Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Tinggi Kolesterol dengan Kondisi Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Panti

		Perilaku Konsumsi Makanan Tinggi Kolesterol	Kondisi Hipertensi
Spearman's rho	Perilaku Konsumsi Makanan Tinggi Kolesterol	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.513**
		N	83
	Kondisi Hipertensi	Correlation Coefficient	.513**
		Sig. (2-tailed)	1.000
		N	83

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan hasil penelitian uji statistik Spearman rho di atas diketahui P-Value 0,000 yang berarti ($\alpha \leq 0,005$) sehingga H1 diterima, yang berarti terdapat hubungan perilaku konsumsi makanan tinggi kolesterol dengan kondisi hipertensi. Pada hasil penelitian didapatkan angka koefisien korelasi sebesar ($r=0,513$) artinya, tingkat kekuatan hubungan perilaku konsumsi makanan tinggi kolesterol dengan kondisi hipertensi berada pada kategori kuat. Sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah positif, dengan

demikian dapat di simpulkan bahwa terdapat Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Tinggi Kolesterol dengan Kondisi Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Panti.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji analisis spearman rank rho menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi makanan tinggi kolesterol dengan kondisi hipertensi. Didapatkan kekuatan korelasi antara perilaku konsumsi makanan tinggi kolesterol dengan kondisi hipertensi adalah kuat dengan arah korelasi positif yang berarti semakin tinggi perilaku konsumsi makanan tinggi kolesterol maka semakin tinggi pula kondisi hipertensi pada masyarakat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rosalinda et al., 2023) dalam hasil penelitiannya didapatkan bahwa Di Desa Kembang, tingkat konsumsi santan oleh masyarakat cenderung tinggi dan terkait dengan kejadian hipertensi, dengan nilai signifikansi statistik sebesar 0,001, yang lebih rendah dari standar signifikansi $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara konsumsi santan dan kejadian hipertensi dapat dianggap signifikan secara statistik ($p < \alpha$). Selain itu, koefisien korelasi antara keduanya adalah positif sebesar 0,623, yang menandakan hubungan yang kuat antara konsumsi santan dan kejadian hipertensi dalam kategori kuat.

Makanan tinggi lemak jenuh dan tinggi kolesterol berdampak pada peningkatan tekanan darah. Makanan cepat saji, makanan yang diolah digoreng, kuning telur, kulit ayam, dan jeroan merupakan beberapa makanan yang tinggi kolesterol. Selain itu, komponen tambahan seperti daging merah, ayam goreng, sarden, sosis, mentega, dan susu murni juga dapat berkontribusi pada peningkatan kadar kolesterol darah (Peningkatan et al., 2020). komponen-komponen yang membentuk kolesterol total dalam tubuh yaitu Trigliserida, LDL, dan HDL. kolesterol yang ada di dalam tubuh diproduksi Hati. Hati menghasilkan dua pertiga dari kolesterol total dalam tubuh, sementara sepertiga sisanya diserap dari makanan yang dicerna oleh saluran pencernaan. Kelebihan jumlah kolesterol di dalam pembuluh darah akan menyebabkan penumpukan kolesterol, yang dikenal sebagai aterosklerosis (Permatasari & Suriani, 2022). Konsumsi lemak dan kolesterol secara berlebihan meningkatkan kadar lemak dalam tubuh. Makanan tinggi kolesterol, jika dikonsumsi berlebihan akan meningkatkan kadar kolesterol karena sumber energi berlebih disimpan sebagai kolesterol. Kolesterol tinggi dapat membentuk plak di dinding arteri, menyempitkan diameter pembuluh darah (aterosklerosis). Sumbatan dalam pembuluh darah menyempitkan dan mengurangi elastisitas dinding pembuluh darah, sehingga meningkatkan tekanan darah. Kolesterol berlebih yang menumpuk di dinding pembuluh darah menyebabkan aterosklerosis, yaitu penyempitan atau pengerasan pembuluh darah (Solikin & Muradi, 2020).

