



## ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JATITUJUH KABUPATEN MAJALENGKA TAHUN 2022

Mutia Agustiani Moonti, Lia Mulyati, Lilik Umini

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

*mutiaamoonti@gmail.com*

### ABSTRAK

Faktor yang mempengaruhi memicu terjadinya hipertensi diantaranya adalah faktor genetik, jenis kelamin, umur, obesitas, konsumsi garam, alkohol, dan kurangnya aktivitas fisik. Untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka tahun 2022. Menggunakan metode analitik korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 145 lansia dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner diamati dengan uji statistik *Rank Spearman*. Lansia mengalami stres sedang dengan jumlah sebanyak 59 lansia (40,7%), lansia dengan diet hipertensi patuh yaitu sebanyak 76 lansia (52,4%), Responden dengan aktivitas fisik baik sebanyak 88 lansia (60,7%), lansia dengan derajat hipertensi tingkat 1 sebanyak 57 lansia (39,3%). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan derajat hipertensi dengan *p-value* 0,014, diet hipertensi dengan derajat hipertensi dengan *p-value* 0,025, aktivitas fisik dengan derajat hipertensi dengan *p-value* 0,032. Diharapkan selalu manajemen stres, mengatur pola makan dan melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur.

**Kata kunci:** : *Derajat hipertensi, faktor hipertensi, lansia*

### Pendahuluan

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah dalam pembuluh darah meningkat, hal ini terjadi karena memenuhi kebutuhan nutrisi dan oksigen di dalam tubuh,

jantung akan bekerja lebih keras dalam memompa darah, sehingga kekuatan aliran darah terhadap kekuatan dinding arteri cukup tinggi untuk tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg, sehingga jika





melebihi batas tersebut maka seseorang dikatakan hipertensi. (WHO, 2018) dalam (Rahmad, 2020).

Lansia adalah periode dimana individu sudah memasuki kemunduran fisik ditandai dengan kulit keriput, rambut beruban, gigi tanggal, gangguan pendengaran, penglihatan kabur, dan proporsi tubuh yang berlebihan (Silalahi *et all.*, 2016).

Penelitian ini juga sesuai dengan (Lusiani, 2021) dimana riwayat penyakit infeksi memiliki hubungan dengan kejadian *stunting* dimana hasil penelitiannya anak yang menderita *stunting* satu bulan terakhir memiliki atau mengalami riwayat sakit berupa ISPA dan Diare.

Menurut Yuliarti (2013) dalam (Marinkovic *et all.*, 2009) Diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% menderita hipertensi dengan perbandingan 26,6% laki-laki dan 26,1% perempuan. Data Riskesdas tahun 2018 diketahui hipertensi sebanyak 34,1% setiap tahunnya di Indonesia. Sedangkan angka kejadian hipertensi di Jawa Barat sebanyak 29,4% pada tahun 2018. Di Kabupaten Majalengka sendiri angka prevalensinya

sebesar 86% di tahun 2020 dan berdasarkan dari data kunjungan pasien di Puskesmas Jatitujuh dari tahun 2021 sebanyak 228 kasus penyakit hipertensi. Ada hubungannya stres dengan hipertensi diduga oleh aktivitas saraf simpatis melalui hormon (*katekolamin, kortisol, vasopressin, endorphin, dan aldosterone*) yang dapat meningkatkan tekanan darah. Kemudian kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan resiko menderita hipertensi, orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, tekanan darah meningkat menurut Anggara & Prayitno (2013) dalam (Karim, 2018) Pengaturan diet hipertensi seperti konsumsi garam berlebih memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi. Rachmawati (2013) dalam (Puspita, *et all*, 2019).

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas maka, peneliti tertarik untuk meneliti tentang analisis faktor yang berhubungan dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022.



## Metode

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian analitik dengan metode *cross sectional* yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh. Populasi target penelitian ini yaitu 228 lansia yang menderita hipertensi yang melakukan kunjungan pada tahun 2021. Sampel penelitian adalah 145 lansia yang menderita hipertensi dengan teknik *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu responden yang memiliki penyakit hipertensi, responden yang bertempat tinggal di Wilayah

### a. Gambaran tingkat stres pada lansia

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada lansia di Kecamatan Jatitujuh Kabupaten Majalengka pada Tahun 2022**

Tingkat Stres	Frekuensi ( <i>n</i> )	Presentase (%)
Normal	21	14,5
Ringan	51	35,2
Sedang	59	40,7
Berat	9	6,2
Sangat berat	5	3,4
<b>Total</b>	<b>145</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer, 2022*

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat sebagian besar 59 responden memiliki tingkat stres kategori sedang dengan persentase (40,7%) sedangkan

Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka, dan responden yang usia 45-90 Tahun.

