

**PENGETAHUAN TENTANG GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA AWAL
(46-55 TAHUN) DI KECAMATAN DAMPAL SELATAN**

SKRIPSI



**NUR'AFNI
201804015**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA
PALU
2023**

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Pengetahuan tentang Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia Awal (46-55 Tahun) Di Kecamatan Dampal Selatan adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu.

Palu, Februari 2023


SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
WIDYA NUSANTARA PALU
TEL. 0812 22000000
METERAI
TEMPEL
E89DFAKX636317429

Nur'afni
201804015

**PENGETAHUAN TENTANG GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA AWAL
(46-55 TAHUN) DI KECAMATAN DAMPAL SELATAN**
*Knowledge about Lifestyle and Diet Patterns with Hypertension in Early Elderly (46-
55 Years Old) in Dampal Selatan District*

Nur'afni, Masfufah, Adillah Imansari
Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu

ABSTRAK

Penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat karena setiap tahunnya jumlah penderita hipertensi terus meningkat bahkan dapat mengakibatkan kematian. Jumlah penderita hipertensi di Kecamatan Dampal Selatan sebanyak 55,9% kasus pada tahun 2021. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan pengetahuan tentang gaya hidup dan pola makan kaitannya dengan kejadian hipertensi pada lansia awal (46-55 tahun) di Kecamatan Dampal Selatan. Metode penelitian menggunakan desain studi *cross sectional* dengan pendekatan observasi dan studi kuantitatif. Populasi penelitian lansia awal (46-55 tahun) sebanyak 107 orang dengan jumlah sampel sebanyak 93 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling* karena teknik ini memilih sampel secara acak setiap strata pada populasi. Hasil uji *Chi-Square* tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik (p-value 0,458 >0,05), pengetahuan tentang kebiasaan makan (p-value 0,849 >0,05), pengetahuan tentang konsumsi alkohol (p-value 0,056 >0,05), pengetahuan tentang konsumsi kafein (p-value 0,591 >0,05), pengetahuan tentang merokok (p-value 0,901 >0,05), pengetahuan tentang stress (p-value 0,428 >0,05) dengan kejadian hipertensi pada lansia awal (46-55 tahun) di Kecamatan Dampal Selatan. Ada hubungan antara pola makan natrium dengan kejadian hipertensi (p-value 0,018 <0,05), tidak ada hubungan antara pola makan lemak jenuh (p-value 0,338 >0,05), pola makan serat (p-value 0,576 >0,05) dengan kejadian hipertensi pada lansia awal (46-55 tahun) di Kecamatan Dampal Selatan. Saran dari penelitian ini sebaiknya penderita hipertensi lebih aktif lagi mengikuti posyandu lansia dan kegiatan-kegiatan penyuluhan kesehatan agar dapat menambah pengetahuan serta wawasan masalah kesehatan terutama tentang hipertensi.

Kata kunci: Pengetahuan gaya hidup, pola makan, hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is of a non-communicable disease (NCD) which is still a community health problem because the number of people with hypertension continues to increase every year and it can lead to death. In 2021, the number of hypertension patients in Dampal Selatan District is 55.9% of cases. The purpose of this research to analyze the correlation between knowledge about lifestyle and diet patterns with hypertension in the early elderly (46-55 years) in Dampal Selatan District. The research method uses a cross-sectional design with an observational and quantitative study approach. The population of the early elderly (46-55 years) was 107 people with a total sample about 93 respondents. Samples were taken by using stratified random sampling technique because it randomly selects samples from each level in the population. Chi-Square test results show have no correlation between the level of knowledge about physical activity (p -value $0.458 > 0.05$), knowledge about eating habits (p -value $0.849 > 0.05$), knowledge about alcohol consumption (p -value $0.056 > 0.05$), knowledge about caffeine consumption (p -value $0.591 > 0.05$), knowledge about smoking (p -value $0.901 > 0.05$), knowledge about stress (p -value $0.428 > 0.05$) with the hypertension case in early elderly (46-55 years) in South Dampal District. But have correlation between sodium diet and the hypertension case (p -value $0.018 < 0.05$), have correlation between saturated fat diet pattern (p -value $0.338 > 0.05$), fiber diet pattern (p -value $0.576 > 0.05$), with the hypertension case in the early elderly (46-55 years) in Dampal Selatan District. Suggestions of research that hypertensive patients should be more active in participating in posyandu and health education calss in order to increase the knowledge about health problems, especially hypertension case.

