



Mando Care Jurnal

Dari Mandar Untuk Indonesia



ARTIKEL RISET

DOI artikel: <https://doi.org/10.55110/mcj.v3i2.203>

Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Bambu

Ardiansah¹, Akbar Nur², I Kadek Dwi Swarjana³, Iqra S⁴, Wita Oileri Tikirik⁵

^{1,2,5}Program Studi S1 Keperawatan Universitas Wallacea

³Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Sulbar Manarang

⁴Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mamuju

Email: ardiansahhatta2002@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi saat ini menjadi masalah utama bagi masyarakat tidak hanya di indonesia tetapi di dunia, karena merupakan salah satu masuknya risiko penyakit tidak menular seperti gagal ginjal, diabetes, stroke dan penyakit jantung. Hipertensi dapat menyerang khususnya lansia dimana memiliki tubuh yang semakin lemah karena imun yang tidak kuat dan mudah terserang penyakit, perubahan lingkungan, hilangnya ketangkasan dan mobilitas, serta perubahan fisiologis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bambu. Menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelatif dan rancangan *cross sectional*, sampel digunakan sebanyak 65 responden. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *area sampling*, menggunakan uji statistik *Chi-square* untuk mengetahui nilai *p-value*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan pertanyaan tertutup dan menggunakan tensimeter jarum (*aneroid*) dengan merek *OneMed*. Diperoleh hasil faktor aktivitas fisik tidak baik sebanyak 44 (67,7%) responden dengan nilai *p-value* 0,037, faktor perilaku merokok, yang tidak merokok sebanyak 59 (90,80%) responden dengan nilai *p-value* 0,379, faktor pola makan yaitu baik sebanyak 61 (93,8%) responden dengan nilai *p-value* 0,305, faktor konsumsi kopi yaitu baik sebanyak 49 (75,4%) responden dengan nilai *p-value* 0,383 dan sebagian besar terkena hipertensi ringan yaitu 27 (41,5%) responden. Terdapat pengaruh yang signifikan antara faktor aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bambu. Perlu dilakukan intervensi pada lansia serta edukasi kesehatan tentang pentingnya kontrol tekanan darah dan gaya hidup sehat.

Kata Kunci: aktivitas fisik; merokok; pola makan; kopi; hipertensi

PUBLISHED BY :

Yayasan Mandar Indonesia

Address :

Jl. Kesadaran No.23/Kampus AKPER YPPP Wonomulyo
Polewali Mandar, Sulawesi Barat

Email :

mcj@yamando.id

Phone :

+62 82158655364

Article history :

Submit 18 Desember 2024

Revised 21 Desember 2024

Accepted 25 Desember 2024

Licensed by Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License



ABSTRACT

Hypertension has become a major issue not only in Indonesia but also globally, as it is one of the risk factors for non-communicable diseases such as kidney failure, diabetes, stroke, and heart disease. Hypertension particularly affects the elderly, whose bodies become weaker due to a compromised immune system, making them more susceptible to diseases, environmental changes, loss of agility and mobility, and physiological changes. The purpose of this study is to identify the factors influencing the occurrence of hypertension among the elderly in Bambu Village. The research employs a quantitative method with a descriptive correlational approach and a cross-sectional design. A total of 65 respondents were sampled using area sampling techniques. The Chi-square statistical test was used to determine the p-value. The instruments used in this study included a closed-question questionnaire and a needle-based blood pressure monitor (aneroid) with the OneMed brand. The results showed that poor physical activity was observed in 44 respondents (67.7%) with a p-value of 0.037, non-smoking behavior was found in 59 respondents (90.8%) with a p-value of 0.379, good dietary patterns were identified in 61 respondents (93.8%) with a p-value of 0.305, and good coffee consumption habits were noted in 49 respondents (75.4%) with a p-value of 0.383. Additionally, mild hypertension was found in the majority, affecting 27 respondents (41.5%). There is a significant relationship between physical activity and the occurrence of hypertension among the elderly in Bambu Village. Interventions for the elderly and health education on the importance of blood pressure control and healthy lifestyles are necessary.

