



**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TEKANAN DARAH  
PADA ORANG DEWASA DI PERUMAHAN MUSTIKA BLOK H6  
RT 05 RW 07 KABUPATEN TANGERANG**

*Relationship of Diet with Blood Pressure for Adults in Mustika Housing Block  
H6 Rt 05 Rw 07, Tangerang Regency*

**Era Delvi Agnes Savitri\*<sup>1</sup>, Nanang Prasetyo Budi<sup>2</sup> Rina Puspita Sari<sup>3</sup>**

**STIKes Yatsi Tangerang**

**\*Email : eradelvi1608@gmail.com**

**Abstract**

Eating patterns are the types of food consumed by a person with the content contained in fat, protein, carbohydrates, vitamins and minerals. Hypertension is high blood pressure that can be influenced by several factors such as diet, age, gender, and a salty diet. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and blood pressure in adults. Research method correlation cross sectional approach the population in this study were adults in the Mustika Housing Block H6 RT 05 RW 07 Tangerang Regency as many as 50 respondents. Sampling technique with total sampling. The instruments used were questionnaire sheets, sphygmomanometer and stethoscope to measure blood pressure and observation sheets containing observation tables consisting of number, date of examination and results of measuring blood pressure. The results of the study, the data analysis used was univariate and bivariate analysis using the Spearman rank correlation. It was found that there was a correlation between diet and blood pressure in adults, as the results of the statistical test sig. (2-tailed)  $0.001 < 0.05$  with  $r 0.471$  which means that there is a moderate relationship. Conclusion is that there is a significant between diet and blood pressure in adults with sig. (2-tailed)  $0.001 < 0.05$ .

**Keywords:** *Adults, Dietary Habit, Blood Pressure*

**Abstrak**

Pola makan jenis makanan yang dikonsumsi oleh seseorang dengan kandungan yang terdapat pada lemak, protein, karbohidrat, vitamin dan mineral. Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi dengan angka sistolik dan diastolik dengan hasil lebih dari 140/90 mmhg. hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pola makan, umur, jenis kelamin, dan pola makan yang mengandung asin. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan tekanan darah pada orang dewasa. Metode penelitian deskriptif korelasi pendekatan *cross sectional* populasi dalam penelitian ini adalah orang dewasa di Perumahan Mustika Blok H6 RT 05 RW 07 Kabupaten Tangerang sebanyak 50 responden. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling. Instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner, *sphygmomanometer* dan stetoskop untuk mengukur tekanan darah dan lembar observasi yang berisi tabel observasi yang terdiri dari nomor, tanggal pemeriksaan dan hasil ukur tekanan darah. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan *correlation rank spearman* di dapat adanya hubungan berkorelasi pola makan dengan tekanan darah pada orang dewasa, sebagaimana telah mendapatkan hasil uji statistik sig.(2-tailed)  $0,001 < 0,05$  dengan  $r 0,471$  yang artinya terdapat hubungan yang memiliki sedang. Adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan tekanan darah pada orang dewasa dengan



nilai sig. (2-tailed)  $0,001 < 0,05$ .

**Kata Kunci:** Pola Makan, Tekanan Darah, Dewasa

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu faktor penyakit yang tidak dapat menular akan tetapi mengalami dari penyebab prematur diseluruh dunia. Hipertensi dapat mengalami kerugian pada masalah kesehatan masyarakat dengan komplikasi seperti gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Menurut data WHO (*World Health Organization*) dengan angka prevalensi dapat mengestimasi secara global dengan angka prevalensi 26,4%. Dari 9,4 juta dari 1 juta miliar seluruh dunia yang terserang penyakit hipertensi dengan jumlah Negara maju yang memiliki angka prevalensi sebanyak 35% negara yang dapat berkembang dari golongan dewasa dengan angka prevalensi sebesar 40% termasuk Negara Indonesia. Pada usia dewasa pada Wilayah Amerika Serikat yang paling tertinggi dengan angka prevalensi sebesar 46% (Rihiantoro Tori, 2019).