Keywords: Knowledge of lifestyle, diet pattern, hypertension



**PENGETAHUAN TENTANG GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA AWAL
(46-55 TAHUN) DI KECAMATAN DAMPAL SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi S1
Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**NUR'AFNI
201804015**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA
PALU
2023**

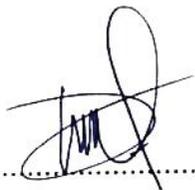
**PENGETAHUAN TENTANG GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA AWAL
(46-55 TAHUN) DI KECAMATAN DAMPAI SELATAN**

SKRIPSI

**NUR'AFNI
201804015**

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 22 Februari 2023

**Ni Ketut Kariani, SKM., M.Kes
NIDN. 0918129301**

(.....

.....)

**Masfufah, S.Gz., MPH
NIDN. 0917119103**

(.....

.....)

**Adillah Imansari, S.Gz., M.Si
NIDN. 0903019401**

(.....

.....)

**Mengetahui,
Ketua STIKes Widya Nusantara Palu**



**Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes
NIDN. 09909913053**

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dan izinkanlah penulis menghaturkan sembah sujud sedalam-dalamnya serta terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada orang tua tercinta Ayahanda (Alm) **H.Ibrahim** dan Ibunda **Hj.Muliati**, atas semua doa, dorongan semangat, inspirasi, serta segala bantuan baik moril maupun materilnya selama studi yang senantiasa ikut menemani setiap mata kuliah yang penulis jalani.

Judul yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Agustus 2022 sampai September 2022 ini ialah “Pengetahuan tentang Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia Awal (46-55 Tahun) Di Kecamatan Dampal Selatan”.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Widyawaty L Situmorang, M.Sc, selaku Ketua Yayasan STIKes Widya Nusantara Palu.
2. Bapak Dr. Tigor H.Situmorang, M.H., M.Kes, selaku ketua STIKes Widya Nusantara Palu.
3. Ibu Adillah Imansari, S.Gz., M.Si, selaku Ketua Prodi Gizi STIKes Widya Nusantara Palu sekaligus pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
4. Ibu Ni Ketut Kariani, SKM., M.Kes, selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
5. Ibu Masfufah, S.Gz., MPH, selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/ibu dan semua pihak atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan.
7. Seluruh responden di Kecamatan Dampal Selatan yang telah bersedia menjadi responden dan sangat kooperatif sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.

8. Kepada saudara saudari kandung saya yang selalu mendukung dan mendoakan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan angkatan 2018 prodi gizi yang selalu membantu, memberikan motivasi, dan menghibur penulis.
10. Sahabat-sahabat saya Rahmayanti, Nur Faida Baid, Nurul Izmi Humairah, Jasmika, Ariwinda, Herna, Aulia, Ika Rezky Amalia, Hapikasari, Halija, Taufik, Wandu, Nain, Ajmal, Aldal, Fitra yang selalu menghibur penulis dan teruntuk Diski Dwi Putra yang selalu menemani serta memberikan semangat kepada penulis.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang gizi.

