

Hubungan Stres dan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi: Tinjauan Literatur Review

M. Syirodzul Munir⁽¹⁾, I Gede A A Noviekayati⁽²⁾

^{1,2} Universitas 17 Agustus Surabaya, Indonesia

Email: ¹syirodzul.m@gmail.com, ²noviekayati1945@gmail.com

Abstract

Hypertension is one of the major health issues in Indonesia, with a prevalence that continues to rise, reaching 34.1% in 2018. This study aims to understand the relationship between stress and dietary patterns in relation to the incidence of hypertension. This research employs a systematic literature review (SLR). The literature review procedure follows the PRISMA model. Based on the selection results using the PRISMA model, 229 articles were identified, of which 15 articles met the inclusion criteria. The findings indicate that high stress levels are significantly associated with increased blood pressure, while poor dietary patterns, such as the consumption of foods high in salt and fat, also elevate the risk of hypertension. Stress management interventions through relaxation techniques and the establishment of a healthy diet low in sodium and fat have proven effective in preventing hypertension and its complications. This study underscores the importance of a holistic approach that integrates education on healthy eating and stress management in the management of hypertension, particularly in vulnerable groups such as the elderly. These findings provide a strong foundation for more effective public health strategies to reduce the prevalence of hypertension in Indonesia.

Keywords: *Stress, Dietary Patterns, Hypertension*

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia dengan prevalensi yang terus meningkat, mencapai 34,1% pada tahun 2018. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara stres dan pola makan terhadap kejadian hipertensi. Penelitian ini menggunakan *systematic literature review* (SLR). Prosedur kajian literatur menggunakan model PRISMA. Berdasarkan hasil seleksi dengan model PRISMA didapatkan 229 artikel yang diidentifikasi, sebanyak 15 artikel memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi secara signifikan berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, sedangkan pola makan yang buruk, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, juga meningkatkan risiko hipertensi. Intervensi manajemen stres melalui teknik relaksasi dan pengaturan pola makan sehat yang rendah natrium dan lemak terbukti efektif dalam mencegah hipertensi dan komplikasinya. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik yang mengintegrasikan edukasi pola makan sehat dan manajemen stres dalam pengelolaan hipertensi, terutama pada kelompok rentan seperti lansia. Temuan ini memberikan dasar kuat untuk strategi Kesehatan masyarakat yang lebih efektif dalam menekan prevalensi hipertensi di Indonesia.

Kata Kunci : Stres, Pola Makan, Hipertensi

Received: 06 Jan 2025

Accepted: 07 Jan 2025

Published: 15 Jan 2025

Pendahuluan

Penderita hipertensi di Indonesia dari data yang di sampaikan oleh dinas Kesehatan ditahun 2024 yakni mencapai pada angka 32,87 % (Dinkes Banjarmasin, 2024). Menurut Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013, yaitu dari 25,8% menjadi 34,1%. Pada tahun 2018,

diperkirakan jumlah kasus hipertensi mencapai 63.309.620 orang, dengan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 jiwa. Prevalensi hipertensi pada penduduk berusia ≥ 18 tahun tercatat sebesar 34,1%, dengan distribusi 31,6% pada usia 31-44 tahun, 45,3% pada usia 45-54 tahun, dan 55,2% pada usia 55-64 tahun. Angka tertinggi tercatat sebesar 30,9%, sementara yang terendah mencapai 20% (Kementrian Kesehatan RI, 2018; Purwati et al., 2021). Hipertensi menjadi suatu kasus yang perlu diperhatikan secara khusus, walaupun hipertensi bukan suatu penyakit yang menular akan tetapi hipertensi ini dapat menyebabkan kematian atau kecatatan (Purwati et al., 2021).