Menurut asumsi peneliti perilaku konsumsi makanan tinggi kolesterol dengan kondisi hipertensi menunjukkan ada hubungan. Semakin tinggi perilaku konsumsi makanan tinggi kolesterol pada masyarakat maka semakin tinggi kondisi hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Tinggi Kolesterol dengan Kondisi Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Panti. Kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Perilaku Konsumsi Makanan Tinggi Kolesterol pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Panti dalam perilaku konsumsi makanan tinggi kolesterol dengan kategori tinggi sejumlah 77 responden (92,8%), dan perilaku konsumsi makanan tinggi kolesterol dengan kategori rendah sejumlah 6 responden (7,2%).

2. Kondisi Hipertensi pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Panti dengan Kondisi Hipertensi stage 1 pada responden yaitu 48 responden (57,8%), Kondisi Hipertensi stage 2 pada responden sejumlah 29 responden (34,9%) dan Kondisi Normal Tinggi pada responden sejumlah 6 responden (7,2%).
3. Ada Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Tinggi Kolesterol dengan Kondisi Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Panti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M. R., & Kurniasari, R. (2023). Faktor Risiko Obesitas pada Kandungan Gorengan di Kalimantan. 7, 24987–24991.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Aniek Puspitosari, & Ninik Nurhidayah. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Middle Adulthood Di Desa Kemiri Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 1–5. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.274>
- Astuti, A., Ramli, M. M., Caressa, D. A., Hazanah, S., Rusli, M., Nursiah, A., Patemah, Simanjuntak, R. R., Rahayu, E. P., Afdilla, N., Nayoan, C. R., Idris, & Abdurrohman. (2022). PENDIDIKAN DAN PROMOSI KESEHATAN. *Global Eksekutif Teknologi*.
- Augustinus Robin Butarbutar. (2023). Kadar Kolesterol Darah Total Pada Pasien Rawat Jalan Laki – Laki Usia 40 Sampai Dengan 70 Tahun Di Rumah Sakit TNI AU LANUD Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Dan Sosial*, 1(2), 10–16. <https://doi.org/10.59024/jikas.v1i2.258>
- Aziz, A. F. A. (2021). Faktor – Faktor Penyebab Hipertensi Literature Review. 63, 2020–2021. <https://doi.org/digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/6302>
- Balitbangkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. hal 156).
- Budianto, Y., & Akbar, M. A. (2022). Kenaikan Kadar Kolesterol Ditinjau Dari Konsumsi Gorengan. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 11(2), 8–13. <https://doi.org/10.55045/jkab.v11i2.141>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jember Tahun 2020. (n.d.).
- Dominiczak, A. F., & Meyer, T. J. (2021). Hypertension. January, 4–5. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.16668>
- Efendi, Y., Nina, N., Arum, A. C., Ulina, D., Zaki, F. L., Mustafa, M. P., & Maryani, R. (2023). Analisis Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukmajaya Kota Depok Tahun 2022. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(2), 304–310. <https://doi.org/10.53801/jipki.v2i2.65>
- Farrar, G. R., & Zhang, H. (1990). PEDOMAN TATALAKSANA HIPERTENSI PADA PENYAKIT KARDIOVASKULAR. *Physical Review D*, 42(7), 2413. <https://doi.org/10.1103/PhysRevD.42.2413>
- Fatma Sarie, Sutaguna, I. N. T., Suiroaka, D. I. P., Damanik, D., Efrina, G., Sari, R., Nengsi, A. R., Triansyah, F. A., & Massenga, D. I. T. W. (2023). Metodologi Penelitian (Dr. Sardja). Yayasan Cendikia Mulia Mandiri. <https://books.google.co.id/books?id=KcLOEAAAQBAJ&lpq=PP1&hl=id&pg=PR2#v=onepage&q&f=true>
- Fikri, F. (2009). Bahaya Kolesterol (A. Aziz (Ed.)). Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT).
- Fitria, F., & Waruwu, P. M. (2020). Edukasi Pentingnya Menjaga Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Poyowa Besar Dua Kota Kotamobagu. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 1(2), 83–89. <https://doi.org/10.37385/ceej.v1i2.119>
- Henny Syapitri, Amila, & Aritonang, J. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan (A. H. Nadana (Ed.)).

