

KONSUMSI MAKANAN LEMAK JENUH DAN MINUM KOPI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA DEWASA DI DESA PALUNG RAYA WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS TAMBANG TAHUN 2023

Isna Saidana Ullya Mardotilla¹, M. Nizar Syarif Hamidi², Eka Roshifita Rizqi³

^{1,2,3}Gizi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau

✉ **Corresponding author** : isnasaidanaullya05@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi pada dewasa ditandai dengan tekanan darah 140/90 mmHg. Hipertensi pada dewasa terjadi karena kebiasaan konsumsi makanan lemak jenuh dan minum kopi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan lemak jenuh dan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada dewasa di Desa Palung Raya Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Juni 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 91 orang menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner FFQ, dan *sphygmomanometer*. Analisa data digunakan analisa univariat dan bivariat dengan *chi square*. Hasil penelitian diperoleh sebanyak 41 responden (45,1%) konsumsi makanan lemak jenuh sering, sebanyak 41 responden (45,1%) minum kopi sering dan sebanyak 48 responden (52,7%) mengalami hipertensi. Tidak terdapat hubungan konsumsi makanan lemak jenuh ($p=0,957$) dengan kejadian hipertensi pada dewasa, Terdapat hubungan minum kopi ($p=0,000$) dengan kejadian hipertensi pada dewasa. Kesimpulan tidak terdapat hubungan konsumsi makanan lemak jenuh dengan kejadian hipertensi pada dewasa, terdapat hubungan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada dewasa. Diharapkan bagi dewasa lebih membatasi konsumsi makanan lemak jenuh dan minum kopi serta rutin memeriksakan tekanan darah minimal 1 kali per bulan di posyandu.

Kata kunci : dewasa; hipertensi; konsumsi makanan lemak jenuh; minum kopi

ABSTRACT

Hypertension in adults is characterized by blood pressure of 140/90 mmHg. Hypertension in adults occurs due to the habit of consuming saturated fat foods and drinking coffee. The aim of the research was to determine the relationship between consumption of saturated fat foods and drinking coffee with the incidence of hypertension in adults in Palung Raya Village, the UPT Puskesmas Tambang Working Area in 2023. This type of research was quantitative with a cross sectional design. This research was conducted in April-June 2023 with a sample size of 91 people using a stratified random sampling technique. Data collection used an FFQ questionnaire and a sphygmomanometer. Data analysis used univariate and bivariate analysis with chi square. The research results showed that 41 respondents (45.1%) consumed saturated fat frequently, 41 respondents (45.1%) drank coffee frequently and 48 respondents (52.7%) had hypertension. There is no relationship between consumption of saturated fat ($p=0.957$) and the incidence of hypertension in adults. There is a relationship between drinking coffee ($p=0.000$) and the incidence of hypertension in adults. The conclusion is that there is no relationship between consumption of saturated fat foods and the incidence of hypertension in adults, there is a relationship between drinking coffee and the incidence of hypertension in adults. It is hoped that adults will limit their consumption of saturated fat foods and drink coffee and regularly check their blood pressure at least once per month at the posyandu.

Keywords : consumption of saturated fat foods; drinking coffee; hypertension; adults

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) masih merupakan penyebab utama kematian secara global (Puspita Sari et al., 2017). Hipertensi disebut juga “*the silent killer*” karena hipertensi terjadi tanpa tanda dan gejala yang jelas. Hipertensi merupakan gangguan kardiovaskular paling umum yang merupakan tantangan kesehatan utama bagi orang yang mengalami hipertensi, yang merupakan salah satu faktor risiko utama kematian akibat gangguan kardiovaskular, yang menyebabkan 20-50% dari semua kematian. Hipertensi juga dapat disebabkan oleh peningkatan curah jantung akibat peningkatan denyut jantung (denyut nadi), volume dan peningkatan peregangan serabut otot jantung dan bagian otot jantung yang tiba-tiba tidak mendapatkan aliran darah. Hipertensi dapat mengganggu sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal, yaitu melebihi 140/90 mmHg (Marbun & Hutapea, 2022).