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang saat ini menjadi masalah serius. Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* atau *silent disease* karena banyak individu tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi hingga tekanan darahnya diperiksa. Prevalensi hipertensi terus meningkat seiring bertambahnya usia. (Herbet Benson dkk, 2012). Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi di mana tekanan darah seseorang secara konsisten berada di atas ambang batas normal, yaitu $\geq 140/90$ mmHg (Putra, 2022). Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah dan organ vital seperti jantung, otak, dan ginjal. Penyebab hipertensi dapat dibagi menjadi dua, yaitu hipertensi primer dan sekunder. Hipertensi primer, yang merupakan mayoritas kasus, biasanya disebabkan oleh kombinasi faktor genetik dan gaya hidup. Sementara itu, hipertensi sekunder terjadi akibat penyakit lain seperti gangguan ginjal atau gangguan endokrin. Perubahan gaya hidup menjadi strategi utama dalam pengelolaan hipertensi, dengan fokus pada pengaturan pola makan dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, pola makan yang baik menjadi salah satu pilar penting dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi (Silvianah et al., 2024).

Pola makan yang buruk, seperti konsumsi makanan tinggi garam, gula, dan lemak jenuh, dikenal sebagai faktor utama yang dapat meningkatkan risiko hipertensi. Sebaliknya, pola makan sehat seperti Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dapat membantu menurunkan tekanan darah. Selain pola makan, faktor lain seperti obesitas, konsumsi alkohol, dan kebiasaan merokok juga berperan dalam meningkatkan risiko hipertensi (Salsabila & Kristinawati, 2023). Pentingnya memperhatikan pola makan menjadi lebih signifikan karena hubungan langsungnya dengan kontrol tekanan darah. Sayangnya, banyak individu yang kurang memahami bagaimana pola makan dapat berdampak pada kesehatan mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali hubungan pola makan dengan hipertensi, terutama dalam konteks budaya lokal. Edukasi dan promosi kesehatan juga harus ditingkatkan untuk mendorong masyarakat memilih pola makan yang lebih baik (Aprillia, 2020).

Pola makan yang baik mencakup pemilihan makanan bergizi seimbang yang memenuhi kebutuhan tubuh tanpa berlebihan. Konsumsi buah-buahan, sayuran, protein tanpa lemak, dan karbohidrat kompleks dianjurkan dalam pola makan sehari-hari. Selain itu, pengurangan konsumsi garam dan lemak jenuh sangat penting bagi individu yang berisiko atau sudah menderita hipertensi (Kenanga Purbasary & Nelafika, 2021). Pola

makan yang sehat tidak hanya membantu mengontrol tekanan darah tetapi juga mencegah berbagai penyakit kronis lainnya (Margo,2021). Namun, pola makan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk lingkungan, pendidikan, kebiasaan, dan kondisi psikologis. Pengetahuan tentang pentingnya pola makan yang sehat sering kali belum cukup untuk mendorong perubahan perilaku yang nyata. Oleh karena itu, perlu diperhatikan pula bagaimana faktor-faktor seperti stres dapat memengaruhi kebiasaan makan seseorang.

Stres telah lama diidentifikasi sebagai salah satu faktor psikologis yang memengaruhi pola makan. Stres dapat menyebabkan perubahan pola makan seseorang, baik dalam bentuk peningkatan konsumsi makanan (emotional eating) maupun penurunan nafsu makan (Ridho et al., 2021). Penelitian (Delavera et al., 2020) menunjukkan bahwa hormon stres seperti kortisol dapat memengaruhi preferensi makanan, cenderung membuat individu memilih makanan tinggi gula dan lemak. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko hipertensi jika kebiasaan tersebut berlangsung dalam jangka panjang. Selain itu, stres juga dapat mengganggu proses metabolisme tubuh, yang berdampak negatif pada kesehatan secara keseluruhan. Lingkungan sosial dan budaya juga berkontribusi dalam membentuk respons seseorang terhadap stres dan pola makan. Dengan demikian, memahami hubungan antara stres dan pola makan menjadi penting dalam upaya pengelolaan hipertensi (Situmorang, 2020).