Penyebab utama dari penyakit hipertensi dari salah satu penyakit pada sistem kardiovaskular yang terjadi pada faktor keturunan dan pola makan sehingga tekanan darah menjadi meningkat akan mengalami pada sistem jantung sehingga akan terjadi tersumbatnya bagian pembuluh darah yang mengangkut ke jaringan sampai tubuh sehingga dapat mengancam masalah kesehatan seseorang (Rihiantoro Tori, 2019). Pola makan yang dapat dikonsumsi yang banyak mengandung lemak, protein, tinggi kalori atau rendah serat akan terjadi tekanan darah meningkat yang akan terserang pada usia 35-45 tahun yang disebabkan oleh faktor usia, jenis kelamin dan faktor keturunan dari gen pola keluarga (Hartati dan Kemalahayati 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan di Puskesmas Kabupaten Gorontalo orang yang menderita hipertensi pada kelompok laki-laki sebanyak 387 (35,9%) dan dari kelompok perempuan menderita hipertensi sebanyak 620 (57,5%) pada data tahun 2018 hipertensi dengan 192 orang. Dalam penelitian ini masyarakat dapat menerapkan pola hidup yang sehat dan dapat mencegah jenis makanan yang banyak mengandung natrium dan minyak secara berlebihan untuk mencegah dari hipertensi seseorang dapat konsumsi dengan makan sayur dan buah-buahan untuk memelihara kesehatan bagi tubuh dengan gizi yang seimbang (Kadir, 2019).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 hipertensi prevalensi nasional Negara Indonesia tertinggi 34,1%. Prevalensi daerah Kalimantan Selatan (44,1%) dan yang paling terendah daerah Papua (22,2%), prevalensi angka daerah Sumatra Barat tercapai angka 23,0%. (Yasril Rahmadani, 2020). Hasil dari angka prevalensi secara garis besar pada usia dewasa memiliki tekanan darah tinggi pada perempuan menunjukkan angka tertinggi (37%) dan kelompok laki-laki tertinggi (28%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang, 2016).

Provinsi Kabupaten Tangerang pada tahun 2019 memiliki prevalensi sebesar 381.956 (19,2%) dari hasil yang dapat diukur melalui tekanan darah kepada masyarakat usia  $\geq 18$  tahun. Persentase laki-laki sebesar 131.008 (15,6%) dan dari kelompok perempuan sebesar 250,948 (21,9%). (Hasanah Fadlilah, 2021). Penyakit paling terbesar Negara Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 yaitu hipertensi. Dari hasil prevalensi usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%) dan dapat diketahui bagi orang

yang menderita hipertensi dengan mendapatkan hasil dari angka 8,8% (Somantri,2020).

Menurut Profil Kesehatan Provinsi Banten memiliki faktor yang disebabkan oleh penyakit hipertensi seperti angka jumlah penduduk terbanyak, pola makan tidak teratur, dan pola hidup tidak sehat. Salah satu melakukan pola hidup tidak teratur akan menyebabkan faktor pemicu tertinggi dari penyebab hipertensi. Pola hidup yang tidak harus diterapkan seperti contohnya tidak melakukan olahraga, tidak merokok, dan makan yang tidak sehat (makan yang banyak mengandung natrium dan asin) (Profil Kesehatan Kota Tangerang, 2015).

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang pernah dilakukan oleh peneliti di Perumahan Mustika Blok H6 RT 05 RW 07 Kabupaten Tangerang masyarakat yang mempunyai tekanan darah tinggi. Hasil wawancara yang dilakukan secara langsung oleh peneliti kepada orang dewasa pada usia 35-40 tahun sebanyak 23 orang yang menjaga pola makan baik dan dewasa usia 41-45 tahun sebanyak 27 orang dengan pola makan yang buruk terhadap jenis makan yang terdapat kandungan garam. Berdasarkan latar belakang data diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Pola Makan Dengan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa di Perumahan Mustika Blok H6 RT 05 RW 07 Kabupaten Tangerang”.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dari penelitian ini adalah 50 responden. Teknik sampel yang digunakan yaitu *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan 6 pertanyaan dari pola makan dengan menggunakan alat *sphygmomanometer* dan stetoskop untuk mengukur tekanan darah dan lembar observasi yang berisi tabel observasi yang terdiri dari nomor, tanggal pemeriksaan dan hasil ukur tekanan darah. analisis yang digunakan univariat dan bivariat untuk mengetahui adanya hubungan pola makan dengan tekanan darah pada orang dewasa. analisis statistik yang digunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pola makan dari 50 responden di Perumahan Mustika Blok H6 RT 05 RW 07 Kabupaten Tangerang, dapat diketahui mayoritas dengan pola makan yang baik sebanyak 23 responden (46,0%) dan pola makan buruk sebanyak 27 responden (54,0%). Berdasarkan hasil penelitian dari sebuah jurnal menurut Suarni (2017) mengatakan bahwa pola makan merupakan gizi atau zat nutrisi yang memiliki jenis kandungan dan pengaturan zat dalam jumlah pencapaian untuk dimakan oleh seseorang untuk tetap menjaga kesehatan dalam proses digesti, absorpsi, dan transportasi, serta untuk penyimpanan dan mengeluarkan zat sisa yang tidak dapat lagi dibutuhkan.

