

Pengetahuan tentang Pola Makan pada Lansia Penderita Hipertensi

Knowledge of Dietary Patterns in Elderly People with Hypertension

Sentia^{1*}, Evie Trihartiningsih², Ika Mardiatul Ulfa³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Akademi Kebidanan Betang Asi Raya, Palangka Raya, Indonesia

Email: sintya160700@gmail.com

ABSTRAK

Studi pendahuluan pada 10 lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kereng Bangkirai, terdapat 7 lansia memiliki pola makan tidak sehat. Pola Makan yang tidak seimbang atau tidak sehat pada lansia dapat menyebabkan penumpukan plak di arteri dan meningkatkan tekanan darah, penurunan aktivitas fisik, dan peningkatan risiko berbagai penyakit kronis seperti hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang pola makan pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kereng Bangkirai. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan populasi 36 lansia dan sampel penelitian menggunakan teknik total sampling. Hasil Penelitian menggambarkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik tentang pola makan pada lansia penderita hipertensi berjumlah 24 responden (66,67%), responden memiliki pengetahuan cukup berjumlah 9 responden (25%) dan responden memiliki pengetahuan kurang berjumlah 3 responden (8,33%). Sedangkan responden berdasarkan umur sebagian besar pada umur 60-74 tahun berjumlah 34 responden (94,44%), jenis kelamin di dominasi oleh perempuan berjumlah 23 responden (63,88%), dan pendidikan sebagian besar berada dikategori SMA berjumlah 16 responden (44,44%). Tingkat pengetahuan lansia tentang pola makan tergolong baik. Sebagian besar lansia telah memahami pentingnya pola makan yang sehat dalam mengontrol tekanan darah. Namun, masih terdapat sebagian kecil lansia dengan pengetahuan cukup dan kurang, sehingga diperlukan peningkatan edukasi dan penyuluhan kesehatan untuk memperkuat pemahaman mereka tentang pola makan yang sesuai bagi penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Pengetahuan, Pola Makan

ABSTRACT

A preliminary study of 10 elderly people with hypertension at Kereng Bangkirai Community Health Center found that 7 of them had unhealthy eating patterns. An unbalanced or unhealthy diet in the elderly can cause plaque buildup in the arteries and increase blood pressure, decrease physical activity, and increase the risk of various chronic diseases such as hypertension. This study aims to determine the description of knowledge about eating patterns in elderly people with hypertension at Kereng Bangkirai Community Health Center. This study used a descriptive research type with a population of 36 elderly people and the research sample used a total sampling technique. The results of the study illustrate that the majority of respondents had a good level of knowledge about eating patterns in elderly people with hypertension totaling 24 respondents (66.67%), respondents had sufficient knowledge totaling 9 respondents (25%) and respondents had insufficient knowledge totaling 3 respondents (8.33%). Meanwhile, respondents based on age were mostly aged 60-74 years totaling 34 respondents (94.44%), gender was dominated by women totaling 23 respondents (63.88%), and education was mostly in the high school category totaling 16 respondents (44.44%). The level of elderly knowledge about eating patterns was classified as good. Most older adults understand the importance of a healthy diet in controlling blood pressure. However, a small percentage still have sufficient and insufficient knowledge, necessitating increased education and health counseling to strengthen their understanding of appropriate dietary patterns for those with hypertension.

Keywords: Eating Pattern, Elderly, Hypertension, Knowledge.

PUBLISHED BY :

Sarana Ilmu Indonesia (Salnesia)

Artikel History

Submitted 24 November 2025

Accepted 13 April 2026

Published 01 Mei 2026

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan secara bertahapan dalam jangka waktu tertentu. Lansia berdasarkan UU Nomor 13 Tahun 1998 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (BPS, 2024). Berdasarkan (WHO, 2022) lansia dikelompokkan menjadi beberapa karakteristik yaitu usia pertengahan (middle age), Usia 45-59 tahun, Lansia (elderly) usia 60-74 tahun, Lansia tua (old) usia 75- 90 tahun, Usia sangat tua (very old) usia diatas 90 tahun.