Palu, Februari 2023



Nur'afni
201804015

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRAK</i>	iv
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka Konsep	16
C. Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Desain Penelitian	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Variabel Penelitian	19
E. Definisi Operasional	20
F. Instrumen Penelitian	21
G. Teknik Pengumpulan Data	21
H. Analisis Data	22
I. Bagan Alur Penelitian	24

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil	25
B. Pembahasan	39
C. Keterbatasan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi JNC usia ≥ 18 tahun	6
Tabel 3.1 Definisi operasional	20
Tabel 4.1 Distribusi karakteristik frekuensi responden penderita hipertensi berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan di Kecamatan Dampal Selatan ($f=93$) ^a	27
Tabel 4.2 Pengetahuan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($f=93$) ^a	28
Tabel 4.3 Pengetahuan kebiasaan makan dengan kejadian hipertensi ($f=93$) ^a	28
Tabel 4.4 Pengetahuan konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi ($f=93$) ^a	28
Tabel 4.5 Pengetahuan konsumsi kafein dengan kejadian hipertensi ($f=93$) ^a	29
Tabel 4.6 Pengetahuan merokok dengan kejadian hipertensi ($f=93$) ^a	29
Tabel 4.7 Pengetahuan stress dengan kejadian hipertensi ($f=93$) ^a	29
Tabel 4.8 Karakteristik berdasarkan umur penderita hipertensi ($f=93$) ^a	30
Tabel 4.9 Asupan natrium penderita hipertensi ($f=93$) ^a	30
Tabel 4.10 Asupan lemak jenuh penderita hipertensi ($f=93$) ^a	31
Tabel 4.11 Asupan serat penderita hipertensi ($f=93$) ^a	31
Tabel 4.12 Rata-rata asupan natrium, lemak jenuh, serat	32
Tabel 4.13 Hubungan pengetahuan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($f=93$) ^a	32
Tabel 4.14 Hubungan pengetahuan kebiasaan makan dengan kejadian hipertensi ($f=93$) ^a	33
Tabel 4.15 Hubungan pengetahuan konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi ($f=93$) ^a	34
Tabel 4.16 Hubungan pengetahuan konsumsi kafein dengan kejadian hipertensi ($f=93$) ^a	34
Tabel 4.17 Hubungan pengetahuan merokok dengan kejadian hipertensi ($f=93$) ^a	35
Tabel 4.18 Hubungan pengetahuan stress dengan kejadian hipertensi ($f=93$) ^a	36
Tabel 4.19 Hubungan pola makan natrium dengan kejadian hipertensi ($f=93$) ^a	37
Tabel 4.20 Hubungan pola makan lemak jenuh dengan kejadian hipertensi ($f=93$) ^a	37
Tabel 4.21 Hubungan pola makan serat dengan kejadian hipertensi ($f=93$) ^a	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka teori	15
Gambar 2.2 Kerangka konsep	16
Gambar 3.1 Bagan alur penelitian	24

DAFTAR LAMPIRAN

1. Master tabel	56
2. Jadwal penelitian	62
3. Lembar persetujuan kode etik (<i>ethical clearance</i>)	63
4. Surat permohonan pengambilan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah	64
5. Surat balasan pengambilan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah	65
6. Surat permohonan pengambilan data Dinas Kesehatan Kabupaten Toli-Toli	66
7. Surat balasan pengambilan data Dinas Kesehatan Kabupaten Toli-Toli	67
8. Surat permohonan turun penelitian Puskesmas Bangkir	68
9. Surat permohonan turun penelitian Puskesmas Kombo	69
10. Naskah penjelasan penelitian	70
11. Kuesioner	72
12. Lembar persetujuan menjadi responden	78
13. Surat balasan selesai penelitian Puskesmas Bangkir	79
14. Surat balasan selesai penelitian Puskesmas Kombo	80
15. Food Frequency Questioner (FFQ)	81
16. Hasil olah data	84
17. Dokumentasi	93
18. Riwayat hidup	94
19. Lembar bimbingan proposal dan skripsi	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat karena setiap tahunnya jumlah penderita hipertensi terus meningkat bahkan dapat mengakibatkan kematian. Pada umumnya, seseorang yang mengidap penyakit hipertensi selama bertahun-tahun tidak menyadari karena tidak memiliki gejala yang khas sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Oleh karena itu hipertensi termasuk penyakit yang mematikan atau *silent killer*¹.