Menurut Karyadi pada tahun 2012 menambahkan bahwa pola makan yang biasanya dilakukan akan menyebabkan akan terjadinya hipertensi diantaranya: kolesterol yang terlalu banyak makan mengandung garam (asin) akan mengakibatkan tingginya tekanan darah dapat tersempitnya pembuluh darah dan dapat terjadi aterosklerosis yang dapat berkaitan dengan kenaikan tekanan darah dengan kadar kolesterol terutama low density lipoprotein (LDL) dengan terjadinya perubahan meningkat sehingga akan terjadinya penyempitan pada pembuluh

darah sehingga jantung akan lebih cepat memompa darah dapat terjadi tekanan darah menjadi meningkat dan disebut dengan hipertensi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah menyatakan bahwa dimana hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia menunjukkan bahwa proporsi yang mengalami tekanan darah tinggi sebesar 26,4% dan ditemukannya hubungan yang signifikan dengan nilai  $p < 0,000 < 0,05$  terdapat hubungan antara asupan lemak dan natrium terhadap kejadian hipertensi pada tekanan darah tinggi dan untuk mencegah dengan gaya hidup sehat untuk terjadinya pada faktor risiko yang terjadi pada komposisi antara lain terlalu banyak protein, tinggi kalori, gula rendah serat dan lemak yang dapat menimbulkan ketidakseimbangan konsumsi gizi, dan merupakan terjadinya faktor penyakit degeneratif yaitu hipertensi, jantung koroner, diabetes mellitus dan masalah penyakit lainnya.

Menurut penelitian Batmaro, Hondo, dan Malinti (2019) hasil analisis bivariat Hubungan Asupan Protein dengan tekanan darah menunjukkan uji korelasi *Spearman Rho* bahwa ada hubungan asupan protein terhadap tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi dengan kekuatan korelasi antara protein dengan tekanan darah sistolik adalah lemah dengan arah negatif ( $r = -0,407, p = 0,001$ ), sedangkan kekuatan korelasi protein dengan diastolik adalah kekuatan arah negatif ( $r = -0,519, p = 0,000$ ). Dari uji statistik tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi asupan protein maka semakin rendah tekanan darah sistolik dan diastolik bagi penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dianalisa oleh peneliti adalah dengan ditemukannya adanya hubungan pola makan dengan tekanan darah di Perumahan Mustika Blok H6 RT 05 RW 07 Kabupaten Tangerang, diantaranya dapat mengatur pola makan dengan baik dan dapat mampu untuk mengendalikannya dengan memperhatikan pola makan dan gaya hidup sehat, jenis makan yang dikonsumsi, dan jumlah makanan serta jadwal pada makanan sehingga dapat mengontrol pola makan dalam konsumsi setiap hari yang dilakukan oleh seseorang. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 50 responden di Perumahan Mustika Blok H6 RT 05 RW 07 Kabupaten Tangerang, diketahui mayoritas dewasa dengan hasil olahan data di spss yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 18 responden (36,0%), prehipertensi sebanyak 18 responden (36,0%), hipertensi derajat 1 sebanyak 12 responden (24,0%) dan (hipertensi derajat 2) memiliki sebanyak 2 responden (4,0%).