Hipertensi dapat menimbulkan masalah kesehatan yang serius, karena dapat mengganggu aktivitas dan dapat mengakibatkan terjadinya komplikasi yang berbahaya jika tidak terkendali dan tidak diupayakannya pencegahan sedari dini (Cristanto, 2021). Hipertensi menjadi salah satu faktor risiko dari penyakit stroke 51%, dan penyakit Jantung koroner 45% (Hadiyati & Puspa Sari, 2022).

World Health Organization (WHO) menampilkan prevalensi hipertensi saat ini mencapai 22% dari total penduduk dunia. Diprediksi 1,28 miliar orang dewasa direntang usia 30-79 tahun yang menderita hipertensi, dua pertiganya berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah. Posisi ke-3 diduduki oleh Asia Tenggara dengan prevalensi hipertensi mencapai 25% (WHO, 2021).

Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar pada tahun 2022, hipertensi menempati urutan kedua di Kabupaten Kampar dengan Jumlah kasus sebanyak 61.541 kasus diantara sepuluh penyakit terbanyak. Puskesmas tertinggi angka hipertensi yaitu UPT Puskesmas Tambang 5.466 orang (8.4%) (Dinkes, 2022).

Pemerintah merancang program upaya untuk mengendalikan PTM yaitu Pos Pembinaan Terpadu (POSBINDU) PTM. Posbindu adalah peran serta masyarakat dalam melakukan kegiatan deteksi dini dan monitoring terhadap faktor risiko PTM serta tindak lanjutnya yang dilaksanakan secara terpadu, rutin, dan periodik. Pelaksanaan tindak lanjutnya dalam bentuk konseling dan rujukan ke fasilitas pelayanan kesehatan dasar. Upaya pengembangan program POSBINDU PTM sedang gencar dilakukan, dan harapan ke depan POSBINDU PTM dapat dijadikan “kendaraan program” pengendalian penyakit tidak menular di masyarakat. Agar upaya ini dapat berjalan dengan baik, benar, dan tepat sasaran perlu disusun satu pedoman untuk melaksanakannya sehingga implementasi dari POSBINDU PTM mempunyai daya ungkit dalam pengendalian faktor risiko PTM (Fuadah & Rahayu, 2018).

Hipertensi dapat di sebabkan oleh beberapa faktor resiko salah satunya konsumsi asupan lemak. Lemak dapat dibedakan menjadi dua yaitu lemak jenuh dan lemak tidak jenuh. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sutrisno et al., 2022), kebiasaan konsumsi lemak jenuh erat kaitannya dengan kenaikan berat badan yang dapat berisiko menyebabkan terjadinya hipertensi. Konsumsi lemak jenuh juga meningkatkan risiko aterosklerosis atau menumpuknya lemak tubuh kolesterol di dalam dan di dinding arteri yang dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah. Makanan lemak jenuh seperti jeroan (usus, hati, babat, lidah, jantung, otak, dan juga paru) mengandung tinggi asam lemak jenuh.

Faktor lain penyebab hipertensi adalah konsumsi kopi. Kopi adalah minuman yang mengandung zat kafein. Kafein yang merupakan kandungan terbesar dalam kopi yang memiliki efek terhadap tekanan darah secara akut, terutama pada penderita hipertensi, kafein di dalam tubuh manusia bekerja dengan cara memicu produksi hormon adrenalin yang berasal dari reseptor adinosa di dalam sel saraf yang menyebabkan peningkatan tekanan darah, pengaruh

dari konsumsi kafein ini dapat dirasakan dalam waktu 5-30 menit dan bertahan sampai 12 jam. Efek dari mengonsumsi kafein ini akan berlanjut di dalam darah selama sekitar 12 jam. Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh dosis kafein yang dikonsumsi (Budi Kristanto, 2021). Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan konsumsi makanan lemak jenuh dan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada dewasa.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* yaitu dimana variabel independen (konsumsi makanan lemak jenuh dan minum kopi), dan variabel dependen (kejadian hipertensi) diteliti pada saat bersamaan. Penelitian ini dilakukan di Desa Palung Raya, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau, pada bulan April-Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat usia 45-54 tahun yang ada di Desa Palung Raya yang berjumlah 105 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 91 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *stratified random sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah *sphygmomanometer*, dan *from food frequency* (FFQ). Proses pengolahan data meliputi pengeditan (*editing*), pengkodean (*coding*), pemasukan data (*entry*) dan analisa data. Data yang telah terkumpulkan disajikan dalam bentuk tabel dan di analisis univariat dan bivariat.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan lemak jenuh dan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada dewasa di desa palung raya wilayah kerja UPT Puskesmas Tambang.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan pekerjaan