Hubungan pola makan dan lansia sangat erat, karena pola makan yang tidak seimbang atau buruk dapat menyebabkan penurunan status gizi, penurunan aktivitas fisik, dan peningkatan risiko berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan masalah pencernaan. Sebaliknya, pola makan yang sehat dan bernutrisi lengkap penting untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah malnutrisi pada lansia. Lansia rentan terhadap berbagai jenis penyakit, seperti hiperkolesterol, osteoporosis, hipertensi, sembelit, gastritis hingga penyakit jantung (Antonia et al., 2023). Masalah kesehatan yang sering muncul pada lansia seperti hipertensi. Ketika lansia menderita hipertensi, tekanan darah sistolik atau diastoliknya masing-masing lebih besar dari 140 mmHg atau 90 mmHg. Untuk mencegah terjadinya hipertensi dapat dilakukan dengan mengatur pola makan. Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Sehingga dapat diartikan pola makan adalah pengaturan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi serta frekuensi mengonsumsi makanan sehat (Ayu, 2020)

Di Kalimantan Tengah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 60 tahun tahun 2020 adalah 472.618 orang, dengan prevalensi pada perempuan (39,4%) lebih tinggi daripada laki-laki (35%). Tahun 2021, estimasi penderita meningkat menjadi 645.138 orang, dengan 38,7% mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah, 2023) Berdasarkan profil kesehatan kota Palangka menunjukkan peningkatan yang cukup tajam. Dimana tahun 2023 dilaporkan estimasi penderita hipertensi sebesar 84.191 orang, pada usia ≥ 60 tahun dan 81.401 orang diantaranya mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar (96,69%). Tahun 2022 dilaporkan estimasi penderita hipertensi sebesar 82.608 orang pada usia ≥ 60 tahun dan 74.791 orang diantaranya mendapatkan pelayanan Kesehatan sesuai standar atau 90.54 %. (Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya, 2023).

Penderita hipertensi yang berobat ke Puskesmas di Kota Palangka Raya Tahun 2021 sebesar 15.096 penderita dengan rincian 10.333 kasus dengan usia lanjut usia yang mendominasi penyakit hipertensi. Dari total tersebut Puskesmas Kereng Bangkirai menyumbangkan sebesar 3.313 kasus penderita hipertensi pada tahun 2021 (Profil Dinkes Prov. Kalteng 2021) Dilihat dari prevalensi hipertensi pada kelompok umur >75 tahun adalah 63.8%, sedangkan pada kelompok umur 65-74 tahun adalah 57.6%. Salah satu cara untuk mencegah faktor yang dapat memicu timbulnya hipertensi menurut adalah dengan mengatur pola makan dan mengurangi konsumsi garam berlebihan (Hamzah et al., 2021). Pola makan yang tidak teratur dapat meningkatkan tekanan darah, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi garam, serta makanan berlemak, terutama yang mengandung lemak jenuh dan kolesterol.

Studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 11 Agustus 2025 di Puskesmas Kereng Bangkirai, menemukan bahwa penderita hipertensi terkendali usia ≥ 60 tahun yang berkunjung di puskesmas kereng bangkirai tercatat dari bulan Januari 2025–Juli 2025 berjumlah 253 penderita hipertensi dengan rata-rata kunjungan setiap bulannya 36 lansia penderita hipertensi dengan rincian laki-laki berjumlah 111 dan perempuan berjumlah 142 dari 253 penderita hipertensi. Studi pendahuluan terhadap 10 orang lansia penderita hipertensi di puskesmas Kereng bangkirai adalah 7 dari 10 penderita hipertensi mempunyai kebiasaan pola makan yang

tidak sehat, dari 7 orang lansia tersebut rata-rata mengatakan sering mengonsumsi sayur santan, minum kopi, alkohol, makanan yang asin, babi guling, gorengan, makanan cepat saji, dan jarang mengonsumsi buah dan sayur. Sedangkan 3 orang lansia penderita hipertensi mengatakan mempunyai kebiasaan pola makan yang baik dan teratur dengan membatasi penggunaan garam, jarang mengonsumsi makanan cepat saji dan menyukai buah dan sayur-sayuran. Menurut Notoadmojo dalam (Trisnawati & Fajarsari, 2020) Pengetahuan merupakan satu bagian dari perilaku yang termasuk dalam tingkatan kognitif 6 tingkatan yaitu, tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), evaluasi (*evaluation*).