Menurut Kadir (2019) hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo Kabupaten Gorontalo sebaiknya masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat, termasuk dengan cara memperhatikan pola makan baik dan benar yang dikonsumsi dengan makan gizi yang seimbang yaitu makan buah dan sayur-sayuran untuk kesehatan bagi tubuh, terdapat konsumsi makanan dengan gizi yang seimbang dapat melancarkan pada sistem peredaran darah sehingga oksigen yang dapat mengalir pada otak tidak terhambat. Berdasarkan hasil penelitian analisis bivariat yang memperoleh bahwa mayoritas orang dewasa penelitian di Perumahan Mustika Blok H6 RT 05 RW 07 Kabupaten Tangerang, memiliki pola makan baik dengan tekanan darah normal sebanyak 18 responden (36,0%), prehipertensi sebanyak 18 responden (36,0%), hipertensi (derajat 1) sebanyak 12 responden 24,0% dan hipertensi derajat 2 sebanyak 2 responden (4,0%).

Sesuai hasil analisis bivariat dari hasil perhitungan di spss dengan menggunakan uji korelasi rank spearman dapat dihasilkan bahwa sig  $< 0,05$  dan

mendapatkan hasil nilai tersebut  $0,001 < (0,005)$ . Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima artinya pada penjelasan antara 2 variabel terdapat ada hubungan pola makan dengan tekanan darah di Perumahan Mustika Blok H6 RT 05 RW 07 Kabupaten Tangerang, dari hasil perhitungan di spss menggunakan rank spearman maka dari itu didapatkan atau dapat hasil = 0,471 dimana hasil tersebut dapat diukur dan dilihat dari input data dengan menggunakan statistik menunjukkan hubungan yang sedang dan berpola positif, artinya hubungan pola makan yang sedang dan berpola positif maka semakin sedang pola makan semakin sedang juga tekanan darahnya. Berdasarkan hasil dari penelitian yang diperoleh dianalisis bivariat bahwa orang dewasa di Perumahan Mustika Blok H6 RT 05 RW 07 Kabupaten Tangerang memiliki pola makan baik dengan tekanan darah normal sebanyak 16 responden (32%), prehipertensi sebanyak 2 responden (4%), hipertensi (derajat 1) memiliki 4 responden (8,0%), hipertensi (derajat 2) memiliki 1 responden (2,0%), dan yang memiliki pola makan tidak baik dengan tekanan darah normal sebanyak 2 responden (4,0%), prehipertensi 16 responden (32,0%), hipertensi (derajat 1) 8 responden (16,0%), hipertensi (derajat 2) memiliki 1 responden (2%).

Sesuai dengan analisis bivariat yang sudah di olah data menggunakan uji korelasi rank spearman dengan mendapatkan hasil secara statistik bahwa nilai  $0,001 < (0,05)$ . Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima yang artinya ada hubungan pola makan dengan tekanan darah pada orang dewasa di perumahan mustika Blok H6 RT 05 RW 07 Kabupaten Tangerang. Dari hasil menggunakan uji statistik Rank Spearman correlation maka mendapatkan hasil  $r = 0,471$  dimana hasil tersebut bisa dilihat dari hubungan pola makan dengan tekanan darah pada orang dewasa menunjukkan hubungan yang sedang semakin pola makan yang sedang dan berpola positif semakin sedang juga dari tekanan darahnya.

Menurut hasil dari penelitian Mahmasani Subkhi (dalam Tahun, Ngasu, dan Fitrizia 2018) didalam penelitiannya menunjukkan bahwa pola makan dalam kategori baik sebanyak 52 responden (69,3%), dan kejadian hipertensi sebanyak dalam kategori 1 sebanyak 42 responden (56%). Hasil penelitian diperoleh nilai probability 0,000 dengan nilai korelasi Rank spearman -0,408. Maka dapat disimpulkan ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Posyandu Mawar Kabupaten Puworejo.

Menurut Kartika 2012 (dalam Sitorus, 2019) hipertensi merupakan suatu kondisi akan meningkatnya tekanan darah diatas 140 mmHg dan diastolik dengan 90 mmHg. Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yang pertama primer penyebab tidak dapat diketahui dan hipertensi sekunder disebabkan penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan dapat menimbulkan komplikasi dengan jangka waktu yang lebih lama dapat menimbulkan pemeriksaan secara usia dini.

Pemicu terjadinya peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stres. Stres dapat mengakibatkan tekanan darah merupakan tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat non spesifik. Stres sehingga menjadi faktor dari penyebab suatu gangguan atau penyakit. Dalam kondisi ini faktor-faktor psikologis bagi terjadinya stres pada diri seseorang serta dapat meningkatkan tekanan darah, maka dari itu penderita hipertensi harus mampu mengendalikan dari pola makan (Marliani, 2010).