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner dengan teknik wawancara di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh. Uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *uji Rank Spearman* karena data berbentuk ordinal.

## Hasil

### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat dimaksudkan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel-variabel yang diteliti.

sebagian kecil 5 lansia (3,4%) memiliki tingkat stres dengan kategori sangat berat.



## b. Gambaran diet hipertensi pada lansia

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi diet hipertensi pada lansia di Kecamatan Jatitujuh, Kabupaten Majalengka pada Tahun 2022**

Diet Hipertensi	Frekuensi ( <i>n</i> )	Presentase (%)
Patuh	76	52,4
Cukup patuh	48	33,1
Tidak patuh	21	14,5
<b>Total</b>	<b>145</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer, 2022*

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat sebagian besar 76 lansia (52,4%) melakukan diet hipertensi dengan kategori patuh dan sebagian kecil didapatkan 21 lansia (14,5%) kategori diet hipertensi tidak patuh

## c. Gambaran aktivitas fisik pada lansia

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi aktivitas fisik pada lansia di Kecamatan Jatitujuh Kabupaten Majalengka pada Tahun 2022**

Aktivitas Fisik	Frekuensi ( <i>n</i> )	Presentase (%)
Aktivitas Fisik Baik	88	60,7
Aktivitas Fisik Kurang	57	39,3
<b>Total</b>	<b>145</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer, 2022*

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat sebagian besar 88 lansia (60,7%) memiliki aktivitas fisik baik dan sebagian kecil 57 lansia (39,3%) memiliki aktivitas fisik kurang.

## d. Gambaran derajat hipertensi pada lansia

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi derajat hipertensi pada lansia di Kecamatan Jatitujuh Kabupaten Majalengka pada Tahun 2022**

Derajat Hipertensi	Frekuensi ( <i>n</i> )	Presentase (%)
Normal	9	6,2
Pra Hipertensi	39	26,9
Hipertensi Tingkat 1	57	39,3
Hipertensi Tingkat 2	40	27,6
<b>Total</b>	<b>145</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer, 2022*

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat dilihat sebagian besar 57 lansia (39,3%) memiliki derajat hipertensi dengan kategori hipertensi tingkat 1 dan sebagian kecil 9 lansia (6,2%) memiliki derajat hipertensi dengan kategori normal.



## 2. Analisis Bivariat

### a. Hubungan tingkat stres dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka pada Tahun 2022

**Tabel 5 hubungan antara tingkat stres dengan derajat hipertensi pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022**

Tingkat Stres	Derajat Hipertensi										P-value R
	Normal		Pra Hipertensi		Hipertensi tingkat 1		Hipertensi tingkat 2		Total		
	n	%	n	%	N	%	N	%	N	%	
Normal	3	14,3	10	47,6	5	23,8	3	14,3	21	100	(0,014) (0,204)
Ringan	3	5,9	11	21,6	27	52,9	10	19,6	51	100	
Sedang	2	3,4	14	23,7	21	35,6	22	37,3	59	100	
Berat	0	0	3	33,3	2	22,2	4	44,4	9	100	
Sangat berat	1	20,0	1	20,0	2	40,0	1	20,0	5	100	
Jumlah	9	6,2	39	26,9	57	39,3	40	27,6	145	100	

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,014 lebih kecil dari pada nilai *alpha* 0,05. Sehingga dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan antara tingkat stres dengan derajat

hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022. Dengan kekuatan korelasi (*r*) masuk dalam kategori lemah (0,204).

### b. Hubungan diet hipertensi dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka pada Tahun 2022.

**Tabel 6. Hubungan Antara Diet Hipertensi Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022**

Diet Hipertensi	Derajat Hipertensi										P-value R
	Normal		Pra Hipertensi		Hipertensi tingkat 1		Hipertensi tingkat 2		Total		
	n	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Patuh	6	7,9	24	31,6	31	40,8	15	19,7	76	100	(0,025) (0,187)
Cukup Patuh	1	2,1	11	22,9	20	41,7	16	33,3	48	100	
Tidak Patuh	2	9,5	4	19,0	6	28,6	9	42,9	21	100	
Jumlah	9	6,2	39	26,9	57	39,3	40	27,6	145	100	

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 6 hasil uji statistik *rank spearman* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,025 lebih kecil dari pada nilai *alpha* 0,05. Sehingga

dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan antara diet hipertensi dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh





Kabupaten Majalengka tahun 2022. Dengan kekuatan korelasi ( $r$ ) (0,187).

