

HUBUNGAN JENIS KELAMIN, USIA DAN FREKUENSI KONSUMSI MIE INSTAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEMIRI MUKA, KOTA DEPOK

Suci Hajati Husma^{1*}, Asih Setiarini², Ratu Ayu Dewi Sartika³, Primasti
Nuryandari Putri⁴

¹⁻⁴Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

Email Korespondensi: sucihajatihusma@gmail.com

Disumbit: 19 Desember 2024

Diterima: 19 Februari 2025

Diterbitkan: 15 Februari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i3.18811>

ABSTRACT

Hipertensi Hypertension is a significant global public health challenge, affecting more than one billion people and being a major risk factor for cardiovascular disease. In Indonesia, based on data from the Indonesian Health Survey (IHS) in 2023, the prevalence of hypertension based on blood pressure measurements was 30.8%. West Java is the 3rd province with a prevalence of 34.4% and the number of people with hypertension in Depok City in 2023 was 379,903 people. The WHO reports that hypertension kills one in eight people, making it a silent killer. The disease is defined as systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and/or diastolic ≥ 90 mmHg. Although hypertension can be controlled, only 20% of hypertensive patients in the world have well-controlled blood pressure. The prevalence of hypertension increases with age and is influenced by various factors, including gender and unhealthy lifestyles, such as consuming instant foods. This study aims to determine the relationship between gender, age and frequency of instant noodle consumption in hypertensive patients in the Kemiri Muka Health Centre Working Area, Depok City. The research method used a cross-sectional design using univariate and bivariate analyses, involving 147 patients. Data were collected through questionnaires and blood pressure measurements, and analysed using chi-square and logistic regression tests. The results showed there was a relationship between gender and blood pressure ($p=0.038$) $OR=0.329$. There is a relationship between age and blood pressure ($p=0.010$) $OR=0.147$. There is no relationship between the frequency of instant noodle consumption and blood pressure ($p=0.693$). Gender and age are important risk factors for blood pressure, while frequency of instant noodle consumption was not shown to be significantly associated with blood pressure in patients in this region. Further research is needed to explore other lifestyle factors.

Keywords: Hypertension, Gender, Age, Instant Noodles

ABSTRAK

Hipertensi merupakan tantangan kesehatan masyarakat global yang signifikan, berdampak pada lebih dari satu miliar orang dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Di Indonesia, berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran

tekanan darah yaitu 30,8%. Jawa Barat merupakan provinsi yang menduduki urutan ke 3 dengan prevalensi sebesar 34,4% dan jumlah penderita hipertensi di Kota Depok Tahun 2023 sebesar 379.903 orang. WHO melaporkan bahwa hipertensi membunuh satu dari delapan orang, menjadikannya sebagai pembunuh diam-diam. Penyakit ini didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Meskipun hipertensi dapat dikendalikan, hanya 20% pasien hipertensi di dunia yang memiliki tekanan darah terkontrol dengan baik. Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jenis kelamin dan gaya hidup yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan instan. Mie instan, salah satu makanan instan yang tinggi natrium, telah menjadi bagian dari pola makan masyarakat modern dan dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan jenis kelamin, usia dan frekuensi konsumsi mie instan pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok. Metode penelitian menggunakan desain cross-sectional dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat, melibatkan 147 pasien. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran tekanan darah, serta dianalisis menggunakan uji chi-square dan regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan jenis kelamin dengan tekanan darah ($p=0,038$) $OR=0,329$. Ada hubungan usia dengan tekanan darah ($p=0,010$) $OR=0,147$. Tidak adanya hubungan frekuensi konsumsi mie instan dengan tekanan darah ($p=0,693$). Jenis kelamin dan usia merupakan faktor risiko penting terhadap tekanan darah, sedangkan frekuensi konsumsi mie instan tidak terbukti secara signifikan berhubungan terhadap tekanan darah pada pasien di wilayah ini. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi faktor gaya hidup lainnya.

Kata Kunci: Hipertensi, Jenis Kelamin, Usia, Mie Instan

PENDAHULUAN

Di dunia, hipertensi menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat paling umum yang membunuh satu dari setiap delapan orang dan juga merupakan pembunuh diam-diam nomor tiga di dunia (Simegn et al., 2021). Lebih dari satu miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, yang merupakan faktor risiko utama penyakit dan juga kematian di seluruh dunia. Hipertensi merupakan faktor risiko paling umum untuk penyakit kardiovaskular, yang menyebabkan sekitar 18 juta kematian setiap tahunnya (Valtellini & Ouanounou, 2023). Sebagai penyakit kronis yang menepati

peringkat tinggi di antara faktor risiko kematian kardiovaskular pada pasien, hipertensi akan terus menjadi tantangan utama bagi pengobatan modern (Dybiec et al., 2023).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sangat umum terjadi. Diperkirakan sekitar 1,2 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2019, yaitu dua kali lipat dari tahun 1990. Mencegah dan mengendalikan hipertensi merupakan strategi kesehatan masyarakat global yang utama dalam mengurangi kematian dini akibat penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah tinggi sangat penting. Namun, tingkat pengendalian hipertensi di

seluruh dunia masih rendah (Xie et al., 2023). Penderita tekanan darah tinggi diperkirakan sejumlah 15 juta, namun hanya 46% yang hipertensinya terkontrol (mereka yang menderita tekanan darah tinggi dan juga menyadari dirinya sedang menjalani pengobatan). Sebaliknya sejumlah 54% penderita tidak sadar dirinya penderita tekanan darah tinggi, sehingga beresiko untuk menderita tekanan darah tinggi yang semakin berat (Mulyaningsih et al., 2024). Jika hipertensi tidak dikendalikan, dapat menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, yang dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, infark miokard, gagal jantung, dan gagal ginjal yang dapat mengancam jiwa (Hwang & Choi, 2023).