Hipertensi nyaris mempengaruhi 26% dari populasi orang yang sudah dewasa di dunia. Prediksi ditahun 2025 yang akan datang 29% dari populasi dunia yaitu sebanyak 1,56 miliar orang dewasa hendak mengalami hipertensi. Informasi data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2013 membuktikan bahwa terdapat 9,4 juta masyarakat di dunia mengalami hipertensi disetiap tahunnya. Presentase pengidap hipertensi paling banyak ditemui di negara berkembang. Informasi data *Global Status Report on Noncommunicable Diseases* dari *World Health Organization* tahun 2013 mengatakan jumlah pengidap hipertensi di negara ekonomi yang berkembang ialah sebanyak 40% dan di negara maju sebanyak 35%. Kawasan Afrika menempati posisi puncak pengidap hipertensi yaitu sebesar 46%, kemudian disusul dari kawasan Amerika sebanyak 35%, sedangkan di kawasan Asia Tenggara sebanyak 36% dewasa yang mengidap penyakit hipertensi².

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, hasil pengukuran hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1% lebih tinggi dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Provinsi Sulawesi Tengah menempati urutan ke-19 kasus hipertensi tertinggi di Indonesia sebesar 29,7%³.

Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah menunjukkan bahwa kasus hipertensi usia ≥ 15 tahun yang tertinggi pada tahun 2021 adalah di Kabupaten Morowali sebesar 40,8%, urutan kedua adalah Kabupaten Buol

sebesar 19,8%, dan urutan ketiga adalah Kabupaten Donggala sebesar 16,3%. Kemudian Kabupaten Toli-Toli menempati urutan keenam kasus hipertensi tertinggi sebesar 6,6% setelah Morowali Utara dan Banggai Laut⁴. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Toli-Toli, persentase penduduk usia ≥ 15 tahun yang mengalami hipertensi pada 15 Puskesmas di Kabupaten Toli-Toli pada tahun 2020 sebanyak 49,9%, dan tahun 2021 sebanyak 73,6%, sedangkan untuk jumlah penderita hipertensi di Kecamatan Dampal Selatan sebanyak 55,9% kasus pada tahun 2021⁵. Salah satu alasan terjadinya peningkatan kasus hipertensi karena wilayah Kecamatan Dampal Selatan merupakan daerah pantai yang dimana gaya masyarakat setempat menjadi faktor risiko kejadian hipertensi seperti mengonsumsi natrium yang tinggi serta konsumsi kolesterol yang tinggi dari hewan laut.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak puskesmas Kecamatan Dampal Selatan didapatkan informasi bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingginya kasus hipertensi di wilayah puskesmas Kecamatan Dampal Selatan yaitu kurangnya pengetahuan terkait dengan hipertensi dan kurangnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan secara rutin di puskesmas. Kemudian beberapa penderita hipertensi memiliki kebiasaan merokok sebanyak 20%, kurang berolahraga sebanyak 31,6%, serta rata-rata penderita hipertensi kurang mengonsumsi sayur dan buah-buahan sebanyak 53,3%. Selain itu, masyarakat setempat juga mengonsumsi makan-makanan asin seperti telur asin, ikan asin, serta bumbu penyedap yang dapat meningkatkan tekanan darah karena mengandung natrium dalam jumlah berlebih⁶.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan lansia dengan kejadian hipertensi dimana, pengetahuan yang meningkat dapat membuat seseorang mengubah perilaku menjadi lebih baik dalam mengendalikan hipertensi agar tekanan darahnya dapat terkontrol. Perilaku tersebut dapat diterapkan dengan mengubah gaya hidup yang lama seperti tidak merokok dan tidak konsumsi alkohol, mengurangi makanan yang berlemak, mengurangi konsumsi makanan yang bergaram, melakukan olahraga, serta tidak stress⁷. Kemudian penelitian lainnya mengatakan bahwa

terdapat hubungan natrium, lemak, dan serat dengan kejadian hipertensi pada lansia yaitu konsumsi garam dalam jumlah yang tinggi dapat mengecilkan diameter arteri, sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang semakin sempit dan akibatnya adalah hipertensi, timbunan lemak yang disebabkan oleh kolesterol akan menempel pada pembuluh darah yang lama-kelamaan akan terbentuk *plaque*. Terbentuknya *plaque* dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah atau *aterosklerosis*. Pembuluh darah yang terkena *aterosklerosis* akan berkurang elastisitasnya dan aliran darah keseluruh tubuh akan terganggu dan dapat memicu meningkatnya volume darah, serta serat mampu mengurangi kadar kolesterol yang bersirkulasi dalam plasma darah, sebab serat bisa mengikat garam empedu, mencegah penyerapan kolesterol dalam usus, dan meningkatkan pengeluaran asam empedu melalui feses⁸.