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	47	51,6
Perempuan	44	48,4
Total	91	100
Usia (Tahun)		
45-49	52	56,0
50-54	39	44,0
Total	91	100
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	10	11,0
IRT	20	22,0
Petani	26	28,6
Pedagang	25	27,5
Lainnya	10	11,0
Total	91	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 91 responden sebanyak 47 (51,6%) responden berjenis kelamin laki-laki, sebanyak 52 (56,0%) responden berusia 45-49 tahun, dan sebanyak 26 (28,6%) responden bekerja sebagai petani.

Analisis Univariat

Kejadian Hipertensi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi

Kejadian Hipertensi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Hipertensi	48	52,7
Tidak Hipertensi	43	47,3
Total	91	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 91 responden sebanyak 48 (52,7%) responden menderita hipertensi.

Konsumsi Makanan Lemak Jenuh

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Lemak Jenuh

Konsumsi Makanan Lemak Jenuh	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sering	41	45,1
Jarang	50	54,9
Total	91	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 91 responden sebanyak 41 (45,1%) responden termasuk kategori sering konsumsi makanan lemak jenuh.

Minum Kopi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Minum Kopi

Minum Kopi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sering	41	45,1
Jarang	50	54,9
Total	91	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 91 Responden sebanyak 41 (45,1%) responden termasuk kategori sering minum kopi.

Analisis Bivariat

Hubungan Konsumsi Makanan Lemak Jenuh

Tabel 5. Hubungan Konsumsi Makanan Lemak Jenuh dengan Kejadian Hipertensi

Konsumsi Makanan Lemak Jenuh	Kejadian Hipertensi						P Value	POR (95% CI)
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Sering	21	51,2	20	48,8	41	100	0,957	0,894 (0,391-2,046)
Jarang	27	54,0	23	46,0	50	100		
Total	48	52,7	43	47,3	91	100		

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil bahwa dari 41 (100%) responden dengan konsumsi makanan lemak jenuh sering terdapat 20 (48,8%) responden yang tidak mengalami hipertensi. Sedangkan dari 50 (100%) responden dengan konsumsi makanan lemak jenuh jarang terdapat 27 (54,0%) responden yang mengalami hipertensi. Hasil uji *statistik chi-square* diperoleh nilai p value= 0,957 (p >0,05). Hal ini membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan

antara konsumsi makanan lemak jenuh dengan kejadian hipertensi. Nilai *Prevalence Odds Ratio*= 0,894 dengan *Prevalence Odds Ratio* >1 (pada selang kepercayaan 95% : 0,391-2,046) artinya responden yang sering konsumsi makanan lemak jenuh 0,957 kali berisiko mengalami hipertensi.

Hubungan Minum Kopi

Tabel 6. Hubungan Minum Kopi dengan Kejadian Hipertensi

Minum Kopi	Kejadian Hipertensi				Total		P Value	POR (95% CI)
	Hipertensi		Tidak Hipertensi					
	n	%	N	%	n	%		
Sering	32	78,0	9	22,0	41	100	0,000	7,556 (2,926-19,510)
Jarang	16	32,0	34	68,0	50	100		
Total	48	52,7	43	47,3	91	100		

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil bahwa dari 41 (100%) responden dengan minum kopi sering terdapat 9 (22,0%) responden yang tidak mengalami hipertensi. Sedangkan dari 50 (100%) responden dengan minum kopi jarang terdapat 16 (32,0%) responden yang mengalami hipertensi. Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai p value= 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara minum kopi dengan kejadian hipertensi di Desa Palung Raya Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023. Nilai *Prevalence Odds Ratio*= 7,556 dengan *Prevalence Odds Ratio* >1 (pada selang kepercayaan 95% : 2,926-19,510) artinya responden yang minum kopi sering akan berpeluang 7,556 kali berisiko mengalami hipertensi.