Di Indonesia, berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yaitu 30,8%. Jawa Barat merupakan provinsi yang menduduki urutan ke 3 dengan prevalensi sebesar 34,4% (SKI, 2023). Data dari Dinas Kesehatan Kota Depok Tahun 2024, menunjukkan bahwa penyakit dengan jumlah kunjungan tertinggi adalah hipertensi, yaitu berada di urutan no 1 sebesar 144.954 orang. Jumlah penderita hipertensi di Kota Depok Tahun 2023 sebesar 379.903 orang. Perempuan merupakan penderita terbanyak dibandingkan dengan laki-laki, yaitu sebesar 190.984 orang. Pada Tahun 2023, Puskesmas Kemiri Muka memiliki pasien hipertensi sebesar 6.437 pasien (Liziawati et al., 2023).

Hipertensi mempunyai faktor risiko yang tidak dapat diubah yaitu seperti jenis kelamin dan usia. Hipertensi dapat terjadi pada laki-laki dan juga perempuan, namun perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi kejadian dan prevalensi hipertensi. Rata-rata,

hipertensi lebih banyak terjadi pada laki-laki jika dibandingkan pada perempuan (Hussainy & Shereen, 2024). Secara global, laki-laki memiliki prevalensi hipertensi sedikit lebih tinggi yaitu (34%) dari pada perempuan yaitu (32%), dan di Indonesia, prevalensi hipertensi lebih tinggi pada perempuan (45%) dibandingkan laki-laki (36%) (World Health Organization, 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih tinggi angka prevalensi hipertensi yaitu dengan hasil penelitian dari 115 responden diperoleh karakteristik pasien adalah perempuan yaitu sebanyak (50,4%) mengalami hipertensi (Widjaya et al., 2018). Namun, terdapat penelitian lain yang menjelaskan bahwa, jenis kelamin tidak mempengaruhi risiko penyakit tidak menular tertentu, seperti hipertensi (Wahyuni Sri et al., 2022).

Selain itu, semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin besar kemungkinan seseorang terkena hipertensi akibat pengentalan darah. Hal ini menunjukkan bahwa usia merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi (Roka & Ghimire, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa karakteristik usia pada penderita hipertensi banyak dialami oleh responden yang berusia > 59 tahun (Pebrisiana, et al., 2022).

Salah satu faktor resiko yang dapat diubah yang mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi garam berlebih. Menurut Adinda (2019), mengatakan bahwa status gizi dan penyakit yang diderita seseorang berkaitan dengan makanan yang dikonsumsi (Adinda et al., 2019). Kebiasaan makan adalah salah satu yang dapat mempengaruhi status kesehatan masyarakat (Siregar, et al., 2020). Seiring dengan

perkembangan zaman, membuat manusia cenderung menganut gaya hidup modern, sehingga membuat manusia sangat menyukai hal-hal yang instan seperti salah satunya mengkonsumsi makanan instan (Rauf et al., 2022).

Perubahan gaya hidup modern juga telah menyebabkan peningkatan konsumsi makanan instan yang umumnya tinggi kandungan garam. Beberapa contoh makanan instan yaitu seperti mie instan (Sirait & Ronoatmodjo, 2024).

Sebagian orang di seluruh dunia dan termasuk Indonesia, sekarang mengganti makanan pokok mereka dengan mie instan. Konsumsi mie instan Indonesia mencapai 13,27 miliar porsi pada tahun 2021, menempatkannya sebagai konsumen terbesar kedua di dunia setelah China. Angka ini meningkat dari 12,64 miliar porsi dari tahun sebelumnya (Sirait & Ronoatmodjo, 2024). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), melaporkan bahwa, konsumsi mie instan per kapita di Indonesia meningkat pada tahun 2021 yaitu mencapai 3,96 bungkus per bulan, dibandingkan dengan tahun sebelumnya yaitu 3,63 bungkus per bulan (BPS, 2021). Hasil penelitian Mulyaningsih (2024) menunjukkan bahwa mengonsumsi mie instan berisiko mengalami hipertensi sebesar 6,192 kali dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi mie instan. Risiko ini berkisar antara 1,683 kali hingga sebesar 22,785 kali lebih tinggi. Jika mengonsumsi mie instan ≥ 2 kali per minggu dikaitkan dengan risiko sindrom metabolik, yang dapat meningkatkan tekanan darah, gula darah, dan meningkatkan risiko terkena diabetes, stroke, dan penyakit jantung, dikarenakan pada mie instan mengandung sodium, lemak tidak sehat, dan kadar glikemik yang tinggi yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko sindrom

metabolik, yang pada akhirnya dapat menyebabkan hipertensi (Mulyaningsih et al., 2024). Namun, terdapat juga pada penelitian lain yang menjelaskan bahwa tidak ada hubungan antara status tekanan darah dengan konsumsi mie instan (Siregar, et al., 2020).

Dengan prevalensi hipertensi yang terus meningkat di dunia dan Indonesia, diperlukan pemahaman yang lebih dalam mengenai faktor risiko yang dapat diubah untuk mendukung upaya pengendalian dan pencegahan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara jenis kelamin, usia dan konsumsi mie instan terhadap peningkatan risiko hipertensi. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam mengidentifikasi serta mencegah faktor resiko terjadinya hipertensi.

KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi

Hipertensi adalah penyakit tidak menular dan termasuk dalam kategori penyakit kardiovaskular, yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri serta meningkatnya kemampuan otot jantung untuk memompa darah (Wurjatmiko & Aluddin, 2022). Kata "hiper" berarti berlebihan, sedangkan "tensi" berarti tekanan atau tegangan. Oleh karena itu, hipertensi adalah kondisi yang mengganggu sistem peredaran darah yang ditandai dengan tekanan darah yang terus-menerus lebih tinggi dari normal (Napitupulu et al., 2024).

