

Hubungan Pola Makan Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare Cicurug Kabupaten Sukabumi Provinsi Jawa Barat

Ady Waluya,¹ Fetty Fitya,² Susilawati³, Nunung Liawati⁴

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi, adywaluya@dosen.stikesmi.ac.id

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi, fettyfitya01@gmail.com

³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi, susi0580@yahoo.com

⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi, nunungliawati@dosen.stikesmi.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronis dengan prevalensi global 1,28 miliar orang (22%) dan diperkirakan meningkat pada tahun 2025. Di Indonesia prevalensinya mencapai 34,11%, sedangkan di Jawa Barat sebesar 39,6%. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menurunkan kualitas hidup pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Salah satu faktor yang dapat dimodifikasi adalah pola makan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara pola makan dengan kualitas hidup pasien hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare Cicurug. Penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional terhadap 136 responden yang dipilih dengan teknik accidental sampling. Pola makan diukur menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan kualitas hidup menggunakan WHOQOL-BREF. Analisis dilakukan dengan uji chi-square pada taraf signifikansi 0,05. Studi pendahuluan menunjukkan pasien dengan pola makan sesuai anjuran memiliki kualitas hidup lebih baik dibandingkan yang tidak patuh. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar penguatan edukasi diet dalam meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Pola Makan, Kualitas Hidup, Food Frequency Questionnaire (FFQ), WHOQOL-BREF.

The Relationship Between Diet and Quality of Life in Hypertension Patients at the Internal Medicine Clinic of Bhakti Medicare Hospital, Cicurug, Sukabumi Regency, West Java Province

ABSTRACT

Hypertension is a chronic disease affecting 1.28 billion people globally (22%) and is projected to increase by 2025. In Indonesia, the prevalence is 34.11%, while in West Java it reaches 39.6%. Uncontrolled hypertension may reduce quality of life across physical, psychological, social, and environmental domains. Dietary pattern is one of the modifiable factors influencing blood pressure control. This study aimed to analyze the relationship between dietary patterns and quality of life among hypertensive patients at the Internal Medicine Outpatient Clinic of Bhakti Medicare Hospital Cicurug. A correlational study with a cross-sectional design was conducted involving 136 respondents selected through accidental sampling. Dietary patterns were measured using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), and quality of life was assessed using WHOQOL-BREF. Data were analyzed using the chi-square test with a significance level of 0.05. Preliminary findings indicated that patients adhering to dietary recommendations had better quality of life. The results are expected to support dietary education strategies to improve the quality of life of hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Dietary Pattern, Quality of Life, FFQ, WHOQOL-BREF.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik >140 mmHg dan/atau diastolik >90 mmHg (Kemenkes, 2021). Penderita dengan tekanan darah tinggi mungkin tidak merasakan gejala apa pun. Satu-satunya cara untuk mengetahuinya adalah dengan memeriksa tekanan darah (WHO, 2023). Hipertensi merupakan penyakit kronis yang dapat dikontrol dengan manajemen hipertensi sehingga akan mempengaruhi kualitas hidup. Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling umum di negara berkembang seperti Indonesia (Patoding et al., 2024).

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa 1,28 miliar orang, atau 22 persen orang di seluruh dunia, mengidap hipertensi. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2 persen pada tahun 2025, dengan persen dari jumlah ini berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Pada tahun 2025, diperkirakan 1,5 miliar orang akan terkena hipertensi, dengan 9,4 juta kematian per tahun akibat komplikasi hipertensi dan hipertensi. Secara keseluruhan, 34,11% orang Indonesia mengalami hipertensi. Dari seluruh jumlah penduduk Indonesia, terdapat 65.048.110 orang yang menderita hipertensi, dengan prevalensi penderita yang secara teratur mendapatkan perawatan hanya sebesar 54,4% (Patoding et al., 2024).