Keyword: physical activity; smoking; diet; coffee; hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi saat ini menjadi masalah utama bagi masyarakat tidak hanya di Indonesia tetapi di dunia, karena hipertensi ini merupakan salah satu masuknya risiko penyakit tidak menular seperti gagal ginjal, diabetes, stroke, dan jantung (Kemenkes RI, 2019b). Penyakit kardiovaskular yang menyerang pembuluh darah, seperti tekanan darah tinggi termasuk di antara sekian banyak keadaan darurat kesehatan yang menyebabkan jumlah kematian terbesar setiap tahunnya di negara berkembang dan maju. Normal tekanan darah pada lansia yaitu 130/80 mmHg hingga 140/90 mmHg, ketika tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg maka dikatakan terkena hipertensi (WHO, 2023). Hipertensi dapat menyerang seluruh manusia khususnya lanjut usia. Lansia memiliki tubuh yang semakin lemah karena imun yang tidak kuat dan mudah terserang penyakit, perubahan lungkungan, hilangnya ketangkasan dan mobilitas, serta perubahan fisiologis. Gejala yang menunjukkan seseorang mengalami hipertensi diantarnya sakit kepala, pusing, mudah lelah, nyeri di dada, gelisah dan perubahan penglihatan (Kemenkes RI, 2019a).

Menurut WHO, di dunia penyakit hipertensi dapat menyebabkan 9,4 juta penduduk meninggal dunia setiap tahunnya beserta dengan komplikasinya dan diperkirakan akan meningkat 1,5 miliar pada tahun 2025 yang akan datang atau sekitar 29% dari total penduduk di dunia (Kemenkes, 2019a). Peringkat 10 besar negara dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak di dunia pada tahun 2024 menurut WHO yaitu, China 244,5 juta, India 207,8 juta, United States of Amerika 116,4 juta, Indonesia 63,2 juta, Brazil 52,5 juta, Russia 42,7 juta, Mexico 36,1 juta, Japan 35 juta, Pakistan 33,7 juta, Bangladesh 31,1 juta (WHO, 2024).

Berdasarkan data dari Kementerian kesehatan RI, jumlah kasus hipertensi pada tahun 2024 diperkirakan mencapai 63,2 juta orang (Kemenkes RI, 2024). Menurut data dari *World Health Organization*, Indonesia berada di peringkat 4 negara dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak di dunia pada tahun 2024 (WHO, 2024). Jumlah penderita hipertensi di Indonesia yang berusia >18 tahun berdasarkan diagnosis dokter sebanyak 602.982 penderita. Untuk usia 55 – 64 tahun sebanyak 79.024 penderita hipertensi, usia 65 – 74 tahun sebanyak 43.398 penderita hipertensi dan usia >75 tahun 16.083 penderita hipertensi (SKI, 2023).

Jumlah kasus hipertensi di Provinsi Sulawesi Barat pada tahun 2020 yang berusia >15 tahun sebanyak 63.144 penderita, tahun 2023 sebanyak 3.212 penderita hipertensi (SKI, 2023). Sedangkan data dari dinas kesehatan Kabupaten Mamuju menunjukkan penderita hipertensi pada tahun 2023 sebanyak 1.116 penderita hipertensi.

Secara kronologi terjadinya hipertensi pada lansia yaitu kurangnya aktifitas fisik dapat mengurangi sirkulasi darah dan oksigen ke seluruh tubuh, kondisi ini dapat menyebabkan pembuluh darah menjadi kaku dan kurang elastis yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah. Selanjutnya faktor pola makan dapat menyebabkan hipertensi karena mengonsumsi makanan yang tinggi natrium. Kandungan natrium berlebih dalam makanan dapat merusak keseimbangan kalium dalam tubuh yang dimana ginjal menjadi tidak mampu untuk membuang sisa cairan sehingga terjadi penumpukan cairan di dalam tubuh yang juga akan diikuti dengan naiknya tekanan darah (RSUD Siti Fatimah, 2024).

Zat nikotin yang ada di dalam rokok dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang, dapat melalui pembentukan plak *aterosklerosis*, efek langsung nikotin terhadap pelepasan hormon *epinefrin* dan *norepinefrin*, maupun melalui efek CO yang dapat berikatan dengan sel darah merah. Disamping itu, nikotin akan meningkatkan tekanan darah dengan merangsang pelepasan sistem humorai kimia, yaitu *norepinephrin* melalui saraf 41 adrenergik dan meningkatkan katekolamin yang dikeluarkan oleh *medula adrenal*. Akibatnya, terjadi penyempitan pembuluh darah maka akan terjadi perubahan osmotik dan tekanan hidrostatik di dalam vaskuler dan di ruang-ruang interstisial di luar pembuluh darah. Tekanan hidrostatik dalam vaskuler akan meningkat, sehingga tekanan darah juga akan meningkat (Siregar et al., 2024). Konsumsi kopi berlebihan dapat menyebabkan hipertensi karena kopi mengandung kafein yang bisa menyebabkan kenaikan tekanan darah saat meminum kopi. Kafein dapat mencegah hormon yang membantu menjaga arteri tetap terbuka lebar. Kafein menyebabkan kelanjut adrenalin memproduksi hormon epinefrin atau adrenalin terlalu banyak yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Handayani, 2020).