Tekanan darah tinggi dikenal sebagai pembunuh diam-diam karena pasien dengan hipertensi sebagian besar tidak menunjukkan gejala. Seseorang didiagnosis menderita hipertensi jika pengukuran tekanan darah pada beberapa kunjungan menunjukkan

tekanan sistolik 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik 90 mmHg pada orang dewasa yang berusia lebih diatas 18 tahun (Xie et al., 2023).

Hipertensi tidak terkontrol diartikan sebagai ukuran tekanan darah sistolik kurang dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik kurang dari 90 mmHg pada pasien hipertensi dengan atau tanpa pengobatan antihipertensi. Sedangkan hipertensi yang terkontrol kurang dari 140 mmHg dan 90 mmHg pada orang yang menjalani pengobatan antihipertensi (Nerenberg et al., 2018).

Jenis Kelamin

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah. Prevalensi hipertensi umumnya lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan. Laki-laki sering mengalami gejala hipertensi pada akhir tiga puluhan, sedangkan perempuan muncul lebih lambat yaitu setelah menopause. Tekanan darah perempuan, terutama sistolik, lebih meningkat seiring bertambahnya usia. Ketika perempuan berusia setelah 55 tahun, maka mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi. Perbedaan hormon antara kedua jenis kelamin adalah salah satu penyebab perbedaan ini (Hayati & Irianty, 2023).

Usia

Selain jenis kelamin, faktor risiko hipertensi lainnya yang tidak dapat diubah adalah usia. Usia merupakan salah satu faktor prediktor penting bagi hipertensi dengan prevalensi yang terus meningkat seiring bertambahnya usia. Tekanan darah sistolik rata-rata meningkat seiring bertambahnya usia, sedangkan tekanan darah diastolik meningkat dan menurun pada usia lanjut. Penuaan mempengaruhi struktur, pembuluh

darah dan fungsi jantung manusia yang menyebabkan kekakuan arteri dan berdampak pada berkurangnya kapasitas buffering arteri sehingga menyebabkan hipertensi (Hussainy & Shereen, 2024).

Mie Instan

Perubahan gaya hidup modern juga telah menyebabkan peningkatan konsumsi makanan instan yang umumnya tinggi kandungan garam. Makanan instan adalah jenis makanan yang praktis, mudah disajikan, dan diolah secara sederhana. Beberapa contoh makanan instan yaitu seperti mie instan (Sirait & Ronoatmodjo, 2024).

Mie instan yang sering dikonsumsi memiliki harga yang relative terjangkau serta sangat terlihat menggoda, lezat dan cepat untuk di konsumsi. Namun, mie instan belum mengandung nutrisi yang cukup dan seimbang bagi tubuh. Mie instan berbahan dasar tepung terigu yang mengandung karbohidrat dengan jumlah banyak. Namun, kandungan protein, vitamin dan juga mineral dalam jumlah sedikit (Pratiwi et al., 2021). Bumbu penyedap mie instan yang sering dikonsumsi umumnya mengandung natrium dan MSG (Mono Sodium Glutamat) yang cukup tinggi (Efrizal, 2021).

Menurut survei produk supermarket, mie instan memiliki kandungan natrium antara 1.095 sampai dengan 1.308 mg per kemasan, dengan kandungan natrium total rata-rata 1.256 mg. Kandungan natrium minimum yang terdapat pada mie instan kurang lebih 600 mg. Selain mengandung MSG mie instan juga mengandung lemak dan minyak, yang membuat rasa mie instan gurih. Kadar natrium dan MSG yang terdapat pada mie instan merupakan salah satu penyebab yang dapat memicu tekanan darah tinggi. Natrium

merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan adrenalin, yang dapat menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan meningkatkan tekanan darah lebih cepat (Miensugandhi et al., 2024). Dikarenakan banyaknya natrium dan kekurangannya nutrisi, mie instan sering dianggap sebagai makanan yang tidak sehat, sehingga disarankan untuk membatasi konsumsi mie instan satu sampai dua kali dalam seminggu (Sirait & Ronoatmodjo, 2024).

Berdasarkan pendahuluan dan tinjauan pustaka di atas maka hal ini menjadi pertanyaan apakah ada hubungan antara jenis kelamin, usia dan frekuensi konsumsi mie instan dengan kejadian hipertensi pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan jenis kelamin, usia dan frekuensi konsumsi mie instan pada pasien hipertensi.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasi menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kelurahan Kemiri Muka, Kota Depok yang dilakukan dari bulan November 2023 hingga bulan Desember 2023.

Populasi penelitian adalah pasien hipertensi yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok. Metode pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah pasien hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok atau Posbindu yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok untuk melakukan

pengobatan. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 147 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu pasien hipertensi yang berusia ≥ 18 tahun yang melakukan pengobatan atau pemeriksaan tekanan darah secara rutin di Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok atau Posbindu yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok. Kriteria eksklusi yaitu responden yang sedang dalam keadaan sakit, memiliki gangguan pendengaran atau berbicara, serta memiliki gangguan daya ingat.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data primer yaitu dengan mengumpulkan data tekanan darah yang diukur dengan menggunakan sfigmomanometer, data karakteristik responden yang dikumpulkan melalui kuesioner, dan data frekuensi konsumsi mie instan dikumpulkan dari *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (FFQ)* yang dilakukan oleh enumerator yang telah terlatih.

Tekanan darah dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu kategori tekanan darah terkontrol (tekanan darah sistolik < 140 mmHg dan tekanan darah diastolik < 90 mmHg) dan tekanan darah tidak terkontrol (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg). Sedangkan pengkategorian mie instan dikategorikan berdasarkan uji statistik, dikarenakan datanya tidak normal sehingga pengkategorian menggunakan nilai median yaitu frekuensi konsumsi mie instan sering (frekuensi total mie instan \geq median) dan frekuensi konsumsi mie instan jarang (frekuensi total mie instan $<$ median). Usia dikategorikan berdasarkan Permenkes 25 Tahun 2016 yaitu lansia ≥ 60 tahun, pra

lansia 45-59 tahun, dan dewasa 18-44 tahun (Perkenkes, 2016).