Banyak penelitian yang mengaitkan hipertensi dengan berbagai faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, perilaku merokok, konsumsi alkohol, status gizi pada lansia. Namun penelitian pada lansia awal (46-55 tahun) masih sangat terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yaitu “Pengetahuan Tentang Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Awal (46-55 Tahun) di Kecamatan Dampal Selatan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan Pengetahuan tentang Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia Awal (46-55 Tahun) di Kecamatan Dampal Selatan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan tentang gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia awal (46-55 tahun) di Kecamatan Dampal Selatan.

2. Tujuan khusus
 - a. Mendeskripsikan karakteristik (umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan) lansia awal (46-55 tahun) di Kecamatan Dampal Selatan.
 - b. Mendeskripsikan gambaran pengetahuan tentang gaya hidup (aktivitas fisik, kebiasaan makan, konsumsi alkohol, konsumsi kafein, merokok dan stress) pada lansia awal (46-55 tahun) di Kecamatan Dampal Selatan.
 - c. Mendeskripsikan gambaran pola makan (natrium, lemak jenuh dan serat) pada lansia awal (46-55 tahun) di Kecamatan Dampal Selatan.
 - d. Mendeskripsikan gambaran kejadian hipertensi pada lansia awal (46-55 tahun) di Kecamatan Dampal Selatan.
 - e. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang gaya hidup (aktivitas fisik, kebiasaan makan, konsumsi alkohol, konsumsi kafein, merokok dan stress) dengan kejadian hipertensi pada lansia awal (46-55 tahun) di Kecamatan Dampal Selatan.
 - f. Menganalisis hubungan pola makan (natrium, lemak jenuh dan serat) dengan kejadian hipertensi pada lansia awal (46-55 tahun) di Kecamatan Dampal Selatan.

D. Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi ilmu pengetahuan (pendidikan)

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan masukan yang bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.
2. Bagi masyarakat
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan informasi untuk meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya bagi penderita hipertensi mengenai penerapan gaya hidup dan pola makan sehari-hari.
3. Bagi tempat penelitian
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi bagi pihak puskesmas agar meningkatkan pelayanan kesehatan terutama

pengetahuan tentang gaya hidup dan pola makan masyarakat yang menderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hia TJ, Simanjorang A, Hadi AJ. Pengetahuan, sikap, kebiasaan merokok, aktifitas fisik, dan kepatuhan minum obat berhubungan dengan pengendalian hipertensi. *Jurnal Kesehatan*. 2020;3(4):309.
2. World Health Organization (WHO) [Internet]. 2014. Tersedia dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
3. Kemenkes RI. Hipertensi Si Pembunuh Senyap [Internet]. 2019. Tersedia dari: [from:https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf](https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf)
4. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. 2021.
5. Dinas Kesehatan Kabupaten Toli-Toli. Profil Kesehatan Kabupaten Toli-Toli Sulawesi Tengah. 2021.
6. Puskesmas Kecamatan Dampal Selatan. Data Kejadian Penderita Hipertensi. 2022.
7. Rejo, Nurhayati I. Hubungan tingkat pengetahuan keluarga tentang hipertensi dengan klasifikasi hipertensi. *Media Publikasi Penelitian*. 2020;18(2):78.
8. Fitriani, Marlina Y, Roziana, Yulianda H. Gambaran asupan natrium, lemak dan serat pada penderita hipertensi di Kelurahan Tanjung Gading Kecamatan Pasir Penyus Kabupaten Indragiri Hulu. *Jurnal Proteksi Kesehatan*. 2018;7(1):5-6.
9. World Health Organization (WHO) [Internet]. 2021. Tersedia dari: <https://www.who.int/health-topics/hypertension>
10. Chobanian A V., Bakris GL, Black HR, Cushman WC, Green LA, Izzo JL, et al. The seventh report of the joint national committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure. *JAMA*. 2003;289(19):2561.
11. Kemenkes RI. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Internet]. 2018. Hal 2. Tersedia dari: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
12. Manuntung A. Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi [Internet].