PEMBAHASAN

Hubungan Konsumsi Makanan Lemak Jenuh dengan Kejadian Hipertensi di Desa Palung Raya Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 202

Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai signifikan ($p > 0,05$) yaitu $0,957 > 0,05$ hal ini membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan lemak jenuh dengan kejadian hipertensi di Desa Palung Raya Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang. Dari analisis diperoleh *Prevalence Odds Ratio*= 0,894 dengan *Prevalence Odds Ratio* >1 (pada selang kepercayaan 95% : 0,391-2,046) artinya responden yang sering konsumsi makanan lemak jenuh 0,894 kali berisiko mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Verina (2017) dengan judul hubungan antara asupan lemak jenuh, asupan lemak tidak jenuh, dan frekuensi konseling dengan status hipertensi di puskesmas sentolo I kabupaten kulonprogo tahun 2017, didapatkan nilai *chi-square* P value 0,252 ($p > 0,05$) yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan lemak jenuh dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Astuti (2021) didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi makanan lemak jenuh dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang dengan p value 0,176.

Berbeda dengan penelitian Fitriana (2015) terdapat hubungan antara konsumsi lemak jenuh dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu lansia Wilayah Kerja Puskesmas Wuluhan dengan p value 0,028. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Lidiyawati (2014)

terdapat hubungan antara asupan lemak jenuh dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause dengan p value 0,002. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Ilham (2019) terdapat hubungan antara asupan lemak jenuh dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Padang dengan p value 0,017.

Secara teoritis, konsumsi makanan lemak jenuh secara berlebihan dapat menyebabkan dislipidemia, salah satu faktor resiko terjadinya aterosklerosis. Hipertensi dapat disebabkan oleh aterosklerosis. Hal ini disebabkan fakta bahwa aterosklerosis menyebabkan pembuluh darah menyempit selain meningkatkan resistensi di dindingnya juga dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan aliran darah yang keduanya menyebabkan hipertensi (Lidiyawati, 2014).

Adanya endapan kolesterol pada dinding pembuluh darah diduga dipengaruhi oleh kadar lemak atau kolesterol yang berlebihan. Semakin besar penumpukan kolesterol, semakin besar kemungkinan arteri akan tersumbat, yang akan menghambat aliran darah. Secara tidak langsung menyebabkan hipertensi karena kerja jantung akan semakin berat (Sutrisno et al., 2022).

Hubungan Minum Kopi dengan Kejadian Hipertensi di Desa Palung Raya Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023

Hasil analisa uji statistik *chi-square* didapatkan nilai signifikan ($p < 0,05$) yaitu, $0,000 < 0,05$ hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara minum kopi dengan kejadian hipertensi di Desa Palung Raya Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang. Dari analisis diperoleh *Prevalence Odds Ratio* = 7,556 dengan *Prevalence Odds Ratio* > 1 (pada selang kepercayaan 95% : 2,926-19,510) artinya responden yang minum kopi sering akan berpeluang 7,556 kali beresiko mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang minum kopinya jarang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kristanto (2021) dengan hasil uji *chi-square* diperoleh p value = $0,005 < \alpha (0,05)$ menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan kejadian hipertensi. Diperoleh nilai *Ood Ratio* (OR) 10,48 yang berarti bahwa responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi mempunyai resiko 10,48 kali menderita hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Saraswati (2022) didapatkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan p value 0,003. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Melizza (2021) didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi asupan kopi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan hasil *chi-square* diperoleh p value 0,010.

Kopi merupakan minuman yang mengandung zat kimia yaitu kafein. Jika mengonsumsi kafein dalam jumlah besar dapat menyebabkan jantung berdebar yang tidak diinginkan. Hal ini disebabkan karena kafein dalam kopi dapat merangsang pelepasan hormon adrenalin yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat dan jantung berdetak lebih cepat.

Menurut teori, konsumsi kopi dapat menghalangi reseptor adenosin pada vasodilator dan meningkatkan norepinefrin plasma, yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah secara cepat (Budi, 2015). Menurut Kemenkes RI penderita hipertensi jika mengkonsumsi kopi akan mengalami gejala seperti sakit kepala, kehilangan konsentrasi, perubahan suasana hati tremor yang biasanya dapat terjadi dua hingga sembilan hari (Kemenkes, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan konsumsi makanan lemak jenuh dan minum kopi dari 91 responden separuh termasuk kedalam kategori sering konsumsi makanan lemak jenuh dan minum kopi.