Metode

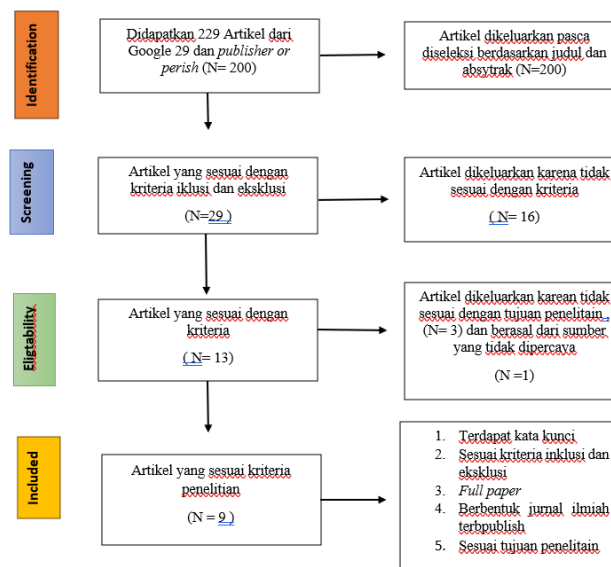
Metode penelitian yang digunakan menggunakan metode penelitian dalam bentuk literatur atau *literature review* dengan model desain penelitian menggunakan *systematic literature review*. data yang digunakan adalah data sekunder yang didapatkan melalui penulisan *google scholar*. Pada penelusuran literatur menggunakan kata kunci *Stres, eating behavior, Hipertensi*, prosedur kajian literatur menggunakan model PRISMA. Peneliti juga menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi, kedua kriteria tersebut tertera dalam bentuk tabel dibawah sebagai berikut.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Deskripsi
Inklusi	1. Artikel yang digunakan merupakan artikel yang terbit tahun 2019 – 2024 2. Berbentuk jurnal ilmiah yang sudah terpublis 3. Memiliki kata kunci yang sama pada topik penelitian yakni, Stres, Pola Makan, Hipertensi 4. Artikel di dapat dari sumber yang terpercaya
Eksklusi	1. Artikel yang digunakan adalah artikel yang terbit dibawah tahun 2019 2. Artikel berbentuk buku atau tugas akhir (Skripsi, Thesis, disertasi atau lainnya) 3. Artikel berasal dari sumber yang terpercaya

Model PRIMSA memiliki beberapa tahapan diantaranya identifikasi (*Identification*) Penyaringan (*screening*), Kelayakan (*eligibility*), dan analisis penarikan kesimpulan

(included). Untuk penjelasan lebih rinci akan di jelaskan dalam diagram kajian literarture sistematis pada gambar berikut.



Gambar 1. Diagram Literatur Sistematis dengan Model PRISMA
(Sumber : Data diolah berdasarkan panduan PRISMA 2020)

Pada tahap identifikasi, peneliti mencari artikel ilmiah menggunakan dua alat bantu, yaitu Google Scholar dan Publish or Perish, dengan rentang waktu publikasi antara tahun 2019 hingga 2024. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi Stres, Pola Makan, Hipertensi. Dari pencarian tersebut, ditemukan 229 artikel yang akan diseleksi, terdiri dari 29 artikel dari Google Scholar dan 100 artikel dari Publish or Perish.

Setelah proses seleksi, sebanyak 200 artikel dikeluarkan karena tidak relevan dengan judul atau abstrak penelitian, sehingga tersisa 29 artikel. Pada tahap penyaringan (screening), 11 artikel lainnya dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria penelitian, menyisakan 19 artikel. Pada tahap kelayakan (eligibility), 4 artikel tambahan dikeluarkan, dengan 3 di antaranya tidak sesuai dengan tujuan penelitian, dan 1 artikel lainnya dianggap tidak kredibel karena sumbernya kurang terpercaya.