Begitu pula prevalensi hipertensi di Jawa Barat, yaitu sama-sama mengalami peningkatan pada tahun 2020, yaitu 39,8%, jika dibandingkan dengan prevalensi hipertensi tahun 2013 menurut risekdas 2013, yaitu 34,5% (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2021). Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat menempati urutan ke-2 dari 35 provinsi di Indonesia yaitu sebesar 39,6% (Yusmahenry Galindra et al., 2024).

Hipertensi dapat terjadi pada semua kalangan, baik kalangan usia produktif dan usia lanjut. Walaupun kalangan usia lanjut itu lebih rentan terkena hipertensi namun saat ini banyak faktor juga yang mempengaruhi risiko hipertensi di kalangan usia produktif. Hipertensi yang kini dikeluhkan oleh usia produktif merupakan permasalahan besar karena dapat menurunkan produktivitas kerja (Ramadhan et al., 2025).

Tingginya prevalensi hipertensi secara tidak langsung akan meningkatkan komplikasi yang diakibatkan oleh hipertensi dan mempengaruhi kualitas hidup penderitanya.

Beberapa faktor risiko hipertensi itu seperti riwayat keluarga, usia, jenis kelamin, dan ras. Namun pada kenyataannya sering terjadi faktor eksternal yang merupakan penyebab terbesar hipertensi yang disertai dengan komplikasi seperti *stroke* dan serangan jantung. Faktor eksternal tersebut adalah stres, obesitas, dan gizi. Adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga tersebut beresiko terkena hipertensi. Individu dengan keturunan yang memiliki riwayat hipertensi dua kali lebih memungkinkan menderita hipertensi dibandingkan mereka yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi (Donatus et al., 2021).

Penting bagi penderita hipertensi untuk mendapatkan perawatan yang tepat dan perubahan gaya hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka (Riska Bolio, Andi Mappanganro, Akbar Asfar et al., 2025). Hipertensi dapat dipicu oleh pola makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang kurang baik, seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebihan, dan aktivitas fisik yang minim. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi garam, lemak jenuh, dan gula yang tinggi dapat memperburuk kondisi hipertensi pada individu yang rentan. Pola makan yang buruk cenderung meningkatkan risiko penumpukan lemak, obesitas, dan disfungsi metabolik (Inaku et al., 2025).

Pola makan merupakan upaya untuk mengatur jumlah dan jenis makanan guna menjaga kesehatan, status nutrisi, serta mencegah dalam proses penyembuhan penyakit. Aspek penting dalam pola makan pada seseorang yang terkena hipertensi adalah pengendalian konsumsi garam. Disarankan agar seseorang yang terkena hipertensi untuk mengurangi konsumsi garam berlebihan (Febrianingrum et al., 2024).

Pola makan seimbang akan dapat mengontrol tekanan darah sedangkan pola makan yang tidak seimbang baik dari jenis, jumlah dan frekuensi, seperti makanan tinggi kadar lemak, kurangnya konsumsi buah dan sayur, makanan yang tinggi natrium, makanan cepat saji, kini telah menjadi kebiasaan makan pada usia produktif yang dapat menimbulkan hipertensi usia produktif (Pehopu et al., 2025). Berdasarkan penelitian Shergina, et.al (2022), bahwa sebagian pola makan pada penduduk usia 18-30 tahun sering mengkonsumsi makanan *Junk Food* seperti *hotdog*, *burger*, *pizza*, mie instan, sosis, *nugget* dan lainnya (Ramadhan et al., 2025).

Mengikuti pola makan yang sehat untuk penderita hipertensi dapat membantu menjaga tekanan darah tetap stabil. Dan proses pengendalian tekanan darah stabil bisa berpengaruh terhadap kualitas hidup pasien hipertensi. Oleh karena itu, dari teori menyebutkan bahwa pola makan pada penderita hipertensi berpengaruh pada kualitas hidup pasien hipertensi yang dimana pasien hipertensi itu bisa memperbaiki kualitas hidupnya apabila salah satu factor penyebab menurunnya tekanan darah penderita hipertensi diatasi dalam hal ini salah satu faktornya adalah pola makan penderita hipertensi (Sunarto Kadir, 2019).

peneliti tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul “Hubungan Antara Pola Makan dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RS Bhakti Medicare”

KAJIAN LITERATUR

Hipertensi merupakan aktivitas dinding pembuluh darah dihasilkan oleh darah yang mengalir ke dinding arteri saat jantung memompa ke otot. Tekanan tersebut disebabkan oleh fluktuasi darah arteri dan detak jantung. Darah yang dipompa secara berlebihan oleh jantung menyebabkan peningkatan tekanan pada pembuluh darah arteri, maka dari itu menghambat ketersediaan oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Lusihono, 2025).