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tekanan darah, sedangkan variable independen meliputi jenis kelamin, usia serta frekuensi konsumsi mie instan. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji chi square untuk menguji hubungan antara variable independen dengan variable dependen pada tabel 2x2 dan uji regresi logistic sederhana untuk menguji hubungan antara variable independent dengan variable dependen pada tabel lebih dari 2x2.

Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden meliputi jenis kelamin,

usia, tekanan darah, serta frekuensi konsumsi mie instan. Analisis bivariat melihat apakah terdapat hubungan antara jenis kelamin, usia dan frekuensi konsumsi mie instan dengan tekanan darah. Nilai p-value <0.05 menunjukkan hubungan signifikan secara statistik.

Penelitian ini telah disetujui Komisi Etik Riset dan Pengabdian Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia dengan Nomor: Ket-749/UN2.F10.D11/PPM.00.02/2023.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pengumpulan dan analisis data maka didapatkan hasil penelitian sebagai berikut.

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok

Tekanan Darah	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak Terkendali	93	63,3
Terkendali	54	36,7
Total	147	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa dari 147 sampel, responden yang memiliki tekanan darah yang tidak terkontrol lebih banyak yaitu

93 orang (63,3%) dibandingkan dengan responden yang memiliki tekanan darah terkontrol yaitu 54 orang (36,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Laki-Laki	20	13,6
Perempuan	127	86,4
Total	147	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa kebanyakan responden yang ditemui adalah perempuan yaitu 127

orang (86,4%) dibandingkan laki-laki yaitu 20 orang (13,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Usia pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok

Usia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
<45	18	12,2
45-54	42	28,6
55-64	54	36,7
≥65	33	22,4
Total	147	100

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa usia responden rata-rata berkisar antara 45-54 tahun (28,6%) dan 55-64 tahun (36,7%) sedangkan

responden yang berusia <45 tahun (12,2%) lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang berusia ≥65 tahun (22,4%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsumsi Mie Instan pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok

Frekuensi Konsumsi Mie Instan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sering	78	53,1
Jarang	69	46,9
Total	147	100

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa responden yang sering mengonsumsi mie instan sebanyak 78 orang (53,1%) sedangkan

responden yang jarang mengonsumsi mie instan yaitu 69 orang (46,9%).

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Jenis Kelamin, Usia dan Frekuensi Konsumsi Mie Instan terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok

Variabel	Hipertensi				Total	P-Value	OR (95% CI)
	Tidak Terkendali		Terkendali				
	f	%	f	%			
Jenis Kelamin							
Laki-Laki	8	40,0	12	60,0	20	100	0,329 (0,125-0,867)
Perempuan	85	66,9	42	33,1	127	100	
Usia							
<45	15	83,3	3	16,7	18	100	0,010
45-54	31	73,8	11	26,2	42	100	
55-64	33	61,1	21	38,9	54	100	
≥65	14	42,4	19	57,6	33	100	
Frekuensi Konsumsi Mie Instan							
Sering	51	65,4	27	34,6	78	100	0,693

Jarang	42	60,9	27	39,1	69	100	(0,421- 1,612)
Total	93	63,3	54	36,7	147		

Tabel 5 menunjukkan bahwa, berdasarkan hasil analisis bivariat, responden perempuan lebih banyak memiliki tekanan darah tidak terkontrol yaitu 85 orang (66,9%) dan yang memiliki tekanan darah terkontrol yaitu 42 orang (33,1%), dibandingkan laki-laki yang memiliki tekanan darah tidak terkontrol yaitu 8 orang (40,0%) dan yang memiliki tekanan darah terkontrol yaitu 12 orang (60,0%). Berdasarkan statistik dengan menggunakan uji chi square diperoleh $p\text{-value} = 0,038 < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak H_a diterima, artinya ada hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok. Adapun nilai odds ratio yang diperoleh dari uji bivariat menggunakan uji chi square adalah $OR = 0,329$, yang artinya jenis kelamin perempuan lebih berisiko 0,329 untuk mengalami tekanan darah yang tidak terkontrol dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki.

Usia responden rata-rata antara 45-54 tahun dengan tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 31 orang (73,8%) dan tekanan darah yang terkontrol sebanyak 11 orang (26,2%). Berdasarkan hasil uji statistik Pearson Chi Square didapatkan nilai $p\text{-value} 0,010 < \alpha$

(0,05) maka H_0 ditolak H_a diterima, artinya ada hubungan signifikan antara usia dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok. Adapun nilai odds ratio yang diperoleh dari uji bivariat menggunakan uji chi square adalah $OR = 0,824$, yang artinya semakin bertambahnya usia maka berisiko untuk mengalami tekanan darah tidak terkontrol sebesar 0,824 kali.

Responden yang sering mengonsumsi mie instan dan memiliki tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 51 orang (65,4%) dan yang memiliki tekanan darah terkontrol sebanyak 27 orang (34,6%) sedangkan responden yang jarang mengonsumsi mie instan yang memiliki tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 42 orang (60,9%) dan yang memiliki tekanan darah terkontrol sebanyak 27 orang (39,1%). Berdasarkan hasil uji statistik Pearson Chi Square didapatkan nilai $p\text{-value} 0,693 > \alpha (0,05)$ maka H_a ditolak dan H_0 diterima yang artinya tidak ada hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi mie instan dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok.

