

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN MENGANDUNG GARAM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA PADUMAN KECAMATAN JELBUK JEMBER

Ventilia Septiani¹, Yunita Satya², Fitriana Putri³
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jl. Karimata 49 Jember Telp: (0331) 332240 Fax: (0331) 337957
Email: fikes@unmuhjember.ac.id Website: <http://fikesunmuhjember.ac.id> Email:
naff.naffelow@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak

Garam diketahui dapat mengakibatkan penyakit darah tinggi karena kandungan natriumnya. Hipertensi sebutan penyakit darah tinggi suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada diatas batas normal atau optimal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Desain penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengidentifikasi Konsumsi makanan mengandung garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. Populasi penelitian ini adalah lansia di Desa Paduman Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember sebanyak 736 responden dengan sampel 147 responden, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Hasil penelitian diketahui lansia yang sering mengkonsumsi makanan mengandung garam yaitu berjumlah 78 orang (53,1 %) dan yang jarang mengkonsumsi makanan mengandung garam 69 orang (46,9%) yang pernah mengalami hipertensi yaitu berjumlah 91 orang (61,9 %) dan yang tidak pernah mengalami hipertensi 56 orang (38,1%). Hasil uji statistik *chi square* dengan ($\alpha = 0,05$) didapatkan hasil *p value* 0,000 yang artinya ada Hubungan Konsumsi Makanan Mengandung Garam dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Paduman Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember. Semakin sering konsumsi makanan mengandung garam maka semakin besar kemungkinan lansia mengalami hipertensi atau juga berisiko mengalami hipertensi.

Kata kunci: lansia, hipertensi, konsumsi garam

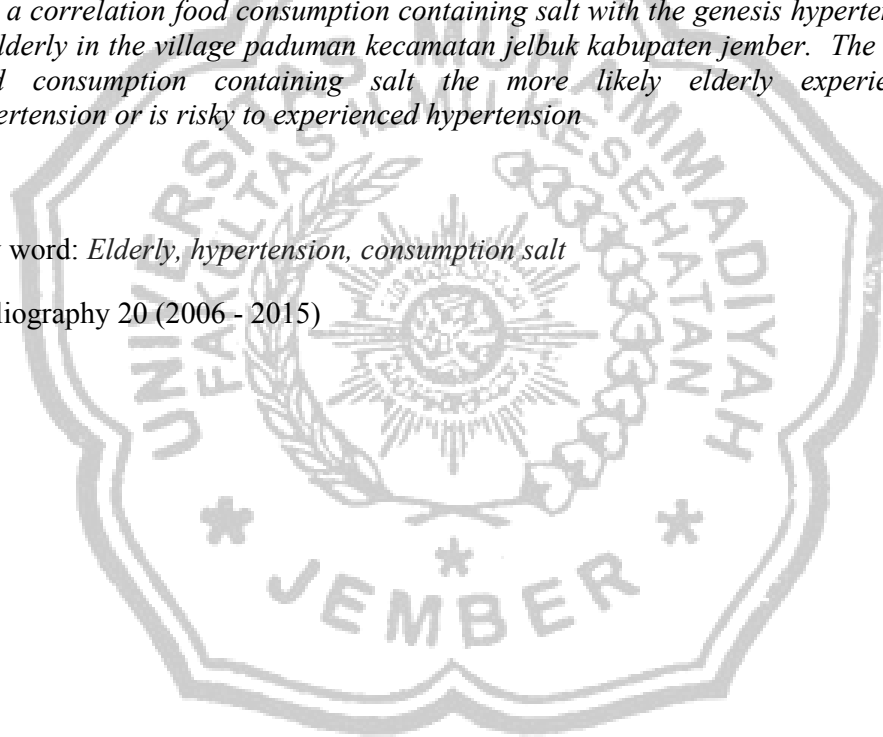
Daftar Pustaka 20 (2006 – 2015)

