

LAPORAN TUGAS AKHIR

ANALISIS POLA KONSUMSI NATRIUM, KALIUM, LEMAK
JENUH DAN STATUS GIZI PADA PASIEN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS ALANG-ALANG LEBAR PALEMBANG



Disusun Oleh :
NUR FAHREIN PUAN KHAIRIMA
PO.71.31.1.23.001

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2026

LAPORAN TUGAS AKHIR

**ANALISIS POLA KONSUMSI NATRIUM, KALIUM, LEMAK
JENUH DAN STATUS GIZI PADA PASIEN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS ALANG-ALANG LEBAR PALEMBANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh gelar

Ahli Madya Gii



Disusun Oleh :

NUR FAHREIN PUAN KHAIRIMA

PO.71.31.1.23.001

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA

TAHUN 2026

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang mendapat perhatian besar di berbagai negara karena angka kejadiannya terus meningkat dan berkontribusi terhadap tingginya angka kesakitan maupun kematian akibat penyakit tidak menular. Kondisi ini ditandai dengan meningkatnya tekanan darah secara menetap hingga mencapai atau melebihi 140 mmHg untuk tekanan sistolik dan/atau 90 mmHg untuk tekanan diastolik.

Peningkatan tekanan darah tersebut menyebabkan beban kerja jantung bertambah karena jantung harus memompa darah dengan tekanan yang lebih besar agar dapat memenuhi kebutuhan seluruh jaringan tubuh. Apabila tidak dikendalikan secara optimal, hipertensi dapat memicu terjadinya berbagai komplikasi, seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan fungsi ginjal. Oleh karena itu, hipertensi dikenal sebagai silent killer karena sering berkembang tanpa keluhan yang khas dan baru terdiagnosis setelah menimbulkan komplikasi (*World Health Organization*, 2025).

Terjadinya hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Sebagian faktor bersifat tidak dapat diubah, seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keturunan. Di sisi lain, terdapat faktor yang masih dapat dikendalikan melalui perubahan gaya hidup, antara lain aktivitas fisik yang kurang, kebiasaan merokok, kelebihan berat badan atau obesitas, pola konsumsi yang tidak seimbang, tingginya asupan garam, konsumsi minuman beralkohol, serta stres. Apabila faktor-faktor tersebut berlangsung secara terus-menerus, risiko seseorang mengalami peningkatan tekanan darah akan semakin besar sehingga peluang terjadinya hipertensi juga meningkat (*Sinurat et al.*, 2022).

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang memiliki prevalensi tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)

tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1%. Meskipun demikian, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi tersebut mengalami penurunan menjadi sekitar 30,8%. Angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius karena masih dialami oleh hampir sepertiga penduduk dewasa di Indonesia.

Di Provinsi Sumatera Selatan, hipertensi juga masih menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan jumlah kasus yang tinggi. Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022 menunjukkan bahwa terdapat 1.979.134 penduduk usia ≥ 15 tahun yang menderita hipertensi. Kota Palembang menjadi wilayah dengan jumlah penderita terbanyak, yaitu sebanyak 411.518 orang atau sekitar 20,79% dari seluruh kasus hipertensi di Sumatera Selatan. Dari jumlah tersebut, 74,9% penderita telah memperoleh pelayanan kesehatan, meningkat dibandingkan cakupan pelayanan pada tahun 2021 yang sebesar 49,5% (Dinkes Sumsel, 2022).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2024 juga menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup menonjol di Kota Palembang. Dari 40 puskesmas yang ada, Puskesmas Alang-Alang Lebar menempati urutan ketujuh dengan jumlah kasus hipertensi mencapai 14.414 kasus. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu penyakit dengan beban pelayanan yang cukup tinggi di wilayah kerja Puskesmas Alang-Alang Lebar (Dinkes Sumsel, 2024).

Hipertensi yang berlangsung secara terus-menerus tanpa pengendalian dapat menyebabkan kerusakan progresif pada organ-organ vital. Tekanan darah yang tinggi akan mengganggu fungsi dan struktur pembuluh darah sehingga elastisitas pembuluh berkurang dan aliran darah ke berbagai organ menjadi tidak optimal. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat menimbulkan komplikasi berupa penyakit jantung koroner, stroke, gagal jantung, hingga gangguan fungsi ginjal. Risiko komplikasi tersebut akan semakin besar apabila hipertensi tidak terdiagnosis maupun tidak mendapatkan penatalaksanaan yang adekuat. Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah sejak dini sangat penting

untuk mencegah kecacatan, meningkatkan kualitas hidup, serta menurunkan risiko kematian akibat komplikasi penyakit kardiovaskular (Kurnia A, 2021).