PEMBAHASAN

Hubungan Jenis Kelamin terhadap Tekanan Darah

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami tekanan darah yang tidak terkontrol yaitu 85 orang (66,9%) di

bandingkan dengan laki-laki yaitu 8 orang (40,0%). Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji chi square diperoleh $p\text{-value} = 0,038 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja

Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok. Adapun nilai Odds Rasio didapatkan sebesar 0,329, sehingga dapat dimaknai bahwa jenis kelamin perempuan lebih beresiko 0,3 kali lebih besar untuk mengalami tekanan darah yang tidak terkontrol dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki.

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor risiko dari hipertensi. Prevalensi hipertensi umumnya lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan. Laki-laki sering mengalami gejala hipertensi pada akhir tiga puluhan, sedangkan perempuan muncul lebih lambat yaitu setelah menopause.

Perempuan berusia di atas 40 tahun yang telah memasuki fase premenopause mengakibatkan penurunan kadar hormon ovarium, yaitu estrogen dan progesteron. Penurunan ini dapat meningkatkan resistensi vaskuler, yang berdampak pada peningkatan kadar kolesterol LDL (Lipoprotein Densitas Rendah) dan penurunan kadar kolesterol HDL (Lipoprotein Densitas Tinggi), sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat. Kadar kolesterol HDL yang tinggi berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap proses aterosklerosis. Saat memasuki usia tua (menopause), kadar estrogen semakin menurun, hal ini yang membuat perempuan menjadi lebih rentan terhadap hipertensi (Mulyaningsih et al., 2024).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kesuma (2023), dengan hasil penelitian yaitu dari 100 pasien hipertensi sebagian besar adalah perempuan dengan jumlah 66 pasien atau 66% (Kesuma et al., 2023).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Pebrisiana (2022), menunjukkan bahwa dari 99 responden, sebanyak 10 responden laki-laki (37,0%) terdiagnosis hipertensi, sedangkan 66 responden perempuan (91,7%) terdiagnosis

hipertensi. Hasil uji chisquare diperoleh nilai $P = 0,000 < \alpha = 0,05$, yang menunjukkan bahwa ada hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi (Pebrisiana, Tambunan, et al., 2022).

Adapun penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Falah (2019), yang menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan yang mengalami hipertensi lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yakni sebanyak 27 orang (45%). Hasil uji statistik menunjukkan p-value = 0,035, yang berarti p-value lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan kejadian hipertensi di Kelurahan Tamansari, Kota Tasikmalaya. Nilai OR = 0,407, yang menunjukkan bahwa responden perempuan memiliki peluang 0,4 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan responden laki-laki (Falah, 2019).

Hubungan Usia terhadap Tekanan Darah

Usia merupakan salah satu variabel penting terkait dengan kondisi kesehatan seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia responden antara 45-54 tahun dengan tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 31 orang (73,8%) dan tekanan darah yang terkontrol sebanyak 11 orang (26,2%). Pada kelompok usia 55-64 tahun terdapat 33 orang (61,1%) dengan tekanan darah tidak terkontrol dan tekanan darah yang terkontrol sebanyak 21 orang (38,9%). Sementara itu, pada kelompok usia ≥ 65 tahun, sebanyak 14 orang (42,4%) memiliki tekanan darah tidak terkontrol dan tekanan darah yang terkontrol sebanyak 19 orang (57,6%). Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji chi square diperoleh p-value = 0,010 < α (0,05), maka H_0 ditolak dan H_a

diterima, artinya ada hubungan signifikan antara usia dengan dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok. Adapun nilai Odds Rasio didapatkan sebesar 0,824, sehingga dapat dimaknai bahwa semakin bertambahnya usia maka beresiko untuk mengalami tekanan darah tidak terkontrol sebesar 0,824 kali.

Usia merupakan salah satu faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi. Sistem kekebalan tubuh manusia (kekebalan tubuh) melemah seiring bertambahnya usia. Akibatnya, semakin tua seseorang maka semakin rentan terhadap penyakit, seperti hipertensi (Siregar, et al., 2020). Tekanan darah sistolik meningkat seiring bertambahnya usia, sedangkan diastolik hanya meningkat pada usia 55 tahun (Tamamilang et al., 2018). Semakin meningkatnya usia dapat berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi dikarenakan seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami perubahan fisiologis, seperti penebalan dinding uteri yang disebabkan oleh penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah menjadi lebih sempit dan kaku, hal ini dimulai pada usia 45 tahun. Selain itu, terdapat peningkatan resistensi perifer, peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik, serta berkurangnya sensitivitas baroreseptor, yang berfungsi mengatur tekanan darah, peran ginjal, aliran darah, dan laju filtrasi glomerulus (Widjaya et al., 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widjaya, ddk, (2019) yang menunjukkan bahwa rentan usia 18-40 tahun terdapat sebanyak 25 orang (35,2%) responden hipertensi dan rentan usia >40 tahun sebanyak 41 orang (93,1%) responden hipertensi.

Berdasarkan analisis bivariat mengenai hubungan antara usia dan kejadian hipertensi, diperoleh p-value sebesar 0,00 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dan kejadian hipertensi di Kecamatan Kresik dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang, Banten (Widjaya et al., 2018).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Ethiopia Utara, terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan tekanan darah, dimana pasien yang berusia ≥ 50 tahun mengalami tekanan darah tidak terkontrol dibandingkan dengan pasien hipertensi yang berusia < 50 tahun (Aberhe et al., 2020).

Hubungan Frekuensi Konsumsi Mie Instan terhadap Tekanan Darah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengkonsumsi mie instan dengan frekuensi sering memiliki tekanan darah tidak terkontrol lebih tinggi, yaitu sebanyak 51 orang (65,4%), dibandingkan dengan responden yang mengkonsumsi mie instan dengan frekuensi jarang yaitu memiliki tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 42 orang (60,9%). Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji chi square diperoleh p-value = 0,693 $> \alpha$ (0,05), maka H_a ditolak dan H_0 diterima, artinya tidak ada hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi mie instan dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok.