Pada tahap akhir, sebanyak 15 artikel dinyatakan memenuhi kriteria dan layak untuk dijadikan bahan kajian. Peneliti kemudian mengkaji, menganalisis, dan menyimpulkan hasil dari 15 artikel yang telah lolos proses seleksi tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang di lakukan ditemukan bahwa Stres dan Pola makan mempengaruhi dalam meningkatnya hipertensi pada diri seseorang. Tingkat yang stress yang tinggi dengan pola makan yang tidak baik membuat hipertensi pada penderitanya meningkat. Sehingga di perlukan pengaturan pola makan yang baik dan pengelolaan stress yang baik pada penderita hipertensi untuk dapat menurunkan hipertensi yang di alami. Penjelasan lebih lanjut terkait kajian literatur sistematis tertuang dalam table 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Kajian Literartur Sistematis

NO	Judul dan Nama Penulis	Metode	Hasil Penelitian
1.	Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi Ridho, Ffethernety, Widodo (2021)	Literatur Review	penelitian ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh seseorang maka hipertensi yang dialami akan semakin tinggi, sebaliknya semakin ringan tingkat stres yang dialami maka semakin ringan pula hipertensi yang dialami. Selain itu didapatkan juga bahwa perlu upaya untuk mencegah terjadinya tingkat stres yang lebih berat sehingga penderita hipertensi tidak mengalami hipertensi yang lebih berat dan tidak mengalami komplikasi seperti penyakit stroke, jantung, dan lain sebagainya.
2.	Hubungan Psikologis Strees dengan Hipertensi pada Penduduk Usia diatas 15 Tahun di Indonesia Delavera, Siregar, Jazid, Eryando (2021)	Analisis data sekunder dari IFLS 5 tahun 2014 yang memiliki desain penelitian cross sectional.	Hasil uji statistik menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kondisi psikologis stress dengan terjadi hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Indonesia ($p=0,05$) setelah dikontrol oleh variabel IMT dan konsumsi fast food. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diharapkan agar dilakukannya tindakan di masyarakat untuk mencegah dan menangani hipertensi dengan penerapan pola hidup sehat, dan juga intervensi mengenai manajemen stress dan prakteknya
3.	Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Hamza, Akbar, Langingi, Rahmawati (2021)	observasional analitik dengan rancangan cross sectional study yaitu jenis penelitian yang menekankan waktupengukuran atau observasi data variabel pola makan dan variabel kejadian hipertensi	Hasil uji statistik diperoleh ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi ($p=0,014<0,05$). Maka dapat disimpulkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Molibagu Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan. Saran kepada masyarakat khususnya pada lansia untuk selalu mengontrol tekanan darah dan menjaga pola makan yang sehat dengan menghindari makanan yang tinggi natrium dan berlemak

4.	Hubungan Stres Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kadungora Kabupaten Garut Sari, Sumarni, Rahayu (2019)	Cros sectional	Terdapat hubungan antara stres dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas Kadungora Kabupaten Garut dengan nilai signifikasi $p = 0,024$.
5.	Study Pola Makan Pasien Hipertensi Purwati, Wibowo, Khasanah (2021)	Literatur Review	hasil review yang di lakukan menemukan bahwa penderita hipertensi perlu memperhatikan pola makan agar dapat menjaga tekanan darah pada penderita hipertensi. Pola makan penderita hipertensi harus memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi yaitu rendah garam. Maka dari itu saat mengatasi orang pada hipertensi akan sangat penting untuk mengontrol pola makan supaya bisa dilakukan pengelolaan hipertensi yang maksimal.
6.	Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Terjadinya Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Glugur Darat Kecamatan Medan Timur Purba, Simanullang (2024)	Deksriptif korelasi yaitu melihat hubungan antara gejala yang lain, atau variabel satu dengan variabel yang lain	Hasil uji statistik chi square diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standard signifikan dari 0.05 Artinya diterima berarti ada hubungan pola makan dengan kekambuhan hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Glugur Darat Kecamatan Medan Timur Ada hubungan tingkat stress dan pola makan dengan terjadinya kekambuhan hipertensi di wilayah kerja puskesmas glugur darat kecamatan Medan Timur