Malang: Wineka Media; 2018. Hal 3-8. Tersedia dari:

https://www.google.co.id/books/edition/TERAPI_PERILAKU_KOGNITIF_PADA_PASIEN_HIP/VWGDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

13. Maulia M, Hengky HK, Muin H. Analisis kejadian penyakit hipertensi di Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*. 2021;4(3):325.
14. Telaumbanua AC, Rahayu Y. Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*. 2021;3(1):121-123.
15. Bruno CM, Amaradio MD, Pricoco G, Marino E, Bruno F. Lifestyle and hypertension: an evidence-based review. *Journal Of Hypertension and Management*. 2018;4(1):2-4.
16. Susanty NE. Risiko Disfungsi Seksual pada Laki-Laki Lanjut Usia [Internet]. Bandung: Media Sains Indonesia; 2021. Hal 7. Tersedia dari:
https://www.google.co.id/books/edition/Risiko_Disfungsi_Seksual_Pada_Laki_Laki/aMQWEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+lansia&pg=PA7&printsec=frontcover
17. Rohmana O. Lansia sehat dan produktif [Internet]. Rochayati AS, editor. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia; 2022. Hal 15. Tersedia dari:
https://www.google.co.id/books/edition/Lansia_Sehat_Dan_Produktif/4Vd-EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+lansia&pg=PA13&printsec=frontcover
18. Kemenkes RI. Infodatin Situasi dan Analisis Lanjut Usia. *Geriatric*. 2014.
19. World Health Organization (WHO) [Internet]. *World Health Statistics*. 2013.
20. Indriani S, Fitri AD, Septiani D, Mardiana D, Didan R, Amalia R, et al. Pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia dengan riwayat hipertensi mengenai faktor yang mempengaruhi hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Pengmaskemas* [Internet]. 2021;1(2):40. Tersedia dari:
<https://journal.fkm.ui.ac.id/pengmas/article/view/5754/1324>
21. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia. 2016.
22. Kondo RLM, Kolesy C. Hubungan pengetahuan dan sikap dengan kejadian hipertensi pada pasien di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano. *Journal of*

- Community and Emergency. 2018;6(2):130.
23. Wilson LO. Anderson and Krathwohl Bloom's Taxonomy Revised Understanding the New Version of Bloom's Taxonomy [Internet]. 2016;2-4. Tersedia dari:
https://quincycollege.edu/content/uploads/Anderson-and-Krathwohl_Revised-Blooms-Taxonomy.pdf
 24. Estrada D, Sierra C, Soriano RM, Jordan AI, Plaza N, Fernandez C. Grado de conocimiento de la hipertensión en pacientes hipertensos Grade of knowledge of hypertension in hypertensive patients [Internet]. 2020;30(2):99-107. Tersedia dari:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1130862119300440?via%3Dihub>
 25. Pangaila M, Paturusi A, Supit A. Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap dalam mencegah hipertensi pada siswa kelas XI dan XII SMK Kristen Kawangkoan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA* [Internet]. 2020;01(01):25. Tersedia dari:
<http://ejurnal-mapalus-unima.ac.id/index.php/epidemia/article/view/572>
 26. Amila, Sinaga J, Sembiring E. Self efficacy dan gaya hidup pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2018;9(3):363-364.
 27. Dauzan PD, Anita D. Potret gaya hidup hedonisme dikalangan mahasiswa (studi pada mahasiswa sosiologi FISIP Universitas Lampung). *Jurnal Fisip Unila* [Internet]. 2013;1(3). Tersedia dari:
<http://jurnal.fisip.unila.ac.id/index.php/sociologie/article/view/95>
 28. Aisyiyah FN. Faktor Risiko Hipertensi pada Empat Kabupaten/Kota dengan Prevalensi Hipertensi Tertinggi di Jawa dan Sumatera [skripsi]. Bogor: Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor; 2009. Hal 8.
 29. Widiyanto AA, Romdhoni MF, Karita D, Purbowati MR. Hubungan pola makan dan gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi pra lansia dan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. *Jurnal Unimus*. 2018;1(5):62.
 30. Agustin R. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2019 [skripsi]. Padang: Program Studi DIII Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Printis; 2019. Hal 21-22.