Hipertensi adalah penyakit yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi yang melebihi normal. Hal ini karena jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh (Adriaansz, 2016). Hipertensi adalah penyakit yang disebabkan oleh peningkatan tekanan darah sistolik > 140 mmhg dan peningkatan tekanan darah diastolik > 90 mmhg akibat gangguan pembuluh darah yang disebabkan oleh keterlambatan pengiriman oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Rahmawati & Kasih, 2023).

Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa hipertensi merupakan penyakit kronis dimana darah dipompa secara berlebihan oleh jantung yang menyebabkan peningkatan tekanan pada pembuluh darah dengan sistolik >140 mmHg dan diastolic >90 mmHg.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional, yaitu mengkaji tingkat keterkaitan antara variasi suatu faktor dengan

variasi faktor lain berdasarkan koefisien korelasi, dengan pendekatan *Cross Sectional* yaitu suatu penelitian untuk mengajari dinamika kolerasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat. (Notoatmodjo, 2018).

Peneliti ini mengkaji Hubungan Antara Pola Makan dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare Cicurug.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang melakukan rawat jalan di poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare Cicurug. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Accidental sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 136 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi pasien hipertensi yang brobat lebih dari 1 tahun, responden dengan usia lebih dari 18 tahun, bersedia menjadi responden. Sedangkan untuk kriteria eksklusi mencakup mengalami gangguan mental, tidak bersedia menjadi responden.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahuinya (Sugiyono, 2019) Kuesioner dalam penelitian ini adalah digunakan kuesioner tertutup dimana jawaban sudah disediakan sehingga responden tinggal memilih. Kuesioner dalam penelitian ini di tujukan kepada pasien penderita hipertensi yang sedang menjalani pengobatan di Rumah Sakit Bhakti medicare. Dalam penelitian ini semua variable yaitu Pola Makan, Kualitas Hidup pengambilan data nya dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan dalam bentuk kuesioner.

Alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner. Untuk mengukur variabel pola makan menggunakan skala *Guttman* dengan pilihan jawaban “ya” dan “tidak”. Dan untuk mengukur variabel kualitas hidup mengacu kepada skala *Likert* dengan pilihan jawaban “Sangat Sesuai”, “Sesuai”, “Netral”, “Tidak Sesuai” dan “Sangat Tidak Sesuai”.

Data dianalisis melalui dua tahapan, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi frekuensi setiap variabel. Sementara itu, analisis bivariat dilakukan

dengan menggunakan uji *Chi-Square* mengetahui adanya hubungan pola makan dengan kualitas hidup pasien hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari institusi yang berwenang. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etik, yaitu menghormati hak partisipan, menjamin kerahasiaan data, menjaga anonimitas, serta memberikan kebebasan kepada responden untuk menarik diri kapan pun tanpa konsekuensi apa pun.

PEMBAHASAN

1. Data Usia Responden Hipertensi

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Penderita di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare Cicurug

Kode Usia	Jumlah	Persentase
Kode 1 (45-55)	21	15,4%
Kode 2 (56-65)	107	78,7%
Kode 3 (66-70)	8	5,9%

Berdasarkan data tabel 1, sebagian besar responden berusia 56-65 tahun yaitu sebanyak 107 orang atau 78,7% dan sebagian kecil responden berusia 66-70 tahun sebanyak 8 orang atau 5,9%.