ABSTRACT

Salt known can result in blood disease high as natriumnya content .Hypertension appellation high blood disease a situation where blood pressure a person is above its normal or optimal the 120 mmhg to systolic and 80 mmhg to diastolik .Design research is approaching correlational cross sectional which aims to identify food consumption containing salt in the hypertension on elderly .The population research is elderly in the village paduman in jelbuk district jember about 736 respondents with 147 respondents sample , engineering the sample of the research is simple random sampling. The results of the study known elderly often consumed the food containing salt namely were 78 people (53.1 %) and the rarely consumed the food containing salt 69 people (46,9 %) never having hypertension namely were 91 people (61.9 %) and the never would have experienced hypertension 56 people (38,1 %).The results of statistical tests chi square with ($\alpha =0.05$) obtained the results of p value 0,000 which means there was a correlation food consumption containing salt with the genesis hypertension in elderly in the village paduman kecamatan jelbuk kabupaten jember. The more food consumption containing salt the more likely elderly experienced hypertension or is risky to experienced hypertension

Key word: *Elderly, hypertension, consumption salt*

Bibliography 20 (2006 - 2015)



PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang mencapai usia > 60 tahun (Indonesia. Undang-undang, 1998). Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya hipertensi (Mahmuda, 2015). Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada usia lanjut. Selain itu masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular. Penyakit tidak menular pada lansia di antaranya hipertensi, stroke, diabetes mellitus dan radang sendi atau rematik. Sedangkan penyakit menular yang diderita adalah tuberkulosis, diare, pneumonia dan hepatitis. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah arteri persisten sebesar 140/90 mmHg atau lebih baik sistol maupun diastol pada umur 18 tahun atau lebih. Hipertensi merupakan penyebab

dari 4,5% beban penyakit dunia baik di negara berkembang, maupun di negara maju. Berbagai faktor risiko telah dihubungkan dengan terjadinya hipertensi (Andhayani, 2014).

Berdasarkan data WHO dalam *Noncommunicable Disease Country Profiles* prevalensi didunia pada usia >25 tahun mencapai 38,4%. Prevalensi Indonesia lebih besar jika dibandingkan dengan Bangladesh, Korea, Nepal, dan Thailand. (Mahmuda, 2015). Di Indonesia masalah hipertensi cenderung meningkat. Hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2001 menunjukkan bahwa 8,3% penduduk menderita hipertensi dan meningkat menjadi 27,5% pada tahun 2004. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, prevalensi hipertensi yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8%. Di Jawa Timur prevalensi hipertensi mencapai 26,2%, yang berarti bahwa Jawa Timur memiliki angka prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan angka

nasional. Berdasarkan data kesehatan dasar Kemenkes RI (2012) *primary hypertension* menempati urutan terbanyak penyakit yang diderita oleh lansia dengan angka mencapai 40,12%. Di Kabupaten Jember sendiri berdasarkan data dari dinas Kesehatan Kabupaten Jember pada 2016 Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk merupakan wilayah dengan hipertensi yang memiliki prevalensi tertinggi di wilayah kabupaten Jember. Hipertensi masuk dalam peringkat ke 4 dalam angka kesakitan penyakit tidak menular di daerah Jelbuk pada tahun 2016. Data pada Februari 2017 di Desa Paduman memiliki prevalensi hipertensi tertinggi yaitu di wilayah Jelbuk. Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik dan stress. Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor

makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (AS, 2010). Kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar (Ramayulis, 2010). Kelebihan asupan natrium akan meningkatkan ekstraseluler menyebabkan volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi (Mahmuda, 2015).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang memiliki fenomena gunung es, yaitu angka morbiditas yang tidak diketahui lebih banyak dibandingkan dengan angka morbiditas yang diketahui oleh pusat pelayanan kesehatan. 3 Hipertensi telah diketahui sebagai faktor risiko mayor terjadinya penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal dan myocardial infarct. Pengobatan yang tepat terhadap hipertensi telah memberikan angka signifikan terhadap penurunan risiko terjadinya

stroke hingga sebesar 40% dan penurunan risiko terjadinya *myocardial infarct* sebesar 15% (Andhayani, 2014).