31. Simanullang P. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Darma Agung*. 2018;26(1):528.
32. Nuraeni E. Hubungan usia dan jenis kelamin beresiko dengan kejadian hipertensi di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*. 2019;4(1):1.
33. Suaib M, Cheristina, Dewiyanti. Hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Fenomena Kesehatan*. 2019;2(1):269-276.
34. Dahlan MS. Besar Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Epidemiologi Indonesia; 2016. Hal 109-112.
35. Khomsan A. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Bogor: IPB Press; 2021. Hal 44.
36. Depkes. Tabel Kategori Pemenuhan Asupan berdasarkan Kategori Kecukupan Gizi [Internet]. 1999. Hal 1. Tersedia dari:
<https://www.scribd.com/document/353816118/Tabel-Kategori-pemenuhan-asupan-berdasarkan-kategori-kecukupan-gizi-docx>
37. Audina R. Hubungan Asupan Natrium, Pengatahuan, Aktivitas Fisik, Stres, Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Penuh Tahun 2019 [skripsi]. Padang: Program Studi S-1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis; 2019. Hal 88.
38. Maykurnia RE. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Gaya Hidup (Life Style) dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Krokeh Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun [skripsi]. Madiun: Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia; 2020. Hal 20-57.
39. Turnip AJ. Pengaruh Pemberian Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu Dusun IV Tanjung Anom Tahun 2018 [skripsi]. Medan: Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth; 2018. Hal 25-26.
40. Dahlan MS. Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika; 2011.
41. Rencana Strategis Kecamatan Dampal Selatan. Profil Demografi Kecamatan Dampal Selatan. 2021.
42. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun. 2018.

43. Ratnasari F. Hubungan antara pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Kampung Sarongge RT 03 RW 10 Desa Sindang Asih Kecamatan Sindang Jaya Kabupaten Tangerang tahun 2018. *Jurnal Kesehatan* [Internet]. 2018;6(2):5. Tersedia dari: http://eprints.ums.ac.id/23655/11/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
44. Afriza D, Dewi A pristiana, Amir Y. Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. *JOM FKP*. 2020;7(1):41.
45. Ezalina, Malfasari E, Herniyanti R. Sosialisasi edukasi pentingnya aktifitas fisik pada lansia di masa pandemi covid. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* [Internet]. 2022;6(4):2597. Tersedia dari: <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>
46. Hidayat R, Agnesia Y. Faktor risiko hipertensi pada masyarakat di Desa Pulau Jambu UPTD BLUD Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*. 2021;5(1):16.
47. Azmi N, Netty, Handayani E. Hubungan pengetahuan dan kebiasaan makan dengan kejadian hipertensi di Poskesdes Juku Eja Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2021. *Jurnal Universitas Islam Kalimantan*. 2021;1(2):10.
48. Herawati C, Indragiri S, Melati P. Aktivitas fisik dan stres sebagai faktor risiko terjadinya hipertensi pada usia 45 tahun ke atas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*. 2020;7(2):72.
49. Dewi SM, Saputra B, Daniati M. Hubungan konsumsi alkohol dan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah* [Internet]. 2021;2(1):59-60. Tersedia dari: <https://jom.htp.ac.id/index.php/jkh>
50. Mulyani S. Gambaran Perilaku Berisiko pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Kec. Ujung Bulu Kab. Bulukumba [skripsi]. Makassar: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar; 2018. Hal 104.
51. Himawan AR, Kurniasari Y, Suryani I. Hubungan Kebiasaan Merokok dan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki yang Bekerja di Instansi Pemerintahan Kabupaten Bantul [skripsi]. Yogyakarta: Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta;