2. Data Jenis Kelamin Responden Hipertensi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Penderita di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare Cicurug

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase
Laki – Laki	73	53,7%
Perempuan	63	46,3%
Total	136	100,0%

Dari hasil tabel 2, didapatkan jumlah responden berdasarkan jenis kelamin untuk laki laki sebanyak 73 orang atau 53,7% sedangkan untuk responden perempuan sebanyak 63 orang atau 46,3%.

3. Data Pekerjaan Responden Hipertensi

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Penderita di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare Cicurug

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
Ibu Rumah Tangga	45	33.1
Karyawan	51	37.5
Nelayan	2	1.5
Pensiunan	8	5.9
petani	17	12.5
PNS	13	9,6
Total	136	100.0

Dari hasil tabel 3, didapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis pekerjaan adalah sebagian besar responden karyawan sebanyak 51 orang atau 37,5% dan sebagian kecil bekerja sebagai pensiunan sebanyak 8 orang atau 5,9%.

4. Data Pendidikan Responden Hipertensi

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Penderita di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare Cicurug

Pendidikan	Jumlah	Persentase
D3	1	0,7%
Sarjana	45	33%
SMA	83	61%
SMP	7	5,1%
Total	136	100%

Dari hasil tabel 4, didapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis pendidikan adalah sebagian besar

responden berpendidikan SMA sebanyak 83 orang atau 61%, dan sebanyak kecil D3 yaitu sebanyak 1 orang atau 0,7%.

5. Data Hasil Penelitian Kategori Pola Makan

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Pola Makan Penderita Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare Cicurug

Hasil	Jumlah	Persentase
Baik	50	36,8%
Cukup	68	50,0%
Kurang	18	13,2%
Total	136	100,0%

Dari hasil tabel 5, didapatkan hasil Pola Makan sebagian besar responden pada kategori cukup yaitu sebanyak 68 responden atau 49,3% dan sebagian kecil dalam kategori kurang yaitu sebanyak 14 orang atau 10,3%.

6. Data Hasil Penelitian Kategori Kualitas Hidup

Tabel 6 Distribusi Frekuensi kualitas hidup Penderita Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare Cicurug

Hasil	Jumlah	Persentase
Baik	55	40,4%
Cukup	67	49,3%
Kurang	14	10,3%
Total	136	100,0%

Dari hasil tabel 6, didapatkan hasil Kualitas Hidup sebagian besar responden pada kategori cukup yaitu sebanyak 68 responden atau 50,0% dan sebagian kecil dalam kategori kurang yaitu sebanyak 16 orang atau 13,2%.

7. Tabulasi silang Pola Makan dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi

Tabel 7 Tabulasi Silang Pola Makan dengan Kualitas Hidup pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare

Pola makan	Kualitas Hidup						Total
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%	
Baik	46	83,6%	9	16,4	0	0,0	55
Cukup	4	6,0%	57	85,1	6	9,0	67
Kurang	0	0%	2	14,3	12	85,7	14
Total	50	36,8%	68	50,0	18	13,2	136

Berdasarkan tabel 7, menunjukkan bahwa Sebagian besar (67 dari 136 responden) mempunyai pola makan yang cukup dengan kualitas hidup kurang 6 orang atau 9,0%, kualitas hidup cukup juga sebanyak 57 orang atau 85,1%, kualitas hidup baik 4 orang atau 6,0%. Sedangkan untuk sebagian kecil responden (14 dari 136 responden) mempunyai pola makan yang kurang dengan kualitas hidup yang cukup sebanyak 2 orang atau 14,3%, kualitas hidup kurang 12 orang atau 85,7%.

Hubungan Pola Makan dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare Cicurug

Variabel Bebas	Variabel Tak Bebas	p-value (Pearson Chi-Square)
Pola Makan	Kualitas Hidup	0,000

Dari hasil tabel didapatkan hasil Pola Makan sebagian besar responden Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare pada kategori cukup yaitu sebanyak 67 responden atau 49,3% dan sebagian kecil Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare dalam kategori kurang yaitu sebanyak 14 orang atau 10,3%.