Menurut penelitian Anisa (2023) pada pasien hipertensi di Puskesmas Alang-Alang Lebar Palembang, sebagian besar pasien memiliki pola makan yang belum seimbang. Kondisi tersebut ditandai dengan tingginya asupan natrium (>80%), serta rendahnya asupan kalium (95,6%), magnesium (88,9%), dan serat (93,3%). Selain itu, pasien juga cenderung sering mengonsumsi makanan tinggi garam serta kurang mengonsumsi sayur dan buah (Anisa, 2023).

Sebagian besar pasien juga memiliki asupan lemak berlebih sebesar 57,8% dan asupan protein berlebih sebesar 84,4%. Meskipun tingkat pengetahuan gizi pasien tergolong baik, penerapan pola konsumsi sehari-hari masih belum optimal. Oleh karena itu, masalah gizi tetap menjadi salah satu faktor risiko penting yang perlu diperhatikan dalam upaya pengendalian tekanan darah (Anisa, 2023).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pola konsumsi merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kejadian hipertensi. Anisah dan Soleha (2014) melaporkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di Irna F RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu belum menerapkan pola makan yang sesuai dengan anjuran diet hipertensi (Anisah & Soleha, 2014).

Sementara itu, Nugroho *et al.* (2019) menyatakan bahwa pola makan yang tidak seimbang, termasuk tingginya konsumsi karbohidrat, berkontribusi terhadap munculnya berbagai gangguan kesehatan kronis, salah satunya hipertensi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengaturan pola konsumsi menjadi salah satu aspek yang penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi (Nugroho *et al.*, 2019).

Tingginya kejadian hipertensi serta masih ditemukannya pola konsumsi yang kurang sesuai pada penderita hipertensi menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan kondisi tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai

“Analisis Pola Konsumsi Natrium, Kalium, Lemak Jenuh, Dan Status Gizi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Alang-Alang Lebar Palembang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, prevalensi hipertensi di Kota Palembang pada tahun 2022 masih tergolong tinggi, yaitu sebesar 20,79%. Sementara itu, Puskesmas Alang-Alang Lebar menempati urutan kedelapan dengan prevalensi hipertensi sebesar 3,38%. Meskipun angka tersebut lebih rendah dibandingkan prevalensi hipertensi di tingkat Kota Palembang, hipertensi tetap menjadi salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk merumuskan permasalahan penelitian, yaitu: "Bagaimana pola konsumsi natrium, kalium, lemak jenuh, dan status gizi pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Alang-Alang Lebar Palembang?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui analisis pola konsumsi makanan pasien hipertensi yang dirawat di puskesmas dan menilai kesesuaiannya dengan prinsip diet yang dianjurkan untuk penderita hipertensi

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden seperti, jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, berat badan dan tinggi badan
- b. Diketahui pola konsumsi natrium, kalium, dan lemak jenuh yang dikonsumsi oleh pasien hipertensi selama perawatan di puskesmas.
- c. Diketahui status gizi pada pasien hipertensi
- d. Diketahui tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas alang-alang lebar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Studi ini menjadi sarana bagi peneliti untuk mengembangkan kemampuan dalam melakukan penelitian sekaligus memperluas pemahaman mengenai hubungan asupan zat gizi, status gizi, dan hipertensi. Informasi yang dihasilkan diharapkan dapat memperkaya referensi ilmiah pada penelitian dengan tema serupa.

2. Bagi Poltekkes Kemenkes Palembang Jurusan Gizi

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai tambahan sumber informasi ilmiah untuk menunjang proses pendidikan, kegiatan akademik, dan penelitian di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palembang.

3. Bagi Puskesmas

Responden memperoleh informasi mengenai pentingnya pengaturan asupan natrium, kalium, lemak jenuh, serta pemeliharaan status gizi sebagai bagian dari upaya pengendalian hipertensi. Informasi tersebut diharapkan dapat mendorong penerapan kebiasaan makan yang lebih sesuai dengan kebutuhan gizi sehingga tekanan darah lebih terkontrol dan risiko komplikasi dapat diminimalkan.