2018. Hal 11.
52. Lestari HD, Netty, Widyarni A. Hubungan kebiasaan merokok dan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2020. *Jurnal UNISKA*. 2020;2(1):6-7.
 53. Bistara DN, Kartini Y. Hubungan kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan tekanan darah pada dewasa muda. *Jurnal Kesehatan Vokasional*. 2018;3(1):26.
 54. Meylani E, Nuryani DD, Aryastuti N. Hubungan merokok, olah raga, obesitas dan stres dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hanura Kabupaten Pesawaran tahun 2019. *Jurnal Dunia Kesmas*. 2020;10(2):284-286.
 55. Masturoh. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien yang Berkunjung ke Puskesmas Pedamaran timur tahun 2022 [skripsi]. Palembang: Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada; 2022. Hal 59.
 56. Lidia R, Musafaah, Hafifah I. Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Rawat Inap Cempaka. *Jurnal Kesehatan Masyarakat [Internet]*. 2020;21(1):5. Tersedia dari:
<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
 57. Haq AF, I MV, Winta. Hubungan dukungan sosial dengan stres pada pasien hipertensi melalui berpikir positif. *Reswara Journal of Psychology*. 2022;1(1):18.
 58. Tunnur R. Hubungan Pengetahuan, Asupan Natrium dan Kalium dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu tahun 2021 [skripsi]. Bengkulu: Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu; 2021. Hal 49-54.
 59. Listi SY. Hubungan Makanan Tinggi Natrium dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Hutaimbaru Kota Padangsidempuan tahun 2022 [skripsi]. Padangsidempuan: Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aafa Royhan di Kota Padangsidempuan; 2022. Hal 31-36.
 60. Rosdiana E, Elizar. Hubungan obesitas, asupan makanan sumber natrium dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada remaja di UPTD Puskesmas

- Muara Batu Kabupaten Aceh Utara tahun 2022. *Journal Healthcare Technology and Medicine*. 2022;8(2):688-691.
61. Makmun A, Permata F. Karakteristik pasien hipertensi di Puskesmas Layang (characteristics of hypertension patients at Public Health center of Layang) *Medula*. 2020;8(1):46.
62. Riamah. Faktor-faktor penyebab terjadinya hipertensi pada lansia di UPT PITSW Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*. 2019;13(5):109-110.
63. Kurniasari R, Andriani E. Pengaruh asupan natrium dalam makanan jajanan terhadap tekanan darah remaja (uji cross sectional pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Ilmu Kesehatan UNSIKA). *Jurnal Nutrire Diaita*. 2018;10(2):45-46.
64. Farahdini Y. Hubungan asupan lemak, asupan garam dan status gizi dengan tekanan darah penderita hipertensi di UPT. Puskesmas Singkawang Timur I. *Jurnal Borneo Akcaya*. 2020;6(2):116.
65. Sari JN. Hubungan antara Obesitas, Konsumsi Natrium, Kalium, Lemak dan Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah Orang Dewasa Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2019 [skripsi]. Padang: Program Studi Sarjana Gizi Stikes Perintis Padang; 2019. Hal 85-96.
66. Kurniawan J, Pratiwi AR, Komala R, Dewi AP. Hubungan asupan lemak, natrium, dan serat dengan kejadian hipertensi pada lansia di Klinik Aisyah Medical Center (AMC) PRINGSEWU. *Jurnal Gizi Aisyah*. 2021;4(2):33.
67. Zuristi MS. Hubungan Asupan Lemak, Natrium, Serat, Status Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia >45 tahun di Desa Tanjung Payang, Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan [skripsi] [Internet]. Semarang: Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang; 2021. Hal 52. Tersedia dari:
https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=26488&keywords=