Berdasarkan karakteristik responden ini faktor perilaku yang dilakukan responden atau penderita hipertensi dalam menentukan bahan makan dan frekuensi makan untuk dikonsumsi setiap harinya untuk dapat mengatasi penyakit hipertensi yang dideritanya adalah Faktor budaya, Faktor lingkungan, Faktor psikososial, Faktor perkembangan teknologi, Faktor ekonomi. (David et al., 2023).

Dari hasil tabel 4.6 didapatkan hasil Kualitas Hidup sebagian besar responden pada kategori cukup yaitu sebanyak 68 responden atau 50,0% dan sebagian kecil dalam kategori kurang yaitu sebanyak 16 orang atau 13,2%.

Kesehatan fisik dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan aktivitas. Menurut penelitian (Garg & Yanadaiah, 2025) Kesehatan fisik mencakup aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada obat-obatan dan bantuan medis, energi dan kelelahan, mobilitas (keadaan mudah bergerak), sakit dan ketidaknyamanan, tidur dan istirahat, kapasitas kerja.

Berdasarkan hasil Uji *Statistic Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ berarti $p\text{-value} < 0,05$ maka H_1 diterima, hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan pola makan dengan kualitas hidup pasien hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare Cicurug.

Dengan demikian pengambilan data menunjukkan pola makan di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare dalam kategori cukup sehingga sebagian besar penderita hipertensi yang menjalani pola makan yang cukup memiliki kualitas hidup yang cukup. Hal ini menunjukkan jika pola makan yang dijalani pasien hipertensi berbanding lurus dengan kualitas hidup pasien hipertensi tersebut.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian pada 136 responden yang telah diuraikan pada bab iv mengenai Hubungan Pola Makan Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit

Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare memiliki pola makan yang cukup.

2. Sebagian besar responden Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare memiliki kualitas hidup yang cukup.
3. Terdapat Hubungan Pola Makan dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhakti Medicare Cicurug.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka saran yang dapat penulis sampaikan adalah sebagai berikut :

Bagi Rumah Sakit Bhakti Medicare Diharapkan kepada tenaga Kesehatan di Rumah Sakit Bhakti Medicare Cicurug, agar lebih memberikan Pendidikan Kesehatan dan Seminar untuk penderita hipertensi pentingnya pola makan yang baik dalam upaya pencegahan komplikasi penyakit hipertensi agar tetap terjaga kualitas hidup yang baik pula untuk pasien hipertensi.

Bagi STIKES Sukabumi Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan tambahan referensi perpustakaan STIKESMI dan dapat membantu mahasiswa dalam melakukan penelitian selanjutnya.

Bagi Peneliti Selanjutnya Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan peneliti dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel atau responden yang lebih banyak lagi dan penelitian ini bisa menjadi referensi peneliti selanjutnya jika ingin mengambil judul yang sama atau yang mendekati dengan judul yang diteliti.

REFERENSI

- Alifa, K., Hajrah, & Aryatika, K. (2024). Hubungan Self-management Behaviour terhadap Kualitas Hidup Pasien Hipertensi. *MPI (Media Pharmaceutica Indonesiana)*, 6(1), 36–44. <https://doi.org/10.24123/mpi.v6i1.6488>
- David, Hennessy, D. A., Totten, B., Vazquez, J., Adquisiciones, L. E. Y. D. E., Vigente, T., Frampton, P., Azar, S., Jacobson, S., Perrelli, T. J., Washington, B. L. L. P., No, Ars, P. R. D. a T. a W., Kibbe, L., Golbère, B., Nystrom, J., Tobey, R., Conner, P., King, C., ... Chraif, M. (2023). HUBUNGAN TEKANAN DARAH DENGAN POLA MAKAN PADA LANSIA PENDERITA