Hipertensi merupakan kelainan yang sulit diketahui oleh tubuh kita. Seseorang baru merasakan dampak yang gawat dari hipertensi ketika telah terjadi komplikasi. Hipertensi pada dasarnya akan mengurangi harapan hidup para penderitanya. Selain mengakibatkan angka kematian yang tinggi, hipertensi juga berdampak pada mahalnya pengobatan dan perawatan yang harus ditanggung para penderita. Bahkan, hipertensi berdampak pula bagi penurunan kualitas hidup (Saraswati, 2009).

Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya hipertensi (Mahmuda, 2015). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah arteri persisten sebesar 140/90 mmHg atau lebih baik sistol maupun diastol pada umur 18 tahun atau lebih. Berbagai faktor risiko telah dihubungkan dengan terjadinya hipertensi (Andhayani, 2014).

Berdasarkan data kesehatan dasar Kemenkes RI (2012) *primary hypertension* menempati urutan terbanyak penyakit yang diderita oleh lansia dengan angka mencapai 40,12%. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik dan stress. Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Kelebihan asupan natrium akan meningkatkan ekstraseluler menyebabkan volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi (Mahmuda, 2015). Hipertensi merupakan kelainan yang sulit diketahui oleh tubuh kita. Seseorang baru merasakan dampak yang gawat dari hipertensi ketika telah terjadi komplikasi.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya

hipertensi. Konsumsi garam berlebih telah dikaitkan dengan berbagai risiko kesehatan, seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan stroke. Di Kabupaten Jember sendiri berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember pada 2016 di desa Paduman Jelbuk merupakan wilayah dengan hipertensi yang memiliki prevalensi tertinggi di wilayah kecamatan Jelbuk kabupaten Jember. Hipertensi masuk dalam peringkat ke 4 dalam angka kesakitan penyakit tidak menular di daerah Jelbuk pada tahun 2016 dan desa Paduman memiliki prevalensi hipertensi tertinggi di wilayah Jelbuk Jember. Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang munculnya oleh karena interaksi berbagai faktor. Dengan bertambahnya umur, maka tekanan darah juga akan meningkat.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana cara konsumsi makanan yang biasanya mengandung garam pada

lansia desa Paduman Jelbuk Kabupaten Jember?

- b. Bagaimana angka terjadinya hipertensi pada lansia di desa Paduman Jelbuk Kabupaten Jember?

- c. Adakah hubungan konsumsi makanan mengandung garam dengan terjadinya hipertensi pada lansia di desa Paduman Jelbuk Kabupaten Jember?

C. Tujuan Peneliti

1. Tujuan Umum Peneliti

Mengetahui hubungan konsumsi makanan mengandung garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa Paduman Jelbuk Kabupaten Jember.

2. Tujuan Khusus Peneliti

- a. Mengidentifikasi konsumsi makanan mengandung garam pada lansia di desa Paduman Jelbuk Kabupaten Jember.
- b. Mengidentifikasi terjadinya terjadinya hipertensi pada lansia di

desa Paduman Jelbuk
Kabupaten Jember.

c. Menganalisis hubungan
konsumsi makanan
mengandung garam
dengan terjadinya
hipertensi pada lansia di
desa Paduman Jelbuk
Kabupaten Jember.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat
bermanfaat bagi :

1. Bagi keperawatan

Meningkatkan kemajuan
ilmu keperawatan dan
diharapkan dapat
memberikan informasi
tentang mengkonsumsi
makanan mengandung
garam ini dapat
mengakibatkan terjadinya
hipertensi pada lansia.

2. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan
dapat bermanfaat bagi
masyarakat dan
perkembangan dunia
kesehatan diharapkan dapat
membantu memberikan
informasi dalam upaya
meningkatkan pengetahuan
tentang konsumsi makanan

mengandung garam serta
meminimalkan terjadinya
hipertensi pada lansia

3. Bagi lansia

Lansia dapat membatasi
jumlah makanan
mengandung garam sesuai
kebutuhan agar dapat
meminimalkan terjadi
hipertensi.