7.	Hubungan Stress dan Pola Makan dengan kejadian Hipertensi di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun Pangaribuan (2023)	Kuantitatif	Hasil analisis menunjukkan bahwa stress dan pola makan memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi dengan p value (stres = 0,015, pola makan = 0,001). Kesimpulan : terdapat hubungan hubungan stress dan pola makan dengan kejadian hipertensi di rumah sakit bakti timah karimun. Saran : Dalam hal ini perawat hendaknya dapat memberikan edukasi kepada pasien agar dapat mengendalikan pikiran agar terhindar dari stres serta mengatur pola makan agar terhindar dari resiko peningkatan tekanan darah
8.	Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa di Puskesmas Seiselicah Kota Palembang Agustina, Latifin, Muharyani (2024)	Kuantitatif	Hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa dengan p-value 0,288. Pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Sei Selincih Kota Palembang menunjukkan hasil bahwa adahubungan signifikan dengan p-value 0,004
9.	Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Sistkawati, Fuadah, Salsabila, Azzahra. Aesyah, Insyira, Adhitama, Angraini, Nandini (2021)	Literatur Review	Hasil Dari 7 buah artikel yang dianalisis, seluruhnya menunjukan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Pola konsumsi kafein berhubungan dengan hipertensi dengan nilai $p= 0.023$, konsumsi makanan laut berhubungan dengan hipertensi dengan nilai $p= 0,000$, dan pola makan secara umum berhubungan dengan hipertensi dengan nilai $p= 0,000$ sampai $0,028$

Penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat stres berhubungan langsung dengan tingkat keparahan hipertensi. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang,

semakin tinggi pula tekanan darahnya, sedangkan stres yang lebih ringan cenderung menghasilkan hipertensi yang lebih rendah (Ridho, 2021). Hal ini menyoroti pentingnya pengelolaan stres sebagai upaya mencegah hipertensi berat dan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Hasil ini konsisten dengan uji statistik yang menunjukkan hubungan signifikan antara stres psikologis dan kejadian hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Indonesia (Delavera, 2021).

Oleh karena itu, manajemen stres, seperti teknik relaksasi, meditasi, atau konseling, perlu diterapkan secara meluas dalam intervensi kesehatan Masyarakat. Selain stres, pola makan juga terbukti memiliki hubungan signifikan dengan kejadian hipertensi (Sugiarti, 2021). Penelitian di wilayah kerja Puskesmas Molibagu Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan menemukan bahwa pola makan berhubungan dengan hipertensi (Akbar, 2021). Pada kelompok lansia, menjaga pola makan sehat dengan membatasi konsumsi natrium dan lemak sangat dianjurkan. Hasil ini diperkuat oleh penelitian di Puskesmas Glugur Darat, Kecamatan Medan Timur, yang menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan dan kekambuhan hipertensi dengan $p=0,000$. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi pola makan sehat sebagai bagian integral dari pengelolaan hipertensi (Purba & Simanullang, 2024).

Pada populasi lansia, kombinasi stres dan pola makan memiliki dampak signifikan terhadap hipertensi. Penelitian di Puskesmas Kadungora Kabupaten Garut menunjukkan hubungan stres dengan tekanan darah pada lansia hipertensi (Sari, 2019). Sementara itu, di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun, hubungan stres dan pola makan dapat mempengaruhi hipertensi secara signifikan. Hal ini semakin memperkuat argumen bahwa kedua faktor ini perlu dikelola secara bersamaan. Intervensi yang mengintegrasikan manajemen stres dan pola makan sehat dapat membantu menekan risiko hipertensi dan komplikasi serius (Pangaribuan, 2023).

Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa pola konsumsi tertentu, seperti kafein dan makanan laut, juga memengaruhi tekanan darah (Helvy Subrata & Wulandari, 2020). penelitian yang dilakukan oleh Sistikawati, (2021) dari tujuh artikel yang dianalisis, seluruhnya menyimpulkan bahwa pola makan secara umum berhubungan signifikan dengan hipertensi. Temuan ini mempertegas pentingnya diet rendah garam dan lemak sebagai strategi utama dalam pencegahan hipertensi. Selain itu, intervensi berbasis komunitas, seperti kampanye diet sehat, dapat menjadi langkah yang efektif untuk meningkatkan kesadaran Masyarakat (Agustina et al., 2024).