- Hidayat, A. A. (2021). Cara Mudah Menghitung Besar Sampel (N. A. Aziz (Ed.); Enniq Maza). Health Books Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=qqMaEAAQBAJ&lpg=PA1&hl=id&pg=PA1#v=onepage&q&f=true>
- Ilmiah, J., Sandi, K., & Aprillia, Y. (2020). Literature Review Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Pendahuluan. 9, 1044–1050. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.459>
- Indriani, S., Fitri, A. D., Septiani, D., Mardiana, D., Didan, R., & Amalia, R. (2021). Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Lansia dengan Riwayat Hipertensi Mengenai Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi. 1(2), 39–50.
- Kapahang, G. V., Wiyono, W. I., & Mpila, D. A. (2023). Analisis faktor risiko terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Ratahan. Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(2019), 637–646. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.14568>
- Kedokteran, F., & Lampung, U. (2021). Hubungan Antara Pemahaman Tentang Pola Makan Dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi Relationship Between Understanding of Eating Pattern With Hypertension Prevention Behavior. 5, 94–98.
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y.” Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat, 14(1), 35–39. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Made Adi Sutarjana. (2021). Hubungan Frekuensi Konsumsi Kafein dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada usia dewasa muda. 44(2), 145–154. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i2.536>
- Mahendra, D., Jaya, I. M. M., & Lumban, A. M. R. (2019a). Buku Ajar Promosi Kesehatan. In Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi UKI.
- Mahendra, D., Jaya, I. M. M., & Lumban, A. M. R. (2019b). Buku Ajar Promosi Kesehatan. Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi UKI, 1–107.
- Mien Burhanuddin, Tetti Surianti, Fatmawati, R. (2020). Hubungan pola makan fast food dengan peningkatan penderita kolesterol pada orang dewasa umur 35 – 40 di uptd puskesmas tanasitolo. 2, 63–70. <https://ojs.univprima.ac.id/index.php/mappadising/article/view/190>
- Muhammad Firdaus, W. C. S. (2020). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Kapuas Hulu. 7, 110–117.
- Nadhilah, R., & Soeyono, R. D. (2023). Studi Analitis Deskriptif Faktor Penyebab Penyakit Hipertensi pada Wanita Lansia Usia 45 Tahun Ke Atas di Desa Rangkah Kidul Kabupaten Sidoarjo. Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya, 3(2), 281–290.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. In PT RINEKA CIPTA.
- Nuraini, B. (2018). Risk Factors of Hypertension. J Majority |, 4(5), 10–19.
- Oktriani, H., Sukaesih, I., Dwi, I., Putri, J., & Naela, L. (2021). Efforts to increase the knowledge about hypertension in families. 1, 1–9. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v1i1.9>
- Peningkatan, T., Kolesterol, K., & Desa, D. I. (2020). 2), 3) 1). 5(2).
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia. (2021). Pedoman Diagnosis dan Tatalaksana Hipertensi Pulmonal.
- Permatasari, R., & Suriani, E. (2022). Hubungan Kadar Kolesterol Total Dengan Tekanan Darah Pada Usia ≥ 40 Tahun. 6, 16–21.
- Pherenis, H. S., Katmawanti, S. K., & Nilasari, K. N. (2023). Relationship between Fat Intake and Physical Activity on Incidence Hypertension in Hypertension Sufferers Aged 45 – 69 Years in the Community Health Center Work Area Dinoyo Malang City. Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 8(3), 1228–1238. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i3.2055>
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia.
- Rosalinda, P., Studi, P., Keperawatan, I., Kesehatan, F. I., & Jember, U. M. (2023). hubungan perilaku konsumsi santan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di desa kembang kabupaten bondowoso.
- Salsabila Irwanto, F., Hasni, D., Anggraini, D., & Yulhasfi Febrianto, B. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Lemak Dan Sodium dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Perempuan

Etnis Minangkabau. *Scientific Journal*, 2(2), 63–74. <https://doi.org/10.56260/sciena.v2i2.82>
Salsabila, T., Muhlshoh, A., & Kusumawati, D. (2023). Hubungan Asupan Lemak, Serat, Kalsium, dan Magnesium dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 190–200. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.224>