4. Bagi peneliti berikutnya

Dapat dijadikan sebagai
sumber literature untuk
mengadakan penelitian
dibidang kesehatan terutama
keperawatan. Menambah
pengetahuan dan wawasan
peneliti sehingga dapat
mengembangkan penelitian
yang lebih luas di masa
yang akan datang.

Hasil Penelitian

A. Data Umum

1. Jenis Suku

Distribusi frekuensi
responden berdasarkan jenis
suku di Desa Paduman
Kecamatan Jelbuk Jember
tahun 2017 yang berjumlah
147 orang (100%) yang
menjadi sampel yaitu
berjenis suku Madura.

2. Pendidikan Lansia

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis pendidikan disajikan pada tabel 5.1 sebagai berikut.

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Pendidikan di Desa Paduman Kecamatan Jelbuk Jember Tahun 2017

No	Pendidikan	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Tidak sekolah	144	77,6
2	SD	32	21,8
3	SMP	1	7,0
Total		147	100,0

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa mayoritas pendidikan lansia yaitu tidak bersekolah yang berjumlah 144 orang (77,6%).

1. Pekerjaan Lansia

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis pekerjaan lansia disajikan pada tabel 5.3 sebagai berikut.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan Lansia di Desa Paduman Kecamatan Jelbuk Jember Tahun 2017

No	Pekerjaan	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Tidak bekerja	55	37,4
2	Wiraswasta	9	6,1
3	Petani	83	56,5
Total		147	100,0

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa data pekerjaan lansia yang tidak bekerja di Desa Paduman yaitu yang berjumlah 83 orang (56,5%).

A. Data Khusus

1. Konsumsi Makanan Mengandung Garam
Distribusi frekuensi konsumsi makanan mengandung garam pada responden lansia disajikan pada tabel 5.3 sebagai berikut.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Mengandung Garam Pada Responden Lansia di Desa Paduman Kecamatan Jelbuk Jember Tahun 2017

N	Konsumsi makanan mengandung garam	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Jarang konsumsi makanan mengandung garam	69	46,9
2	Sering konsumsi makanan mengandung garam	78	53,1
Total		147	100,0

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa lebih banyak lansia yang sering mengkonsumsi makanan mengandung garam yaitu berjumlah 78 orang (53,1 %).

2. Kejadian Hipertensi

Distribusi frekuensi kejadian hipertensi pada lansia akan disajikan pada tabel 5.5 sebagai berikut.

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Hipertensi Pada Responden Lansia di

Desa Paduman Kecamatan Jelbuk Jember Tahun 2017

N	Hipertensi	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Iya	91	61,9
2	Tidak	56	38,1
Total		147	100,0

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa lebih banyak lansia yang pernah mengalami hipertensi yaitu berjumlah 91 orang (61,9 %).

3. Hubungan Konsumsi Makanan Mengandung Garam dengan Hipertensi

Distribusi frekuensi konsumsi makanan mengandung garam dengan kejadian hipertensi pada lansia akan disajikan pada tabel 5.5 sebagai berikut:

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Mengandung Garam Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Paduman Kecamatan Jelbuk Jember Tahun 2017

Konsumsi makanan mengandung garam	Hipertensi				PEMBAHASAN ^P		
	iya		Tidak		A.	interpretasi dan Hasil Diskusi	
	N	%	N	%		N	%
Jarang	31	42,7	28	26,3	69	69,0	1. Konsumsi makanan mengandung garam
Sering	60	48,3	18	29,7	78	78,0	Pola konsumsi adalah kebutuhan manusia baik dalam bentuk benda maupun jasa
Total	91	91,0	56	56,0	147	147,0	

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan bahwa konsumsi makanan mengandung garam dengan kategori jarang yaitu 31 (42%) pernah mengalami hipertensi, 28 (26,3%) tidak pernah mengalami hipertensi. Sedangkan konsumsi makanan mengandung garam dengan kategori sering yaitu 60 (48,3%) pernah mengalami hipertensi dan sering konsumsi makanan mengandung garam tetapi tidak pernah mengalami hipertensi yaitu 18 (29,7%) . Hasil penelitian hubungan konsumsi makanan mengandung garam dengan hipertensi pada lansia di Desa Paduman Kecamatan Jelbuk Jember menunjukkan hasil uji statistic diperoleh $p\ value < \alpha$ ($0,000 < 0,5$),

yang artinya H1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara konsumsi makanan mengandung garam dengan hipertensi pada lansia di Desa Paduman Kecamatan Jelbuk Jember