4. Bagi Puskesmas

Temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai informasi pendukung dalam pengembangan pelayanan kesehatan, khususnya pada kegiatan konseling gizi dan edukasi bagi pasien hipertensi. Selain itu, data yang diperoleh dapat menjadi pertimbangan dalam penyusunan strategi promotif dan preventif untuk menekan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Amanda, D., & Martini, S. (2018). Hubungan karakteristik dan obesitas sentral dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 43–50. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i1.2018.43-50>
- Amrullah, F. (2019). *Penerapan metode antropometri untuk menentukan status gizi anak pada pengembangan sistem informasi posyandu*. Fakultas Ilmu Komputer.
- Andini, R., Avianty, I., & Nasution, A. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Puskesmas Gang Aut Kelurahan Paledang Kecamatan Bogor Tengah Kota Bogor Tahun 2018. *Promotor*, 2(1).
- Anisah, C., & Soleha, U. (2014). Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F RSUD Syarif Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan - Madura. *Jurnal Ilmial Kesehatan*, 7.
- Anisa, S. (2023). *Gambaran asupan zat gizi makro, zat gizi mikro, serat, status gizi, dan tingkat pengetahuan gizi pada pasien hipertensi di Puskesmas Alang-Alang Lebar Palembang*. Poltekkes Kemenkes Palembang.
- Apriani, W., & Soviana, E. (2022). Literature review: Hubungan asupan energi dan ASI eksklusif terhadap kejadian stunting baduta (6–24 bulan). *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 1(2), 14–25.
- Aristi, D. L. A., Rasni, H., Susumaningrum, L. A., Susanto, T., & Siswoyo, S. (2020). Hubungan konsumsi makanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada buruh tani di wilayah kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 23(1), 53–60.
- Binanti, M. M., Nelwan, J. E., Kepel, B. J., Langi, F. L. F. G., & Lampus, H. F. (2025). Analisis faktor risiko konsumsi alkohol terhadap hipertensi pada populasi lansia (>50 tahun) di wilayah kepulauan: Sebuah studi cross-sectional. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(6), 1867–1873. <https://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP/article/view/2541>
- Bisogni, V., Bombelli, M., Agabiti Rosei, E., Chiarelli, F., Fardella, C. E., Redon, J., Tsioufis, K., Narkiewicz, K., & Muiesan, M. L. (2020). *Essential and secondary hypertension: An update on diagnostic approach*. *High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention*, 27(3), 213–220.

- Carey, R. M., & Whelton, P. K. (2024). Secondary hypertension: Detection and management. *Journal of the American College of Cardiology*, 83(4), 401–414.
- Darmawan, H., Tamrin, A., & Nadimin, N. *Hubungan Asupan Natrium dan Status Gizi Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD Kota Makassar*. *Media Gizi Pangan*, 2018. 25(1), 11-17. <https://doi.org/10.32382/mgp.v25i1.52>
- Dewangga, R. (2024, December 19). *Garam kalium untuk hipertensi*. Direktorat Kesehatan Lanjutan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3890/garam-kalium-untuk-hipertensi
- Dhirisma, F., & Moerdhanti, I. A. (2022). *Hubungan antara tingkat pendidikan terhadap pengetahuan masyarakat tentang hipertensi di Posbindu Desa Srigading, Sanden, Bantul, Yogyakarta*. *Jurnal Kefarmasian Akfarindo*, 7(1), 40–44.
- Dian Eka Resty. (2025). The influence of education level and family support on diet in people at risk of hypertension using the self care theory approach. *An Idea Nursing Journal*, 4(01), 27–32.
- Dinkes Sumsel. (2022). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2022. *Dinkes Provinsi Sumatera Selatan*, xvi+96.
- Djide, N. A. N., Prasiwi, N. W., Petrika, Y., & Irma. (2025). *Penilaian status gizi: Buku ajar*. Jakarta Barat: PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Fatmawati, Z. I., Qorahman, W., & Syahleman, R. (2025). *Hubungan antara usia dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga*. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 5(5).
- Fayasari, A. (2020). *Penilaian Konsumsi Pangan*. Trans Info Media.
- Fitri, Y., Rusmikawati, Zulfah, S., & Nurbaiti. (2018). Asupan natrium dan kalium sebagai faktor penyebab hipertensi pada usia lanjut. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 158–163. <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/an/article/view/117>
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of medical physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Hadiputra, Y., & Nugroho, P. S. (2020). Hubungan obesitas umum dan obesitas sentral dengan kejadian hipertensi. *Borneo Student Research*, 1(2). <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/740>
- Hanila, R., Pebriani, E., & Marlianto, N. (2025). *The relationship between fast food eating habits and hypertension incidence in young adult women in the*