- HIPERTENSI DI POLI PENYAKIT DALAM RSUD KOJA DI TAHUN 2024. *Accident Analysis and Prevention*, 183(2), 153–164.
- Donatus, D., Syarifah, N., & Chasanah, S. U. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Diet Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Dan Penelitian Keperawatan*, 10(1), 99–112.
- Dwight, Totten, B., Vazquez, J., Adquisiciones, L. E. Y. D. E., Vigente, T., Frampton, P., Azar, S., Jacobson, S., Perrelli, T. J., Washington, B. L. L. P., No, Ars, P. R. D. a T. a W., Kibbe, L., Golbère, B., Nystrom, J., Tobey, R., Conner, P., King, C., Heller, P. B., ... Chraif, M. (2023). GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI DAN KEPATUHAN PENGGUNAAN OBAT ANTI HIPERTENSI DI PUSKESMAS GORANG GARENG TAJI MAGETAN. *Accident Analysis and Prevention*, 183(2), 153–164.
- Fandinata, S. S., & Putra, D. A. (2021). Terapi Dan Pola Hidup Sehat Pasien Hipertensi Untuk Menuju Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 2(01), 1. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v2i02.3066>
- Febrianingrum, K., Triana Nugraheni, W., Tri Ningsih, W., Studi, P. D., & Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya, K. (2024). Pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban. 314–323. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Garg, P., & Yanadaiah, P. (2025). *Assessment of quality of life among type 2 diabetes mellitus and hypertensive patients in Punjab region: A WHOQoL-BREF based hospital study*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2451847625000715>
- Inaku, I., Agustini, T., Mappanganro, A., & Siokal, B. (2025). Hubungan Antara Pola Makan Terhadap Kualitas Hidup Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Kelurahan Brongloe Dusun Songkolo Kota Makassar *The Relationship Between Dietary Patterns And Quality Of Life In Patients With Hypertension In Brongloe Village , Songko. September*, 7446–7450.
- Irawan, E., & Mulyana, H. (2019). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Literatur Review. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan Stikes Mitra Kencana Tasimalaya*, 3, 25–33. https://www.jurnal.ubktasikmalaya.ac.id/index.php/jmk_kb/article/view/60/249
- Kemenkes. (2021). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–85.
- Lusihono, S. H. (2025). Hubungan Tekanan Darah Dengan Pola Makan pada Lansia Penderita Hipertensi di Poli Penyakit Dalam RSUD Koja di Tahun 2024.
- Muliyah, Pipit Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). Faktor yang mempengaruhi pola makan. *Journal GEEJ*, 7(2), 9–24.
- Oktoruddin, H. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Dan Kebidanan*, 12(243), 164–171.
- Pasaribu, C. T. P., Sirait, D. R., Siregar, I. Y., Sihombing, M. F., Aini, F., & Rusmalawaty, R. (2023). Literature Review: Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(2), 136–144. <https://doi.org/10.14710/mkmi.22.2.136-144>
- Patoding, S., Fadli, F., & Armawati, A. (2024). Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup pada Pasien Hipertensi. *Mega Buana Journal of Nursing*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.59183/j09j3010>
- Pebriandini, P. peni, Sugiyanto, S., Ruslaeni, R., & Supriadi, S. (2021). Literatur Review : Pola Makan Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1), 177–182. <https://doi.org/10.34011/jks.v1i1.527>
- Pehopu, I. A., Irwan, A. M., Sjattar, E. L., Changmai, S., & Abd Aziz, N. A. (2025). Continuous follow-up intervention of a low-salt diet to control blood pressure among older people with hypertension in rural Indonesia. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 32(September 2024), 101943. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2025.101943>
- Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5),