Mie instan merupakan salah satu makanan yang cukup digemari dan termasuk ke dalam produk makanan olahan. Karena mengandung banyak natrium, mie instan sering dianggap tidak sehat (Destiani et al., 2021). Menurut survei produk supermarket, Mie

instan mengandung natrium antara 1.095 hingga 1.308 mg per kemasan, dengan rata-rata kandungan natrium sebesar 1.256 mg. Kandungan natrium terendah yang ditemukan dalam mie instan sekitar 600 mg. Selain mengandung MSG, mie instan juga mengandung lemak dan minyak yang memberikan rasa gurih. Kadar natrium yang terdapat dalam MSG merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah (Miensugandhi et al., 2024).

Natrium merupakan mineral yang penting untuk menjaga keseimbangan cairan di dalam dan di sekitar sel. Namun, konsumsi garam yang berlebihan dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah di ginjal dan menghambat aliran darah. Akibatnya, ginjal memproduksi hormon rennin dan angiotensin untuk meningkatkan tekanan darah agar pembuluh darah di ginjal dapat kembali mengalir normal. Tekanan darah yang tinggi ini dapat mengakibatkan hipertensi. Selain itu, kandungan lemak tinggi dalam mie instan dapat meningkatkan kadar kolesterol, pembentukan plak, dan penyempitan pembuluh darah, serta menurunkan elastisitas pembuluh darah. Dinding arteri seharusnya elastis dan mudah berdistensi, sehingga dapat mengatasi fluktuasi tekanan darah. Namun, pada penyakit tertentu seperti arteriosklerosis, dinding pembuluh darah kehilangan elastisitasnya dan digantikan oleh jaringan fibrosa yang tidak dapat meregang dengan baik. Akibatnya, apabila ventrikel kiri mengejeksi volume sekuncupnya, pembuluh darah tidak dapat memberi tekanan. Volume darah yang diberikan, didorong melewati dinding arteri yang kaku dan tekanan darah sistemik meningkat (Mulyaningsih et al., 2024).

Selain natrium dan lemak, mie instan juga mengandung MSG

(monosodium glutamat), yang memberikan rasa asin, manis, dan asam. Kandungan natrium dalam MSG merupakan salah satu penyebab potensial tekanan darah tinggi. Natrium dapat membangun cairan dalam tubuh yang dapat merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan adrenalin, sehingga meningkatkan detak jantung dan menyebabkan tekanan darah naik dengan cepat. Selain itu, MSG juga dapat merangsang sistem saraf simpatis, yang tidak hanya menyebabkan peningkatan vaskular, tetapi juga memicu pelepasan noradrenalin dan adrenalin ke dalam aliran darah melalui medula adrenal. Hormon norepinefrin dalam darah berperan dalam proses vasokonstriksi. Selain itu, faktor-faktor seperti ketakutan dan kecemasan dapat memengaruhi respons pembuluh darah terhadap rangsangan vasokonstriktor, yang dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah (A et al., 2022).

Mie instan sering dianggap sebagai makanan yang tidak sehat karena umumnya mengandung natrium tinggi dan nutrisi yang tidak lengkap. Oleh karena itu, disarankan agar konsumsi mie instan dibatasi satu hingga dua kali dalam seminggu (Sirait & Ronoatmodjo, 2024). Konsumsi mie instan lebih dari dua kali seminggu dikaitkan dengan risiko sindrom metabolik, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, kadar gula darah, serta meningkatkan risiko diabetes, stroke, dan penyakit jantung. Mie instan mengandung sodium tinggi, lemak tidak sehat, dan memiliki indeks glikemik yang tinggi, sehingga meningkatkan risiko sindrom metabolik. Dampak sindrom metabolik ini dapat terjadi akibat konsumsi mie instan lebih dari dua kali dalam seminggu (Mulyaningsih et al., 2024).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Destiani (2021), hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan sering mengonsumsi mie instan dengan kejadian hipertensi. Responden masyarakat migran yang mengonsumsi mie instan dengan frekuensi sering memiliki risiko 1,25 kali lebih besar mengalami kejadian hipertensi ($P=0,023$; $OR=1,25$; $CI=1,030-1,520$) dibandingkan jarang mengonsumsi mie instan (Destiani et al., 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2020), yang menunjukkan bahwa dari 90 responden, 25,6% di antaranya memiliki tekanan darah tinggi (hipertensi). Dari kelompok tersebut, 3 orang (27,3%) sering mengonsumsi mie instan (≥ 1 kali sehari), sementara 20 orang (27,4%) jarang mengonsumsinya (1-10 kali per bulan). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,479 ($p > 0,05$), yang berarti tidak ada hubungan antara status tekanan darah (hipotensi, normal, dan hipertensi) dengan konsumsi mie instan di kalangan responden yang tinggal di wilayah pesisir Kota Medan (Siregar, et al., 2020).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya hubungan jenis kelamin dan usia terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi yang tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok, yaitu jenis kelamin perempuan dan kelompok usia lebih tua memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi tidak terkontrol. Jenis kelamin perempuan lebih berisiko 0,3 kali lebih besar untuk mengalami tekanan darah yang tidak terkontrol dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki dan usia berisiko untuk mengalami tekanan darah tidak

terkendali sebesar 0,824 kali. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin dan usia berperan pada kejadian hipertensi. Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa tidak ditemukan adanya hubungan frekuensi konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi pada pasien hipertensi yang tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok. Meskipun mie instan kaya akan natrium, penelitian ini tidak berhasil menemukan hubungan frekuensi konsumsi mie instan terhadap tekanan darah yang tidak terkontrol.