**c. Hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka pada Tahun 2022**

**Tabel 7. Hubungan antara diet hipertensi dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022**

Aktivitas fisik	Derajat Hipertensi										P-value R
	Normal		Pra hipertensi		Hipertensi tingkat 1		Hipertensi tingkat 2		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%	
Aktivitas fisik baik	8	9,1	26	29,5	34	38,6	20	22,7	88	100	(0,032) (0,179)
Aktivitas fisik kurang	1	1,8	13	22,8	23	40,4	20	35,1	57	100	
Jumlah	9	6,2	39	26,9	57	39,3	40	27,6	145	100	

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 7 sebagian besar dengan aktivitas fisik kategori aktivitas fisik baik dengan jumlah 88 responden (60,7%) dengan derajat hipertensi dengan kategori hipertensi tingkat 1 sebanyak 34 lansia (38,6%). Berdasarkan uji statistik *rank spearman* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,032 lebih kecil dari pada nilai

**Pembahasan**

**1. Gambaran Tingkat stress dalam derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka**

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar 59 responden memiliki tingkat stres yang sedang dengan persentase (40,7%) dengan derajat

*alpha* 0,05. Sehingga dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka tahun 2022. Dengan kekuatan korelasi ( $r$ ) masuk dalam kategori sangat lemah (0,179)

hipertensi kategori hipertensi tingkat 2 sebanyak 22 responden (37,3%).

Menurut Hawari (2013) dalam (Setyawan, 2017) stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya, bila seseorang setelah mengalami stres mengalami juga gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang





bersangkutan tidak dapat lagi menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Ini menandakan bahwa perlu diadakan edukasi terkait cara manajemen stres pada lansia dari pihak puskesmas dan petugas kesehatan di kecamatan Jatitujuh yang berhubungan dengan penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi sehingga dapat mengurangi gejala stres pada lansia.

## **2. Gambaran diet hipertensi dalam derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022**

Hasil penelitian sebagian besar lansia memiliki diet hipertensi dengan kategori patuh sebanyak 76 responden (52,4%) dengan derajat hipertensi kategori hipertensi tingkat 1 sebanyak 31 responden (40,8%) Dampak jika tidak menjaga diet hipertensi dapat menyebabkan tekanan darah yang memberi gejala yang berlanjut untuk suatu target organ, seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung dan untuk otot jantung. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat menurut Kartani (2010)

dalam (Lutfi *et all.*, 2019). Untuk petugas kesehatan di Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka harus memberikan informasi dalam bentuk penyuluhan atau edukasi tentang diet hipertensi tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengatur pola makan atau diet hipertensi.

## **3. Gambaran aktivitas fisik dalam derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022**

Hasil penelitian sebagian besar lansia memiliki aktivitas fisik dengan kategori baik sebanyak 88 lansia (60,7%). Menurut Angga dan Prayitno (2013) dalam (Karim, 2018) mengatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko menderita hipertensi, orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Untuk petugas kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka harus



menghidupkan kembali kegiatan posyandu lansia supaya kesehatan lansia selalu terkontrol dan perlu juga diadakannya senam lansia setiap minggunya supaya lansia melakukan aktivitas fisik secara baik dan teratur sehingga dapat mencegah penyakit hipertensi.

#### **4. Gambaran derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022**

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar 57 lansia (39,3%) memiliki derajat hipertensi dengan kategori hipertensi tingkat 1. Klasifikasi hipertensi dari JNC-VII (2003) dalam (Hasma, 2021) kategori normal < 120/80, pra hipertensi 120-139/80-89, hipertensi tingkat 1 140-159/90-99, dan hipertensi tingkat 2 > 160/ > 100. Dipengaruhi karena pola makan, tingkat stres, dan aktivitas fisik sehari-hari. Kontribusi bagi petugas kesehatan di Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka harus menjalankan kembali posyandu lansia tujuannya adalah supaya tingkat hipertensi bisa terkontrol.

#### **5. Hubungan antara tingkat stres dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022**

Berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh nilai  $R = 0,204$  dan *p-value* sebesar 0,014. Karena *p-value* <  $\alpha = 0,05$  sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022. Dengan kekuatan hubungan masuk kedalam kategori lemah dengan arah positif ( $R = 0,204$ ). Berdasarkan hasil dari kuesioner tingkat stres dapat diketahui bahwa mayoritas lansia memiliki tingkat stres dengan kategori sedang, hal itu terbukti dengan jumlahnya yang mencapai 59 lansia, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Tingkat stres sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi karena stres merupakan rasa terbebani ketika masalah tidak bisa diselesaikan.