- working area of the Pasar Ikan Community Health Centre in Bengkulu City. *Jurnal Multidisiplin*, 2(2), 123–130. <https://jurnal.utami.id/index.php/JM/article/view/387>
- Heartology Cardiovascular Hospital. (2024). *Perut bengkak (Asites): Penyebab, Gejala, Diagnosis, dan Pengobatannya*. <https://heartology.id?health-library/content/perut-bengkak-asites-penyebab-gejala-diagnosis-dan-pengobatannya/>
- Indarti, E. T., & Harwatik. (2021). Hubungan stres dengan tekanan darah dan kualitas hidup pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1–8.
- Irman. (2023). *Na–K content in tropical fruits in three ASEAN countries: A literature review*. *Journal of Nutrition and Food Sciences*, 14(2), 206–214.
- Irwanto, I., Yuniarti, Y., & Putri, R. M. (2023). Hubungan konsumsi natrium dan lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi perempuan etnis Minangkabau. *Sciencia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 62–73.
- Lestari, N. L. M. A., Wiardani, N. K., & Juniarsana, I. W. (2024). Hubungan asupan lemak jenuh dan status obesitas terhadap derajat hipertensi pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas I Denpasar Timur. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 13(2). <https://doi.org/10.33992/jig.v13i2.2768>.
- Malan, L., Zandberg, L., Visser, M. V., Wicks, M., Kruger, H. S., & Faber, M. (2024). *Biochemical assessment of the nutritional status of infants, children and adolescents in South Africa (1997–2022): a systematic review*. *Public Health Nutrition*, 27, e210, 1–19.
- Musnelina, L., & Yanti NK, S. E. (2017). Evaluasi penggunaan obat antihipertensi pada pasien hipertensi primer di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Depok. *Sainstech Farma*, 10(1), 8–12.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Tabel komposisi pangan Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kowalak, J. P., Welsh, W., & Mayer, B. (2020). *Buku Ajar Patofisiologi* (J. P. Kowalak, W. Welsh, & B. Mayer (Eds.)). Buku Kedokteran EGC.
- Kurniawan, A., & Sari, D. P. (2020). Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 85–92.

- Kurnia A. (2021). *Self-Management Hipertensi*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Kusuma, D. A., Widyastuti, N., Hidayati, L., & Fadilah, N. (2023). *Hubungan asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah*. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 7(2).
- Kusumawaty, J., Hidayat, T., Sari, N., & Puspitasari, D. (2022). *Hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada lansia*. *Jurnal Kesehatan*.
- Li, S., Tan, I., Atkins, E., Schutte, A. E., & Gnanenthiran, S. R. (2024). *The pathophysiology, prognosis and treatment of hypertension in females from pregnancy to post-menopause: A review*. *Current Heart Failure Reports*, 21(4), 322–336.
- Long, Y., Zhang, Y., Wang, L., & Liu, X. (2022). Family history of hypertension and risk of hypertension: A population-based study. *Journal of Human Hypertension*, 36, 418–425.
- Manungkalit, M., Novita, S. N., & Natalia Andi Puput, N. (2024). *Pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi*. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), 1–8.
- Mardotilla, U., Wibowo, A., Prasetyo, B., & Kurniasih, D. (2023). *Hubungan konsumsi lemak jenuh dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa*. *Plenary Health Research*.
- Melini, D. O. C. W., & Tanuwijaya, R. R. (2021). Status gizi, pola konsumsi natrium dan serat dengan kejadian hipertensi: A cross sectional study. *Jurnal Nutrisia*, 23(2), 101–108. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v23i2.241>
- Nugroho, S., Handayani, D., Widyastuti, R., & Astuti, E. (2019). *Konsumsi karbohidrat dan PTM*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(3), 134–142.
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 363–369.
- Nurmayanti, N., Rahmawati, & Putri, R. M. (2022). Hubungan jenis pekerjaan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 45–52.
- Persatuan Ahli Gizi Inonesia Asosiasi Dietisien Indonesia. 2019. *Penuntun Diet dan Terapi Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran.
- Rahmadita, A., Diana Alexandra, F., Ratnasari, A., Widodo, T., & Arifin, S. (2023). *Hubungan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dengan*

kejadian hipertensi pada usia 20–60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya. Medica Palangka Raya, 1(1), 24–33.