Keterbatasan penelitian meliputi ukuran sampel yang terbatas dan kurangnya analisis faktor gaya hidup lain yang mempengaruhi hipertensi. Penelitian lebih lanjut perlu memperhitungkan variabel gaya hidup lain dan melibatkan populasi lebih luas untuk memperkuat temuan. Selain itu, program intervensi kesehatan yang lebih terfokus pada kelompok berisiko, seperti perempuan dan lanjut usia, perlu dirancang untuk menurunkan angka hipertensi yang tidak terkontrol.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar penelitian di masa depan mencakup analisis yang lebih komprehensif terkait faktor gaya hidup lainnya. Studi longitudinal dengan populasi lebih luas juga penting untuk memverifikasi hasil ini, terutama mengenai dampak konsumsi mie instan terhadap hipertensi. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi intervensi gizi yang spesifik untuk kelompok berisiko tinggi, seperti perempuan dan lanjut usia, guna menurunkan angka hipertensi yang tidak terkontrol.

Dari sisi pengembangan kebijakan, diperlukan penguatan

program edukasi kesehatan yang lebih intensif mengenai risiko hipertensi dan konsumsi makanan tinggi natrium, terutama di wilayah dengan prevalensi hipertensi yang tinggi. Secara praktis, intervensi pencegahan dan pengendalian hipertensi yang lebih proaktif harus diimplementasikan di fasilitas kesehatan primer seperti Puskesmas, dengan fokus pada penyuluhan gizi dan pemantauan tekanan darah secara rutin. Pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan pasien dan keluarganya juga dapat berkontribusi pada manajemen hipertensi yang lebih efektif.

Program intervensi yang menyoroti pentingnya pengurangan konsumsi mie instan juga harus ditingkatkan. Disarankan konsumsi mie instan dibatasi hingga satu hingga dua kali per minggu, mengingat kandungan natriumnya yang tinggi serta nutrisinya yang kurang seimbang. Untuk mengurangi dampak negatifnya, penyajian mie instan juga disarankan sebaiknya dilengkapi dengan sumber protein dan sayuran untuk meningkatkan kandungan gizi.

Bagi Masyarakat, diharapkan melakukan pola hidup sehat sesuai anjuran P2PTM Kemenkes RI, yakni dengan menerapkan "CERDIK" dan "PATUH" untuk mencegah hipertensi, dimana salah satu fokusnya yaitu diet yang sehat dan seimbang. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan pola makan dengan gizi yang seimbang seperti mengurangi dan membatasi mengkonsumsi makanan yang mengandung natrium tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

A, D. A., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Analisis Faktor Risiko

Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan (Aspek Sosial Budaya Masyarakat Pesisir). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 136-147.

<https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>

Aberhe, W., Mariye, T., Bahrey, D., Zereabruk, K., Hailay, A., Mebrahtom, G., Gemechu, K., & Medhin, B. (2020). Prevalence And Factors Associated With Uncontrolled Hypertension Among Adult Hypertensive Patients On Follow-Up At Northern Ethiopia, 2019: Cross-Sectional Study. *Pan African Medical Journal*, 36(187), 1-14.

<https://doi.org/10.11604/pamj.2020.36.187.23312>

Adinda, D., Sudaryati, E., Aritonang, E., & Nasution, E. (2019). Relationship Of Teacher's Role And Nutrient Intake With Obesity In Elementary School Student At Medan Maimun Sub-District, Indonesia. *Budapest International Research And Critics Institute-Journal (Birci-Journal)*, 2(4), 537-544.

<https://doi.org/10.33258/birci.v2i4>

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Survei Kesehatan Indonesia 2023. 2023. <https://www.badankebijaksanaan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>

Bps (2021) Badan Pusat Statistik. Available At: <https://www.bps.go.id/indikator/5/2106/1/Rata-Rata-Konsumsi-Perkapita-Seminggu-Menurut-Kelompok-Bahan-Makanan-Lainnya-Per-Kabupaten-Kota.html>

Destiani, A., Isfandiari, M. A., & Fajariyah, R. N. (2021). Risiko

- Pola Konsumsi Dan Status Gizi Pada Kejadian. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 16(2), 194-199. <https://doi.org/10.204736/Mgi.V16i2.194-199>
- Dybiec, J., Krzemińska, J., Radzioch, E., Szlagor, M., Wronka, M., Młynarska, E., Rysz, J., & Franczyk, B. (2023). Advances In The Pathogenesis And Treatment Of Resistant Hypertension. *International Journal Of Molecular Sciences*, 24(16). <https://doi.org/10.3390/Ijms241612911>
- Efrizal, W. (2021). Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja. *Citra Delima: Jurnal Ilmiah Stikes Citra Delima Bangka Belitung*, 4(2), 21-27. <https://doi.org/10.33862/Citradelima.V4i2.119>
- Falah, M. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. 3(1), 85-94. https://www.jurnal.ubktasikmalaya.ac.id/index.php/jmk_kb/article/view/67
- Hayati, R., & Irianty, H. (2023). Hubungan Karakteristik Dan Aktifitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Masyarakat Pralansia Di Kota Banjarbaru. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 6(8), 1562-1567. <https://doi.org/10.56338/Mppki.V6i8.3264>
- Hussainy, S. A., & Shereen, S. (2024). Blood Pressure In Relation To Age And Gender. *Journal Of Drug Delivery And Therapeutics*, 14(3), 39-43. <https://doi.org/10.22270/Jddt.V14i3.6456>
- Hwang, S., & Choi, J. W. (2023). Association Between Excessive Alcohol Consumption And Hypertension Control In Hypertensive Patients. *Chronic Illness*, 19(3), 625-634. <https://doi.org/10.1177/17423953221102626>
- Kesuma, D. I., Khatab, & Mursyida. (2023). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kejadian Hipertensi Di Rumah Sakit Meuraxa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(5), 296-301. <https://doi.org/10.14710/Mkmi.22.5.296-301>
- Liziawati, M., Yuliandi, Zakiati, U., Zakhiah, Gojali, A., Hendrajadi, J., Puspitasari, M. M., Marnia, E. D., Afriyani, R., Lestari, P., & Defriyana, D. (2023). Profil Kesehatan Kota Depok 2023. Dinas Kesehatan Kota Depok. <https://satudata.depok.go.id/opendatadepok2022/upload/file/079c56d949b8f485b37a75ec5f6f1d9b.pdf>
- Miensugandhi, A. P. C., Jati, M. B. N., Dampang, D. P., Marlina, P. W. N., Rasmada, S., & Wulandari, A. M. P. (2024). Bahaya Sering Mengonsumsi Mie Instan Pada Remaja Di Sma Santo Lukas Penginjil Jakarta Utara. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 7(3), 419-425. <https://doi.org/10.33330/Jurdimas.V7i3.3215>
- Mulyaningsih, E., Asmuji, & Adi, G. S. (2024). Hubungan Konsumsi Mie Instan Terhadap Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kaliwates. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 25-31. <https://doi.org/10.5455/Mnj.V1i2.644xa>
- Napitupulu, R. R. J., Sihombing, J. R., Silalahi, M., & Pasaribu, M.