## **6. Hubungan antara diet hipertensi dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022**

Berdasarkan hasil uji statistik statistik *rank spearman* diperoleh nilai  $R = 0,187$  dan *p-value* sebesar  $0,025$ . Karena  $p\text{-value} < \alpha = 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara diet hipertensi dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022. Dengan kekuatan hubungan masuk kedalam kategori sangat lemah dengan arah positif ( $R = 0,187$ ). Berdasarkan hasil dari kuesioner kepatuhan diet hipertensi dapat diketahui bahwa mayoritas lansia melakukan diet hipertensi dengan kategori patuh dengan jumlahnya yang mencapai 76 lansia hal ini dipengaruhi oleh dukungan keluarga tentang kepatuhan diet hipertensi, dukungan keluarga yang diberikan kepada lansia berupa dukungan emosional dan dukungan sosial. Diet hipertensi sangat berpengaruh terhadap derajat hipertensi karena diet hipertensi adalah salah satu

cara untuk menurunkan derajat. Para petugas kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka perlu mengadakan penyuluhan atau edukasi mengenai cara diet *DASH (dietary Approaches to Stop Hypertension)* yaitu mengurangi kandungan garam dalam makanan yang dikonsumsi kepada keluarga yang mempunyai anggota keluarga lansia penderita hipertensi. Maka terdapat hubungan antara diet hipertensi dengan derajat hipertensi.

## **7. Hubungan antara diet hipertensi dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022**

Berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh nilai  $R = 0,179$  dan *p-value* sebesar  $0,032$ . Karena  $p\text{-value} < \alpha = 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia. Dengan kekuatan hubungan masuk kedalam kategori sangat lemah dengan arah positif ( $R = 0,179$ ), dapat dilihat dari kuesioner aktivitas fisik dapat diketahui bahwa



mayoritas lansia melakukan aktivitas fisik dengan kategori aktivitas fisik baik, hal itu terbukti dengan jumlahnya yang mencapai 88 lansia hal ini terjadi karena mayoritas lansia yang berada di wilayah kerja bekerja sebagai petani dan sebagian besar masih banyak lansia yang setiap harinya melakukan aktivitas fisik pergi ke sawah dan kebun, lansia juga wajib untuk selalu melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur. Aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari seperti berjalan kaki, bersepeda dan berkebun sangat berpengaruh terhadap derajat hipertensi.

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian sebagian besar responden mengalami stres sedang dengan jumlah sebanyak 59 lansia (40,7%), Responden dengan diet hipertensi patuh yaitu sebanyak 76 lansia (52,4%), Responden dengan aktivitas fisik baik sebanyak 88 lansia (60,7%), Responden dengan derajat hipertensi tingkat 1 sebanyak 57 lansia (39,3%). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka tahun 2022

dengan *p-value* 0,014. Terdapat hubungan yang signifikan antara diet hipertensi dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka tahun 2022 dengan *p-value* 0,025. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka tahun 2022 dengan *p-value* 0,032.

### **Saran**

Untuk lansia yang menderita hipertensi diharapkan selalu manajemen stres, mengatur pola makan dan melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur.

### **Daftar Pustaka**

- Hasma. (2021). *Pengaruh Edukasi Emo Demo Tentang Hipertensi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Anggeraja Kabupaten Enrekang. 1996, 6.*
- Karim, N. A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas





- Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–6.
- Lusiani, V. H., & Anggraeni, A. D. (2021). Hubungan Frekuensi Dan Durasi Penyakit Infeksi Dengan Kejadian Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebasen Kabupaten Banyumas. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v2i1.374>
- Lutfi, M., Fauziyah, L., & Abdillah, J. A. (2019). Hubungan antara diet tinggi serat dengan derajat hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Bangkalan Komunitas dan Keluarga , STIKes Ngudia Husada Madura , Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*.
- Marinkovic, B. A., Ari, M., de Avillez, R. R., Rizzo, F., Ferreira, F. F., Miller, K. J., Johnson, M. B., & White, M. A. (2009). 2 3 12. *Chemistry of Materials*, 21, 2886–2894.
- Puspita, T., Ernawati, & Rismawan, D. (2019). the Correlation Between Self-Efficacy and Diet Compliance. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7, 10.
- Rahmad, A. N. (2020). *Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pralansia Dan Lansia Prolanis di Puskesmas Sukowono Kabupaten Jember Tahun 2019*. In Repository.Unej.Ac.Id.
- Setyawan, A. B. (2017). Hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Klinik Islamic Center Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1–8.
- Silalahi, S. L., Hastono, S. P., & Kridawati, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Cita Sehat Yogyakarta Tahun 2016. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 9(1), 543–552.