PEMBAHASAN^P
A. Interpretasi dan Hasil Diskusi
 1. Konsumsi makanan mengandung garam
 Pola konsumsi adalah kebutuhan manusia baik dalam bentuk benda maupun jasa yang dialokasikan selain untuk kepentingan pribadi juga keluarga yang didasarkan pada tata hubungan dan tanggung jawab yang dimiliki yang sifatnya terealisasi sebagai kebutuhan primer dan sekunder. Makanan adalah kebutuhan pokok bagi manusia agar dapat mengerjakan aktifitasnya dalam kehidupan sehari-hari. Garam ialah senyawa ionik yang terbentuk oleh reaksi asam dan basa. Garam ialah elektrolit kuat yang terurai sempurna dalam air. Garam telah diketahui dapat mengakibatkan penyakit darah

tinggi karena kandungan natriumnya

Data hasil penelitian yang dilaksanakan di Desa Paduman Kecamatan Jelbuk Jember dari tabel 5.3 menunjukkan mayoritas lansia yang sering mengonsumsi makanan mengandung garam yaitu berjumlah 78 lansia (53,1%) dari 147 lansia. Peneliti berpendapat bahwa lansia lebih sering mengonsumsi makanan mengandung garam karena tingkat pendidikan lansia rendah sehingga mempengaruhi pengetahuan lansia terhadap konsumsi makanan mengandung garam. Mayoritas lansia tidak berpendidikan yaitu yang berjumlah 144 lansia (77,6%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sumarni (2015), “Konsumsi *Junk Food* Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta” hasil Mayoritas lansia yang berpendidikan dasar sebesar

(42%), yang bekerja sebesar (73,0%) lansia, makanan yang sering dikonsumsi oleh reponden yaitu makanan kemasan dengan jumlah 50 (45,9%) responden dan yang jarang dikonsumsi adalah *burger* sebanyak 5 (4,6%).

2. Kejadian Hipertensi

Menurut Purnomo (2009) Derajat Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada diatas batas normal atau optimal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Penyakit ini dikategorikan sebagai *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus menerus bisa memicu *stroke*, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Novian, 2013).

Data hasil penelitian yang dilakukan di Desa Paduman Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember, dari tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari jumlah 147 lansia, mayoritas lansia mengalami kejadian hipertensi yaitu 91 (61,9%) lansia.

Penelitian yang dilakukan Mahmuda (2015) yang berjudul “Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru” dengan hasil, menunjukkan bahwa antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi didapatkan tidak ada hubungan dengan yang signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi ($p=0,001$). lebih banyak yang tidak hipertensi sebanyak 64 responden (73,6%), sedangkan responden yang hipertensi sebanyak 23 responden (26,4%).

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

1. Konsumsi makanan mengandung garam menunjukkan bahwa lansia yang sering konsumsi makanan mengandung garam yaitu berjumlah 78 lansia (53,1 %) yang jarang konsumsi makanan mengandung garam yaitu berjumlah 69 lansia (64,9%).
2. Kejadian hipertensi menunjukkan bahwa lebih banyak lansia yang pernah mengalami hipertensi yaitu berjumlah 91 orang (61,9 %) dan yang tidak pernah mengalami hipertensi yaitu berjumlah 56 lansia (38,1%)
3. Ada hubungan signifikan anantara konsumsi makanan mengandung garam dengan hipertensi pada lansia di Desa Paduman Kecamatan Jelbuk Jember dengan $p\ value = 0,000$.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya hendaknya mampu mengurangi kasus hipertensi perlu adanya pencegahan seperti memberikan penyuluhan kepada masyarakat mengenai hipertensi dan bagi penderita penyakit hipertensi untuk selalu mengontrol tekanan darah dan menghindari faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi.