Berdasarkan dari pertanyaan responden bahwa sebagian mampu mengisi

jawaban dengan pola makan dengan baik dan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang dan memiliki tekanan darah normal, bisa dikatakan baik jika peneliti berasumsi bersama semakin baik pola makan dengan tekanan darahnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian 50 responden dapat diketahui bahwa mayoritas orang dewasa memiliki pola makan baik sebanyak 23 orang (46,0 %). Berdasarkan dari hasil penelitian dari 50 responden dapat diketahui bahwa mayoritas orang dewasa mengalami prehipertensi sebanyak 18 responden (36,0%). Adanya hubungan korelasi signifikan antara pola makan dengan tekanan darah pada orang dewasa dengan nilai sig. (2-tailed)  $0,001 < 0,05$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Hairil et al. (2021). Analisa Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia." 5.
- Atun, Listiyaningsih.dkk. (2014). Asupan Sumber Natrium, Rasio Kalium Natrium, Aktivitas Fisik, Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sources." Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang.(2016). *Profil kesehatan Puskesmas Tegal Angus*.
- Donsu, Jenita Doli Tine. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. ed. Pustaka Baru.
- Hadju, Veni, Nurhaedar Jafar, Rahayu Indriasari, dan Saifuddin Sirajuddin. (2021). "Literature Review : Pengaruh Pola Makan Terhadap Sindrom Metabolik." 1: 215–24.
- Hartati, Irma, dan Cut Kemalhayati. (2019). Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia 35-45 Tahun Di Wilayah Kerja." 2(2).
- Hasanah, Irna, dan Dina Rahma Fadlilah. (2021). Analisis Kepatuhan Kontrol Berobat Pasien Hipertensi Rawat Jalan Pada Pengunjung Puskesmas Pisangan Tahun 2019." 1: 119–32.
- Hasdianah Siyoto, Sandu Nurwijayanti. (2017). *Gizi Pemantapan Gizi Diet, Dan Obesitas*. ed. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Kadir, Sunarto. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi." 1(2): 56–60.
- Kementerian, Kesehatan. (2014). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia." *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kurniawan, Ihsan. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong." 4(April).
- Manik, Laura ANa, Wulandari Imanuel Sri Mei. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. 148: 148–62.
- Ngasu, Kristina Everentia, dan Willy Fitrizia. (2018). Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga Di Kampung Tegal Kali Baru RT 04 / 04 Kecamatan Balaraja." 7(2).
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. ed. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nugroho, Taufan. (2017). *Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta.
- Oetoro, Samuel. (2012). *Smart Eating*. Jakarta
- Oktaviani, W. (2011). *Hubungan Pola Makan dengan Gratitis Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Program A FIKES UPN Veteran*. Universitas Pembangunan



Nasional Veteran.

- Padila.(2018).*Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*.Yogyakarta.
- Profil Kesehatan Kota Tangerang.(2015).*Dinas Kesehatan Kota Tangerang*.
- Pudiastuti, Ratna Dewi. (2018).*Penyakit-Penyakit Mematikan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Purwitasari, Desi , Maryanti, Dwi. (2017). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Nuha Medik. Yogyakarta.
- Putri, Alifia Fernanda.(2018).Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya.*SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3(2): 35.
- Rihiantoro Tori, dan Muji Widodo.(2019). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang.” (October 2017).
- Sitorus, Jenti. (2019).Pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di rsu hkbp balige.” 5(1): 628–38.
- Somantri, Ucu Wandi.(2020).Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Kondang Jaya Pandegelang – Banten.” *Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Kondang Jaya Pandegelang – Banten* 1(2): 57–63.
- Suarni, Leny. (2017).Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit PTPN II Bangkatan Binjai Tahun 2017.” 2(2): 88–92.
- Sugiyono.(2018).*Metode Penelitian*. Alfabeta. Bandung.
- Sulistyoningsih, Hariyani. (2011).*Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. ed. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Wijaya, Andra Saferi dan yessie Mariza Putri. (2017.) *Keperawatan Medikal Bedah*. Nuha Medik. Yogyakarta.
- Yasril, Abdi Iswahyudi, dan Widya Rahmadani. (2020).Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019.” 15(2): 33–43.