Untuk mencegah hipertensi pada lansia ada beberapa langkah dapat diambil yaitu, tidur yang cukup dan berkualitas, serta pengelolaan stres juga dapat membantu menjaga tekanan darah tetap terkontrol. Penting untuk berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan pengobatan yang sesuai dan mengikuti anjuran penggunaan obat dengan benar (Direktorat Bina Ketahanan Keluarga Lansia dan Rentan, 2023). Perubahan gaya hidup dapat membantu mencegah dan menurunkan hipertensi dengan melakukan makan lebih banyak sayur dan buah, kurangi duduk, aktif secara fisik (mencakup berjalan, berlari, berenang, menari, angkat beban), turunkan berat badan jika obesitas, minum obat sesuai anjuran dokter, jangan makan terlalu asin (konsumsi garam kurang dari 2 gram per hari), kurangi makanan yang berlemak jenuh, jangan merokok atau menggunakan tembakau, jangan minum terlalu banyak alkohol (maksimal 1 minuman perhari untuk wanita, 2 untuk pria), jangan ketinggalan atau berbagi obat (WHO, 2023). Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka penulis ingin meneliti terkait analisis faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bambu.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian *deskriptif korelatif* dengan rancangan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang ada di Desa Bambu, Kecamatan Mamuju, Kabupaten Mamuju dengan usia 55 – 65 tahun sebanyak 86 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *area sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 65 responden. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat untuk melihat adanya pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen. Menentukan jumlah perkiraan sampel penelitian ini menggunakan rumus *Krejcie dan Morgan*.

$$n = \frac{X^2 \cdot N \cdot P (1-P)}{(N-1) \cdot d^2 + X^2 \cdot P (1-P)} = \frac{3,841 \times 86 \times 0,25}{85 \times 0,00250 + 3,841 \times 0,25} = \frac{82,58}{1,173} = 70,40$$

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 70,40, yang kemudian dibulatkan menjadi 70. Namun, dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah 65 responden karena keterbatasan tertentu atau pertimbangan praktis lainnya.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini untuk mengetahui analisis faktor aktivitas fisik, perilaku merokok, pola makan dan konsumsi kopi yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bambu. Data diperoleh melalui wawancara dan kuesioner yang diberikan. Berikut adalah karakteristik dan distribusi variabel penelitian yang menjadi sumber data dalam penelitian ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	20,0
Perempuan	52	80,0
Pekerjaan		
Petani	24	36,9
Pedagang	6	9,2
Tidak Bekerja	30	46,2
Pensiunan PNS/ABRI	5	7,7
Pendidikan		
Tidak Tamat SD	50	76,9
SMP	3	4,6
SMA	9	13,8
Diploma/S1/S2	3	4,6
Total	65	100,0

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini terdapat 65 responden yang diteliti, dari karakteristik responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 52 responden (80,0 %), yang dimana responden sebagian besar tidak bekerja yaitu sebanyak 30 responden (46,2 %) dan tingkat pendidikan tidak tamat SD sebanyak 50 responden (76,9 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Variabel	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Aktivitas Fisik		
Baik	21	32,3
Tidak Baik	44	67,7
Perilaku Merokok		
Merokok	6	9,2
Tidak Merokok	59	90,80
Pola Makan		
Baik	61	93,8
Tidak Baik	4	6,2
Konsumsi Kopi		
Baik	49	75,4
Tidak Baik	16	24,6
Tekanan Darah		
Hipertensi Ringan	27	41,5
Hipertensi Sedang	26	40,0
Hipertensi Berat	12	18,5
Total	65	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini terdapat 65 responden yang dimana faktor aktivitas fisik sebagian besar tidak baik yaitu sebanyak 44 responden (67,7%), adapun faktor perilaku merokok kebanyakan tidak merokok sebanyak 59 responden (90,89%), kemudian faktor pola makan sebagian besar baik sebanyak 61 responden (93,8%), faktor konsumsi kopi sebagian besar

baik sebanyak 49 responden (75,4%) dan tekanan darah sebagian besar hipertensi ringan sebanyak 27 responden (41,5%).