Meskipun demikian, hubungan stres dengan hipertensi tidak selalu signifikan dalam semua konteks. Penelitian di Puskesmas Sei Selincah Kota Palembang menunjukkan bahwa tingkat stres tidak memiliki hubungan signifikan dengan hipertensi pada usia dewasa. sedangkan pola makan tetap memiliki hubungan signifikan (Saranani & Muhaimin, 2020). Variasi ini mengindikasikan bahwa pengaruh stres terhadap hipertensi dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti usia, lingkungan, dan gaya hidup. Oleh karena itu, strategi pencegahan hipertensi harus disesuaikan dengan karakteristik populasi (Kartika & Mirsiyanto, 2021).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa stres dan pola makan adalah dua faktor utama yang memengaruhi kejadian hipertensi. Kombinasi antara pengelolaan stres dan pola makan sehat dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam mencegah dan mengelola hipertensi, terutama pada kelompok rentan seperti lansia (Nafidatul Hasanah, 2022). Peran tenaga kesehatan sangat penting dalam memberikan edukasi tentang pengelolaan stres dan pola makan yang tepat, baik melalui pendekatan individu maupun komunitas (Sugiyanto, 2022).

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami faktor-faktor risiko hipertensi dan memberikan dasar yang kuat untuk intervensi kesehatan masyarakat. Dengan mengintegrasikan upaya preventif dan promotif berbasis bukti, seperti manajemen stres, edukasi diet sehat, dan kontrol tekanan darah rutin, diharapkan prevalensi hipertensi dan komplikasinya dapat ditekan secara signifikan. Upaya ini memerlukan dukungan dari semua pihak, termasuk tenaga kesehatan, pemerintah, dan masyarakat itu sendiri.

Simpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa tingkat stres dan pola makan memiliki peran signifikan dalam kejadian hipertensi, terutama pada kelompok rentan seperti lansia. Tingkat stres yang tinggi dan pola makan buruk, seperti konsumsi makanan tinggi natrium dan lemak, saling berkaitan sebagai faktor utama yang meningkatkan risiko hipertensi. Manajemen stres melalui teknik relaksasi dan pengaturan pola makan sehat rendah garam dan lemak terbukti efektif mencegah komplikasi serius, seperti stroke dan penyakit jantung. Edukasi masyarakat tentang pola hidup sehat dan pendekatan berbasis komunitas, seperti kampanye diet sehat dan pelatihan manajemen stres, menjadi langkah strategis untuk mengelola hipertensi secara berkelanjutan. Peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi, menyesuaikan intervensi dengan karakteristik populasi, serta kolaborasi dengan pemerintah dan masyarakat sangat penting untuk menekan prevalensi hipertensi dan komplikasinya melalui intervensi berbasis bukti.

Referensi

- Agustina, I., Latifin, K., Muharyani, P. W., Keperawatan, B., Kedokteran, F., & Sriwijaya, U. (2024). *Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Puskesmas Sei Selicah Kota Palembang*.
- Akbar, H., Royke Calvin Langingi, A., Rahmawati Hamzah, S., Masyarakat, K., Ilmu Kesehatan, F., Kesehatan Dan Teknologi Graha Medika, I., & Diii Kebidanan, P. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Health And Science ; Gorontalo Journal Health & Science Community*, 5.
- Aprillia, Y. (2020). Literature Review Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.459>
- Delavera, A., Siregar, K. N., Jazid, R., & Eryando, T. (2020). *Hubungan Kondisi Psikologis Stress Dengan Hipertensi Pada Penduduk Usia Diatas 15 Tahun Di Indonesia*.