- Rimoldi, S. F., Scherrer, U., & Messerli, F. H. (2023). Secondary arterial hypertension: When, who, and how to screen? *European Heart Journal*, 44(6), 463–474.
- Riskesdas RI. (2018). Riskesdas 2018: *Laporan Provinsi Sumatera Selatan. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*. <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3665>.
- Roerecke, M., Kaczorowski, J., Tobe, S. W., Gmel, G., Hasan, O. S. M., & Rehm, J. (2018). The effect of a reduction in alcohol consumption on blood pressure: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 3(2), e108–e120. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30217-8](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30217-8)
- Rumaf, et al. (2023). Hubungan usia dengan hipertensi pada analisis statistik. *Jurnal Medika Indonesia*, 4(2), 39–47.
- Sangadah, K. (2023). Hubungan asupan zat gizi (natrium, kalium, kalsium, magnesium) dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. *Nutrizione: Nutrition Research and Development Journal*, 2(3), 12–20. <https://journal.unnes.ac.id/sju/nutrizione/article/view/61280>
- Sari, N., et al. (2023). *Hubungan asupan natrium dengan hipertensi dan faktor risiko hipertensi*. Jurnal Nutrisia.
- Satiyem, Murtiningsih, D., & Pradessty, A. D. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Usia dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kebidanan (JBd)*, 4(1), 35–42.
- Sijabat, F., Purba, S. D., Saragih, F., Sianturi, G. S., & Ginting, M. (2020). Promosi Kesehatan Pencegahan Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Dwikora. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(2), 262–268.
- Simbolon, D., & Hidayati, N. (2023). Usia dan hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 14(1), 22–29.
- Sinurat, L. R. E., Sipayung, N. P., & Marbun, A. S. (2022). Faktor risiko kejadian hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Lalang Kecamatan Medang Deras Batubara. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 14–22.
- SKI. (2023). *"Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023". Kementerian Kesehatan RI, Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Jakarta Pusat*.
- Srikandi, & Mulyani, N. S. (2025). Hubungan asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah pada penderita hipertensi: Sodium and potassium intake with

- blood pressure in hypertension patients. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 17(2), 105–113.
- Sudarmin, S., Rahmawati, R., & Handayani, D. (2022). Gambaran gejala dan komplikasi pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 87–95.
- Suharyati, *et al.* (2019). Asupan kalium dan tekanan darah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(1), 25–32.
- Supariasa, I., Bachyar, B., Ibnu, F. (2013). *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Susanti, N., Aghniya, S. N., Almira, S. S., & Anisa, N. (2024). Hubungan Usia, Jenis Kelamin dengan Penyakit Hipertensi di Klinik Utama Paru Soeroso. Prepotif: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 3597–3604.
- Tangki', F. A., Noor, N. N., & Yusnitasari, A. S. (2024). Determinants of primary hypertension occurrence in internal medicine patients at Hasanuddin University Hospital in 2024. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 6(1).
- Tanuwijaya, R. R., Manggabarani, S., & Melani, D. O. C. W. (2023). Korelasi status gizi, asupan natrium, asupan serat terhadap tekanan darah: A cross sectional study. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 7(2). <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Nutri-Sains/article/view/16383>
- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2025. *FoodData Central*. Basis data komposisi pangan.
- Wahyuni, S., *et al.* (2022). Jenis kelamin dan hipertensi. *Jurnal Epidemiologi*, 5(1), 40–47.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., DePalma, S. M., Gidding, S., Jamerson, K. A., Jones, D. W., MacLaughlin, E. J., Muntner, P., Ovbiagele, B., Smith, S. C., Spencer, C. C., Stafford, R. S., Taler, S. J., Thomas, R. J., Williams, K. A., Williamson, J. D., & Wright, J. T. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Hypertension*, 71(6), e13–e115.
- WHO. (2020). *Obesity and overweight*. World Health Organization.
- WHO. (2023). *WHO guideline on saturated fatty acid and trans-fatty acid intake for adults and children*. World Health Organization.
- WHO. (2025). Hypertension. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>