Tabel 3. Pengaruh Faktor Aktivitas Fisik, Perilaku Merokok, Pola Makan, dan Konsumsi Kopi terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Bambu

Variabel Penelitian	Kejadian Hipertensi						Total	P-value
	Ringan		Sedang		Berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Aktivitas fisik								
Baik	13	61,9	7	33,3	1	4,8	21	100
Tidak Baik	14	31,8	19	43,2	11	25,0	44	100
Perilaku Merokok								
Merokok	1	16,7	3	50,0	2	33,3	6	100
Tidak Merokok	26	44,1	23	39,0	10	16,9	59	100
Pola Makan								
Tidak Baik	1	25,0	3	75,0	0	0,0	4	100
Baik	26	42,6	23	37,7	12	19,7	61	100
Konsumsi Kopi								
Tidak Baik	9	56,3	5	31,3	2	12,5	16	100
Baik	18	36,7	21	42,9	10	20,4	49	100

Berdasarkan analisis data, ditemukan bahwa faktor aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bambu dengan nilai p-value 0,037. Lansia dengan aktivitas fisik yang baik cenderung mengalami hipertensi ringan (61,9%), sedangkan lansia dengan aktivitas fisik yang tidak baik lebih banyak mengalami hipertensi sedang (43,2%) dan berat (25,0%). Sementara itu, faktor perilaku merokok tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi (p-value 0,379). Sebagian besar responden yang tidak merokok mengalami hipertensi ringan (44,1%), sedangkan responden yang merokok lebih banyak mengalami hipertensi sedang (50,0%) dan berat (33,3%).

Faktor pola makan juga tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kejadian hipertensi (p-value 0,305). Lansia dengan pola makan yang baik sebagian besar mengalami hipertensi ringan (42,6%), sedangkan lansia dengan pola makan yang tidak baik lebih banyak mengalami hipertensi sedang (75,0%). Faktor konsumsi kopi tidak memiliki hubungan signifikan terhadap kejadian hipertensi (p-value 0,383). Lansia dengan konsumsi kopi yang baik cenderung mengalami hipertensi sedang (42,9%), sedangkan lansia dengan konsumsi kopi yang tidak baik sebagian besar mengalami hipertensi ringan (56,3%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menggunakan uji *Chi Square* didapatkan hasil bahwa nilai *p-value* tersebut dibawah dari nilai tarafsignifikan sebesar (*p*=0,037) ($< 0,05$), dengan demikian *Ha* diterima dan *Ho* ditolak, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara faktor aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bambu. Hal ini sejalan dengan penelitian menurut (Anggreni et al., 2019), hasil dari uji korelasi rank spearman menunjukkan bahwa ada pengaruh antara faktor aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia. Selain itu adapun menurut penelitian (Siregar et al., 2024), berdasarkan hasil analisis statistik *Chi-square* mengatakan bahwa terdapat pengaruh antara faktor aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Hasil penelitian ini menggunakan uji *Chi Square* didapatkan hasil bahwa nilai *p-value* tersebut lebih besar dari nilai tarafsignifikan sebesar (*p*=0,379) ($> 0,05$), dengan demikian *Ha* ditolak dan *Ho* diterima, maka dapat disimpulkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara faktor perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bambu. Hal ini sejalan dengan penelitian menurut (Mu'jizah et al., 2021), dari hasil uji *Chi-Square* menunjukkan tidak ada pengaruh antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia secara signifikan. Adapun penelitian menurut (Ashar et al., 2024), dari hasil uji *Chi-square* dengan hasil *p-value* 0,738 yang artinya tidak ada pengaruh

antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia. Menurut penelitian (Afifah et al., 2022), dari hasil uji *Chi-Square* mengatakan tidak ada pengaruh antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Hasil penelitian ini menggunakan uji *Chi Square* didapatkan hasil bahwa nilai *p-value* tersebut lebih besar dari nilai tarafsignifikan sebesar ($p=0,305$) ($>0,05$), dengan demikian H_a ditolak dan H_0 diterima, maka dapat disimpulkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara faktor pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bambu. Hal ini sejalan dengan penelitian menurut (Ronaldo & Winta, 2024), berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* mengatakan tidak ada pengaruh yang signifikan antara faktor pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Adapun penelitian menurut (Purba & Simanullang, 2024), berdasarkan hasil uji *Chi Square* mengatakan tidak ada pengaruh yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian ini berbanding terbalik dengan (Siregar et al., 2024), mengatakan adanya pengaruh yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Hasil penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan hasil bahwa nilai *p-value* tersebut lebih besar dari nilai tarafsignifikan sebesar ($p=0,383$) ($>0,05$), dengan demikian H_a ditolak dan H_0 diterima, maka dapat disimpulkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara faktor konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bambu. Hal ini sejalan dengan penelitian menurut (Santoso, 2023), hasilnya menggunakan *Systematic Literature Review* (SLR) mengatakan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia. Adapun penelitian menurut (Pratami & Santik, 2023), berdasarkan hasil uji *Chi-Square* mengatakan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara faktor konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian (Ario Wahid Sauma et al., 2022), mengatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh yang signifikan antara faktor aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bambu sedangkan faktor perilaku merokok, pola makan dan konsumsi kopi tidak terdapat pengaruh yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bambu. Diharapkan kepada pihak desa untuk membina kerjasama lintas sektor terkait guna menunjang kelancaran kegiatan posbindu lansia dan untuk lebih mengaktifkan kader kesehatan dalam mendukung aktivitas fisik atau olahraga pada posbindu lansia di desa Bambu. Bagi responden diharapkan untuk melakukan kegiatan seperti aktivitas fisik atau olah raga minimal 15 – 30 menit setiap hari, hindari merokok, jaga pola makan dan hindari minuman yang berkafein untuk mencegah terjadinya hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, W. V., Pakki, I. B., & Asrianti, T. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rapak Mahang Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara. *Wal'afiat Hospital Journal*, 3(1), 59–72. <https://doi.org/10.33096/whj.v0i0.67>
- Anggreni, D., Mail, E., & Yuliani, F. (2019). Prosiding Seminar Nasional Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Tambak Rejo Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional*, 315. <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/PSN/article/view/472>
- Ario Wahid Sauma, Isyeu Sriagustini, Sinta Fitriani, Wuri Ratna Hidayani, & Leni M. Malabanan. (2022). The Analysis of Factors Influencing Hypertension on Elderly: A Literature Study. *Journal of Public Health Sciences*, 1(01), 16–29. <https://doi.org/10.56741/jphs.v1i01.45>
- Ashar, Y. K., Rosyida, A., Pratiwi, D. A., & Afriwana, S. D. (2024). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi di Desa Securai Utara Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat Tahun 2023. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(April), 70–77. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/23290>
- Direktorat Bina Ketahanan Keluarga Lansia dan Rentan. (2023). *Penyebab dan Cara Pencegahan Hipertensi Pada Lansia*. <https://golantang.bkkbn.go.id/penyebab-dan-cara-pencegahan-hipertensi-pada-lansia>.

hipertensi-pada-lansia

- Handayani, V. V. (2020). *Benarkah Sering Minum Kopi Tingkatkan Risiko Hipertensi?* Halodoc. https://www.halodoc.com/artikel/benarkah-sering-minum-kopi-tingkatkan-risiko-hipertensi?srsltid=AfmBOop7wfbQftG_QJqTIISVWoTSzQpUbQY5j8RN3rTL2fk1B3zi6nGQ
- Kemenkes RI. (2019a). *Hari Hipertensi Dunia 2019 : "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK."* <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Kemenkes RI. (2019b). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Dihadapi Masyarakat.* <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-dihadapi-masyarakat/>
- Kemenkes RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2023.* <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2023>
- Mu'jizah, K., Nuryanti, T., & Sholikhah, M. (2021). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Sumbertlaseh. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 12–15. <https://ejurnal.rajekwesi.ac.id/index.php/Kesehatan/article/view/332>
- Pratami, P. L., & Santik, Y. D. P. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi di Puskesmas Ngadirejo. *Gorontalo Journal of Public Health*, 6(1), 67–76. <https://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjph/article/view/2979/1226>
- Purba, S. L., & Simanullang, R. H. (2024). Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Terjadinya Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Glugur Darat Kecamatan Medan Timur. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 2(1), 57–62. <https://jurnal.murniteguhuniversity.ac.id/index.php/itnj/article/view/204>
- Ronaldo, F., & Winta. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Lansia Riwayat Hipertensi di UPT Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*, 7(1), 110–116. <https://journal.ukmc.ac.id/index.php/joh/article/view/1125>
- RSUD Siti Fatimah. (2024). *Hindari Makanan Asin untuk Cegah Hipertensi.* <http://rsud.sumselprov.go.id/media/detil/hindari-makanan-asin-untuk-cegah-hipertensi>
- Santoso, P. (2023). Pengaruh Konsumsi Kopi terhadap Hipertensi. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 74–81. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v12i1.275>
- Siregar, F. G. G., Theo, D., Syafitri, R., Fitriani, A. D., & Yuniati, Y. (2024). Analisis Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Rasau Kab. Labuhanbatu Selatan. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 247–263. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Termometer/article/view/2864>
- SKI. (2023). *SKI 2023 Dalam Angka.* <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- WHO. (2023). *Hypertension.* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- WHO. (2024). *The Global Health Observatory.* <https://www.who.int/data/gho>