- (2024). Faktor-Faktor Yang Berperan Pada Kejadian Hipertensi Pada Pasien Poli Penyakit Dalam RSUD Sidikalang. *Malahayati Nursing Journal*, 6(11), 4634-4643.
<https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/17281/0>
- Nerenberg, K. A., Zarnke, K. B., Leung, A. A., Dasgupta, K., Butalia, S., McBrien, K., Harris, K. C., Nakhla, M., Cloutier, L., Gelfer, M., Lamarre-Cliche, M., Milot, A., Bolli, P., Tremblay, G., Mclean, D., Padwal, R. S., Tran, K. C., Grover, S., Rabkin, S. W., ... Daskalopoulou, S. S. (2018). Hypertension Canada's 2018 Guidelines For Diagnosis, Risk Assessment, Prevention, And Treatment Of Hypertension In Adults And Children. *Canadian Journal Of Cardiology*, 34(5), 506-525.
<https://doi.org/10.1016/j.cjca.2018.02.022>
- Pebrisiana, Tambunan Lensi Natalia, & Baringbing Eva Prilelli. (2022). Hubungan Karakteristik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika (Jsm)*, 8(3), 176-186.
<https://doi.org/10.33084/jsm.vxiix.xxx>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019. 2016.
- Pratiwi, F. I., Ulvie, Y. N. S., Handarsari, E., & Susantini, P. (2021). Konsumsi Mie Instan Dan Status Gizi Remaja Di Desa Kalongan Ungaran Timur Kabupaten Semarang Instant. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 4, 1400-1407.
<https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/912>
- Rauf, E. L., Djunaid, U., & Umar, S. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Seledri Kombinasi Wortel Dan Madu Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(4), 428-434.
<https://doi.org/10.56338/mpki.v5i4.2217>
- Roka, T., & Ghimire, M. (2020). Medication Adherence Among Hypertensive Patients Attending A Tertiary Care Hospital In Nepal. *Journal Of Nepal Health Research Council*, 17(4), 521-527.
<https://doi.org/10.33314/jnhrc.v17i4.2337>
- Simegn, B. K., Chelkeba, L., & Alamirew, B. D. (2021). Clinicians' Prescribing Pattern, Rate Of Patients' Medication Adherence And Its Determinants Among Adult Hypertensive Patients At Jimma University Medical Center: Prospective Cohort Study. *Plos One*, 16(11), 1-16.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259421>
- Sirait, R. I., & Ronoatmodjo, S. (2024). Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Instan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Berusia \geq 18 Tahun Di Indonesia (Analisis Data Riskesdas 2018). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 91-98.
<https://doi.org/10.14710/jkm.v12i1.38576>
- Siregar, P. A., Simanjuntak, S. F. S., Ginting, F. H. B., Tarigan, S., Hanum, S., & Syra Utami, F.

- (2020). Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Asin Dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Jika)*, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.36590/Jika.V2il.34>
- Siregar, P. A., Simanjuntak, S. F. S., Ginting, F. H. Br., Tarigan, S., Hanum, S., & Utami, F. S. (2020). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan (Aspek Sosial Budaya Masyarakat Pesisir). *Jurnal Pembangunan Perkotaan*, 8(1), 1-8. <http://ejpp.balitbang.pemko-medan.go.id/index.php/jpp>
- Tamamilang, C. D., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2018). Hubungan Antara Umur Dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Di Kota Bitung Sulawesi Utara. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 1-8. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22132>
- Valtellini, R., & Ouanounou, A. (2023). Management Of The Hypertensive Dental Patient. *Jcda Ca Essenstial Dental Knowledge*, 89(2), 1-14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37098279/>
- Wahyuni Sri, Ibrahim, & Agustina. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Alue Bili Geulumpang Kecamatan Baktiya Kabupaten Aceh Utara Tahun 2022. *Journal Of Health And Medical Science*, 1(3), 129-136. <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jkes/home>
- Widjaya, N., Anwar, F., Sabrina, R. L., Puspawati, R. R., & Wijayanti, E. (2018). Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi Di Kecamatan Kresek Dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kedokteran Yarsi*, 26(3), 131-138. <https://doi.org/10.33476/jky.V26i3.756>
- World Health Organization (Who). (2023). *Global Report On Hypertension The Race Against A Silent Killer*. <https://www.who.int/publications/item/9789240081062>
- Wurjatmiko, A. T., & Aluddin. (2022). Pengaruh Terapi Air Kelapa Muda (Cocos Nucifera) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Pesisir Bone Rombo Buton Utara. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 178-182. <https://doi.org/10.56338/mpkpv5i2.2028>
- Xie, M., Tang, T., & Liang, H. (2023). Efficacy Of Single-Pill Combination In Uncontrolled Essential Hypertension: A Systematic Review And Network Meta-Analysis. *Clinical Cardiology*, 46(8), 886-898. <https://doi.org/10.1002/clc.24082>