11. Ramadhan, N. L., Rizqi, A., & Negara, M. I. P. (2025). Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2025. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 1219–1229.
- Ratnawati, R., Utami, Y., & Prasetyo Putri, A. K. (2023). Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Wilayah UPTD Puskesmas Demangan Kota Madiun. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 133–137. <https://doi.org/10.47575/jpkkm.v4i2.517>
- Resmiya, L., & Misbach, I. H. (2019). Pengembangan Alat Ukur Kualitas Hidup Indonesia. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(1), 20–31. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i1.22247>
- Riska Bolio, Andi Mappanganro, Akbar Asfar, R. R., Jurnal, J., & Nusantara, C. (2025). *IMPLEMENTATION OF A HEALTHY LIFESTYLE TO LOWER BLOOD PRESSURE AND IMPROVE THE QUALITY OF LIFE OF HYPERTENSION PATIENTS IN THE SONGKOLO ENVIRONMENT , GOWA. September*, 7340–7347.
- Saputri, J. Y. (2025). Validasi SQ-FFQ dengan Estimated Food Record untuk Menilai Asupan Zat Gizi dan Keragaman Pangan pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 3(2), 138–146.
- Sumakul, G. T., Sekeon, S. A., & Kepel, B. J. (2021). Hubungan antara Hipertensi dengan Kualitas Hidup pada Penduduk di Kelurahan Kolongan Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1–8.
- Sunarto Kadir. (2019). POLA MAKAN DAN KEJADIAN HIPERTENSI EATING PATTERNS AND EVPERTENSION EVENTS Sunarto Kadir. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60.
- WHO. (2023). *HYPERTENTION*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yusmahenry Galindra, Andi Asda Astiah, & Naila Syahla Nuralfah. (2024). Hubungan Antara Derajat Hipertensi Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Pmi Kota Bogor. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 14(2), 135–142. <https://doi.org/10.37776/zked.v14i2.1533>
- Zang, J., Luo, B., Chang, S., Jin, S., Shan, C., Ma, L., Zhu, Z., Guo, C., Zou, S., Jia, X., & Wu, F. (2019). Validity and reliability of a food frequency questionnaire for assessing dietary intake among Shanghai residents. *Nutrition Journal*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12937-019-0454-2>
- Alifa, K., Hajrah, & Aryatika, K. (2024). Hubungan Self-management Behaviour terhadap Kualitas Hidup Pasien Hipertensi. *MPI (Media Pharmaceutica Indonesiana)*, 6(1), 36–44. <https://doi.org/10.24123/mpiv6i1.6488>
- David, Hennessy, D. A., Totten, B., Vazquez, J., Adquisiciones, L. E. Y. D. E., Vigente, T., Frampton, P., Azar, S., Jacobson, S., Perrelli, T. J., Washington, B. L. L. P., No, Ars, P. R. D. a T. a W., Kibbe, L., Golbère, B., Nystrom, J., Tobey, R., Conner, P., King, C., ... Chraif, M. (2023). HUBUNGAN TEKANAN DARAH DENGAN POLA MAKAN PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POLI PENYAKIT DALAM RSUD KOJA DI TAHUN 2024. *Accident Analysis and Prevention*, 183(2), 153–164.
- Donatus, D., Syarifah, N., & Chasanah, S. U. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Diet Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Dan Penelitian Keperawatan*, 10(1), 99–112.
- Dwight, Totten, B., Vazquez, J., Adquisiciones, L. E. Y. D. E., Vigente, T., Frampton, P., Azar, S., Jacobson, S., Perrelli, T. J., Washington, B. L. L. P., No, Ars, P. R. D. a T. a W., Kibbe, L., Golbère, B., Nystrom, J., Tobey, R., Conner, P., King, C., Heller, P. B., ... Chraif, M. (2023). GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI DAN KEPATUHAN PENGGUNAAN OBAT ANTI HIPERTENSI DI PUSKESMAS GORANG GARENG TAJI MAGETAN. *Accident Analysis and Prevention*, 183(2), 153–164.
- Fandinata, S. S., & Putra, D. A. (2021). Terapi Dan Pola Hidup Sehat Pasien Hipertensi Untuk Menuju Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 2(01), 1. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v2i02.3066>
- Febrianingrum, K., Triana Nugraheni, W., Tri