Berdasarkan kejadian hipertensi dari 91 responden lebih separuh mengalami hipertensi pada dewasa di Desa Palung Raya Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023. Tidak terdapat hubungan konsumsi makanan lemak jenuh dengan kejadian hipertensi pada dewasa, terdapat hubungan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada dewasa di Desa Palung Raya Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing serta kepada seluruh pihak pihak Puskesmas dan kepala desa Palung Raya yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, V. W., Tasman, T., & Amri, L. F. (2021). Prevalensi Dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(1), 1-9.
- Budi. (2015). *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. Surabaya : Airlangga Universitas Press.
- Budi Kristanto. (2021). Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi. *KOSALA : Jurnal Ilmu esehatan*, 9(2), 73–84. <https://doi.org/10.37831/kjik.v9i2.215>
- Cristanto, M., Studi, S., SKanto, S., & Bandung, B. (2021). *Pada Usia Dewasa Muda : Literature Review*. 3(1), 53–65.
- Dinkes. (2022). Data Hipertensi di Puskesmas Kabupaten Kampar Tahun 2022.
- Fitriana, R. (2015). Hubungan antara konsumsi makanan dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia (Studi di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Wuluhan Kabupaten Jember).
- Fuadah, D. Z., & Rahayu, N. F. (2018). Pemanfaatan POS Pembinaan Terpadu (POSBINDU) Penyakit tidak Menular (PTM) pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(1), 020–028. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i1.art.p020-028>
- Hadiyati, L., & Puspa Sari, F. (2022). Tingkat Pengetahuan Masyarakat Kelurahan Antapani Kidul Mengenai Pencegahan dan Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Sehat Masada*, 16(1), 137–142. <https://doi.org/10.38037/jsm.v16i1.274>
- Ilham, D., Harleni, H., & Miranda, S. R. (2019). Hubungan Hubungan Status Gizi, Pola Makan (Lemak, Natrium, Kalium) Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2019. In *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis (Vol. 2, No. 1, pp. 1-1)*.
- Kemenkes, R. I. (2018). Klasifikasi Hipertensi, sl Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kristanto, B., & Diyono, D. (2021). Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi. *Koala: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 73-84.
- Lidiyawati, L., & Kartini, A. (2014). Hubungan Asupan Asam Lemak Jenuh, Asam Lemak Tidak Jenuh Dan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Kelurahan Bojongsalaman. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 612-619.
- Marbun, W. S., & Hutapea, L. M. N. (2022). Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi Dewasa Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89–99.
- Melizza, N., Kurnia, A. D., Masruroh, N. L., Prasetyo, Y. B., Ruhyanudin, F., Mashfufa, E. W., & Kusumawati, F. (2021). Prevalensi Konsumsi Kopi dan Hubungannya Dengan Tekanan Darad. *Faletehan Health Journal*, 8(01), 10-15.

-
- Saraswati, M., Astuti, A., & Octavia, D. (2022). Konsumsi Kopi Dan Kualitas Tidur Meningkatkan Tekanan Darah Pada Hipertensi di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2021. *Indonesian Journal of Health Community*, 3(1), 12-19.
- Sutrisno, Amirudin, I., Sugiyanto, & Pratiwi, A. R. (2022). Jurnal gizi aisyah. *Jurnal Gizi Aisyah*, 5(1), 35–44.
- Puspita Sari, E., Januar Sitorus, R., & Utama, F. (2017). Prevalence Study of Hypertension At the Integrated Guided Postin Btklpp’S Working Area Class I Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 117–124. <https://doi.org/10.26553/jikm.2016.8.2.117-124>.
- Putri, Fikrat Verina, et al. *Hubungan Antara Asupan Lemak Jenuh, Asupan Lemak Tidak Jenuh, Dan Frekuensi Konseling Dengan Status Hipertensi di Puskesmas sentolo I Kabupaten Kulonprogo Tahun 2017*. Diss. 2017.
- WHO. (2021). *Hypertension*. Retrieved February 19, 2023, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>