- Delavera, A., Siregar, K. N., Jazid, R., & Eryando, T. (2021). *Hubungan Kondisi Psikologis Stress Dengan Hipertensi Pada Penduduk Usia Diatas 15 Tahun Di Indonesia*.
- Dinkes Banjarmasin. (2024). *Hari Hipertensi 2024 - Mengusung Tema "Ukur Tekanan Darah Anda Secara Akurat, Kendalikan, Hidup Lebih Lama" Dinas Kesehatan Memperingati Hari Hipertensi Sedunia Tahun 2024*.
- Helvy Subrata, A., & Wulandari, D. (2020). *Hubungan Stres Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif* (Vol. 1).
- Herbet Benson. (2012). *Menurunkan Tekanan Darah*. Gramedia .
- Kartika, M., & Mirsiyanto, E. (2021). *Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020 Risk Factors Related To Hypertension At Rawang Community Health Center Working Area, Sungai Penuh District 2020* (Vol. 5, Issue 1).
- Kenanga Purbasary, E., & Nelafika, R. (2021). *Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi: Literature Review Lifestyle Description Of People With Hypertension : Literatur Review*. In *Jurnal Sains Kesehatan* (Vol. 28, Issue 3).
- Margo, N., Gustia Kesuma, E., & Utami, S. (2021). *Analisis Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Hipertensi Pada Lansia Analysis Of Knowledge Level With Behavior Of Elderly Hypertension Diet*.
- Nafidatul Hasanah, I., Luluh Rohmawati, D., Ekayanti, E., Ili Keperawatan, D., Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi, A., & Kunci Abstrak, K. (2022). *Hubungan Tingkat Stres, Pola Makan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kekambuhan Hipertensi Di Desa Sidolaju*. In *Cakra Medika Media Publikasi Penelitian* (Vol. 9, Issue 1).
- Pamela Afianti Pangaribuan. (2023). *Hubungan Stress Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun*. *Jurnal Ventilator*, 1(4), 131–144. <https://doi.org/10.59680/Ventilator.V1i4.666>
- Purba, S. L., & Simanullang, R. H. (2024). *Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Terjadinya Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Glugur Darat Kecamatan Medan Timur*. *Indonesian Trust Nursing Journal (Itnj)*.
- Purwati, N., Wibowo, T. H., Khasanah, S., Studi, P., Program Sarjana, K., Universitas, K., Bangsa, H., & Raden, J. (2021). *Study Pola Makan Pasien Hipertensi Literature Review*.
- Putra, S. (2022). *Pengaruh Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Indonesia (A: Systematic Review)*.
- Ridho, M., Frethernety, A., & Widodo, T. (2021). *Literature Review Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi*. *Jurnal Kedokteran*.
- Salsabila, F. T., & Kristinawati, B. (2023). *Perilaku Kesehatan Penderita Hipertensi*. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 5(1), 1123–1138. <https://doi.org/10.31539/Joting.V5i1.6150>
- Saranani, & Muhaimin. (2020). *Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna*. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/jk>

- Sari, Sumarni, & Rahayu. (2019). Hubungan Stres Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kadungora Kabupaten Garut. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 4, Issue 2).
- Silvianah, A., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, S. (2024). *Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia*.
- Sistikawati, H. I., Fuadah, I. W., Salsabila, N. A., Azzahra, A. F., Aesyah, A., Insyira, I., Adhitama, P. F., Anggraini, R. K., & Nandini, N. (2021). Literature Review : Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 57–62. <https://doi.org/10.14710/Mkmi.20.1.57-62>
- Situmorang, F. D., Sri, I., & Wulandari, M. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Journal Of Nursing*, 2(1). <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>
- Sugiarti, F., Kurniawati, L. M., & Susanti, Y. (2021). Scoping Review: Hubungan Stres Kerja Dengan Hipertensi Pada Tenaga Kesehatan. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(1), 41–47. <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7319>
- Sugiyanto, M. P. (2022). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Kedawung. In *Jurnal Multidisiplin Dehasen* (Vol. 1, Issue 4).