- Ningsih, W., Studi, P. D., & Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya, K. (2024). *Pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban*. 314–323. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Garg, P., & Yanadaiah, P. (2025). *Assessment of quality of life among type 2 diabetes mellitus and hypertensive patients in Punjab region: A WHOQoL-BREF based hospital study*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2451847625000715>
- Inaku, I., Agustini, T., Mappanganro, A., & Siokal, B. (2025). *Hubungan Antara Pola Makan Terhadap Kualitas Hidup Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Kelurahan Brongloe Dusun Songkolo Kota Makassar The Relationship Between Dietary Patterns And Quality Of Life In Patients With Hypertension In Brongloe Village , Songko. September*, 7446–7450.
- Irawan, E., & Mulyana, H. (2019). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Literatur Review. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan Stikes Mitra Kencana Tasimalaya*, 3, 25–33. https://www.jurnal.ubktasikmalaya.ac.id/index.php/jmk_kb/article/view/60/249
- Kemenkes. (2021). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–85.
- Lusihono, S. H. (2025). *Hubungan Tekanan Darah Dengan Pola Makan pada Lansia Penderita Hipertensi di Poli Penyakit Dalam RSUD Koja di Tahun 2024*.
- Muliyah, Pipit Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). Faktor yang mempengaruhi pola makan. *Journal GEEJ*, 7(2), 9–24.
- Oktoruddin, H. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Dan Kebidanan*, 12(243), 164–171.
- Pasaribu, C. T. P., Sirait, D. R., Siregar, I. Y., Sihombing, M. F., Aini, F., & Rusmalawaty, R. (2023). Literature Review: Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(2), 136–144. <https://doi.org/10.14710/mkmi.22.2.136-144>
- Patoding, S., Fadli, F., & Armawati, A. (2024). Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup pada Pasien Hipertensi. *Mega Buana Journal of Nursing*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.59183/j09j3010>
- Pebriandini, P. peni, Sugiyanto, S., Ruslaeni, R., & Supriadi, S. (2021). Literatur Review : Pola Makan Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1), 177–182. <https://doi.org/10.34011/jks.v1i1.527>
- Pehopu, I. A., Irwan, A. M., Sjattar, E. L., Changmai, S., & Abd Aziz, N. A. (2025). Continuous follow-up intervention of a low-salt diet to control blood pressure among older people with hypertension in rural Indonesia. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 32(September 2024), 101943. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2025.101943>
- Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11.
- Ramadhan, N. L., Rizqi, A., & Negara, M. I. P. (2025). Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2025. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 1219–1229.
- Ratnawati, R., Utami, Y., & Prasetyo Putri, A. K. (2023). Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Wilayah UPTD Puskesmas Demangan Kota Madiun. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 133–137. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v4i2.517>
- Resmiya, L., & Misbach, I. H. (2019). Pengembangan Alat Ukur Kualitas Hidup Indonesia. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(1), 20–31. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i1.22247>
- Riska Bolio, Andi Mappanganro, Akbar Asfar, R. R., Jurnal, J., & Nusantara, C. (2025). *IMPLEMENTATION OF A HEALTHY LIFESTYLE TO LOWER BLOOD PRESSURE AND IMPROVE THE QUALITY OF LIFE OF HYPERTENSION PATIENTS IN THE SONGKOLO ENVIRONMENT , GOWA. September*, 7340–7347.
- Saputri, J. Y. (2025). Validasi SQ-FFQ dengan

Estimated Food Record untuk Menilai Asupan Zat Gizi dan Keragaman Pangan pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 3(2), 138–146.

Sumakul, G. T., Sekeon, S. A., & Kepel, B. J. (2021). Hubungan antara Hipertensi dengan Kualitas Hidup pada Penduduk di Kelurahan Kolongan Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1–8.

Sunarto Kadir. (2019). POLA MAKAN DAN KEJADIAN HIPERTENSI EATING PATTERNS AND EVPERTENSION EVENTS Sunarto Kadir. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60.

WHO. (2023). *HYPERTENTION*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Yusmahenry Galindra, Andi Asda Astiah, & Naila Syahla Nuralfah. (2024). Hubungan Antara Derajat Hipertensi Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Pmi Kota Bogor. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 14(2), 135–142. <https://doi.org/10.37776/zked.v14i2.1533>

Zang, J., Luo, B., Chang, S., Jin, S., Shan, C., Ma, L., Zhu, Z., Guo, C., Zou, S., Jia, X., & Wu, F. (2019). Validity and reliability of a food frequency questionnaire for assessing dietary intake among Shanghai residents. *Nutrition Journal*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12937-019-0454-2>