2. Bagi Perawat

Bagi perawat supaya memberikan edukasi kepada lansia tentang pentingnya mengurangi konsumsi makanan mengandung garam untuk mengurangi kasus hipertensi mencegah dan mengontrol tekanan darah tinggi, serta mengatur pola makan dan secara rutin untuk memeriksa tekanan darah.

3. Bagi Lansia

Lansia diharapkan mampu menjaga pola makanan dan menghindari

konsumsi makanan mengandung garam agar terhindar dari risiko atau penyakit hipertensi dan semoga lansia dapat rutin menjalani pemeriksaan atau kontrol ke tempat pelayanan kesehatan seperti yang di posyandu lansia setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, P.P., & Sudhana, I.W. (2014). Prevelansi Dan Faktor Resiko Terjadi Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Sidemen, Kecamatan Sidemen, Karangasem Periode Juni-Juli 2014. <http://ojs.unud.ac.id> (diperoleh pada 24 Maret 2017)
- Ardhianto, R. & Haryati, Y.T. (2015). Pengaruh Pendapatan Nelayan Perahu Rakit Terhadap Pola Konsumsi Warga Desa Surodadi Kecamatan Sayung Kabupaten Demak. <http://journal.unnesa.ac.id> (diperoleh pada 8 April 2017)
- Bakri, Syakib. (2014). Keterampilan Pengukuran Tanda-Tanda Vital. <http://med.unhas.ac.id> (diperoleh pada 10 Juni 2017)

- Bustan, M. N., (2015) Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Jakarta : Rineka Cipta.
- Fatimah, S. (2015). Perlindungan Hukum Hak Atas Informasi Dan Keamanan Dalam Mengonsumsi Makanan Yang Mengandung Zat Pewarna Tekstil Rhodamin B Berdasarkan Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1999 Tentang Perlindungan Konsumen Di Kota Yogyakarta. <http://digilib.uin-suka.ac.id> (diperoleh pada 8 April 2017)
- Hidayat, A. (2008). Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah. Jakarta: Salemba Medika.
- Iswahyuni, S. (2013). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi. 5(13). <http://akpermus.ac.id> (diperoleh pada 8 april 2017)
- Jauhari, Ahmad. & Nasution, Nita. (2013). Nutrisi dan Keperawatan. Yogyakarta : Jaya Ilmu.
- Sung-Joo Hwang, (2012). The Miracle Of Raw. Chungrim Publishing.
- Lukitasari, E.H., (2013). Komunikasi Visual Pada Kemasan Besek Makanan Oleh-oleh Khas Banyumas. <http://jurnal.isi-ska.ac.id> (diperoleh pada 8 april 2017)
- Mahmuda, Solehatul. dkk. (2015). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru. 7(2). <http://journals.ums.ac.id> (Di peroleh pada 24 Maret 2017)
- Novian, Arista. (2013). Kepatuhan Diit Pasien Hipertensi. 9(1). <http://journal.unnes.ac.id> (diperoleh pada 8 April 2017)
- Nuraini, Bianti. (2015) Risk Factors Of Hypertension. 4(5) <http://joke.kedokterann.unila.ac.id> (diperoleh pada 8 April 2017)
- Nursalam. (2008). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Oenzil, F. (2012). Gizi Meningkatkan Kualitas Manula. Jakarta : EGC.

Saraswati, S. (2009). Diet Sehat Untuk Penyakit Asam Urat, Diabetes, Hipertensi, dan Stroke. Jogjakarta :A+Plus Book.

Setiadi. (2013).Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan Edisi: 2. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Tamher, S. & Noorkasiani (2011) Kesehatan Lanjut Usia dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.

Wahyuningsih, M. (2015). Daftar Makanan yang Punya Kadar Garam Paling Tinggi. <http://www.cnnindonesia.com> (diperoleh pada 30 Maret 2017)

Waspadai 8 Makanan Bernatrium Tinggi Ini. (12 Maret, 2013). Kompas. <http://nasional.kompas.com> (diperoleh pada 30 Maret 2017)