METODE

Metode penelitian menggunakan deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi diambil dari rata-rata seluruh lansia dengan hipertensi yang berkunjung di Puskesmas Kereng Bangkirai dari bulan Januari-Juli 2025 berjumlah 253 orang kunjungan dengan rata-rata perbulan 36 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*. Total *Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil (Sugiyono, 2020). Total sampel adalah rata-rata kunjungan per bulan yaitu 36 lansia penderita hipertensi. Variabel penelitian adalah variabel tunggal yaitu gambaran pengetahuan lansia penderita hipertensi tentang pola makan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan total 15 pernyataan benar dan salah. Setelah data terkumpul, analisa data dilakukan dengan mendeskripsikan hasil penelitian

HASIL

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Subjek

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Umur		
60-74 Tahun	34	94,44
75-90 Tahun	2	5,56
Total	36	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	36,11
Perempuan	23	63,89
Total	36	100
Pendidikan		
SD	6	16,67
SMP	12	33,33
SMA	16	44,44
Perguruan Tinggi (Sarjana)	2	5,56
Total	36	100

Sumber: Data Primer, 2025

Pada tabel 1, berdasarkan hasil penelitian didominasi oleh subjek berumur 60-74 tahun yang berjumlah 34 subjek atau 94,44%. Sedangkan, subjek berumur 75-90 tahun berjumlah 2 subjek atau 5,56%. Adapun untuk jenis kelamin subjek didominasi oleh perempuan berjumlah 23 subjek atau 63,89% dan untuk laki-laki berjumlah 13 subjek atau 36,11%. Sedangkan, untuk tingkat pendidikan didominasi oleh pendidikan jenjang SMA berjumlah 16 subjek atau 44,44%, diikuti jenjang SMP berjumlah 12 subjek atau 33,33%, kemudian jenjang SD berjumlah 6

subjek atau 16,67% dan terakhir jenjang Perguruan Tinggi (Sarjana) berjumlah 2 subjek atau 5,56%.

Tabel 2 Distribusi Skor Pengetahuan Subjek Berdasarkan Kategori Baik Cukup Dan Kurang

Kategori Pengetahuan	Jumlah Responden	Persentase (%)
Baik	24	66,67
Cukup	9	25
Kurang	3	8,33
Total	36	100 %

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2, diketahui pengetahuan lansia tentang pola makan di wilayah kerja Puskesmas Kereng Bangkirai sebagian besar berada dalam kategori baik, yaitu berjumlah 24 responden atau 66,67%. Sementara itu, dalam kategori cukup berjumlah 9 responden atau 25% dan dalam kategori kurang berjumlah 3 responden atau 8,33%.

PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek

Berdasarkan karakteristik umur sebagian besar masuk dalam kategori baik, Hal ini menunjukkan bahwa kelompok lansia berusia 60–74 tahun cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai pola makan dibandingkan dengan kelompok usia di atasnya. Pada rentang usia ini, lansia masih tergolong aktif secara sosial dan kognitif, serta lebih terbuka terhadap informasi baru, termasuk yang berkaitan dengan kesehatan. Selain itu, pada usia 60–74 tahun, banyak lansia yang masih menjalani kontrol kesehatan secara rutin, baik di fasilitas kesehatan maupun melalui kegiatan komunitas, sehingga memungkinkan mereka untuk memperoleh edukasi mengenai berbagai aspek kesehatan, termasuk pola makan. Sementara itu, lansia yang berusia 75 tahun ke atas cenderung memiliki pengetahuan yang lebih rendah. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti menurunnya daya ingat, keterbatasan fisik, kurangnya akses terhadap informasi, atau berkurangnya partisipasi dalam kegiatan sosial dan edukatif.

Penelitian sebelumnya oleh (Riwayanti et al., 2025) dan (Hikmawati et al., 2022) menunjukkan hasil yang serupa, di mana lansia berusia 60–74 tahun memiliki pengetahuan lebih baik mengenai pola makan, dibandingkan lansia yang berusia di atas 75 tahun. Hasil tersebut didukung oleh teori Perkembangan Kognitif oleh Jean Piaget (Blau, 2023), yaitu kemampuan berpikir seseorang akan mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Pada usia lanjut, terutama setelah 75 tahun, kemampuan dalam menerima dan memproses informasi baru menurun sehingga berdampak pada tingkat pengetahuan yang dimiliki. Sejalan dengan teori tersebut (Notoatmodjo, 2019), menyatakan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah usia. Usia memengaruhi cara seseorang menerima dan mengolah informasi pada usia produktif dan menjelang lanjut usia (60–74 tahun), individu masih memiliki kapasitas kognitif yang relatif baik untuk menerima dan memahami informasi kesehatan. Hal ini mendukung temuan bahwa lansia dalam kelompok usia ini cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan kelompok usia di atasnya.

Berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh perempuan dengan total responden 23 responden atau 63,89% dan laki-laki dengan total 13 responden atau 36,11%. Dari karakteristik jenis kelamin dapat dijelaskan bahwa perempuan, secara umum, memiliki perhatian dan kepedulian yang lebih tinggi terhadap masalah kesehatan, terutama yang berkaitan dengan pola makan sehat. Perempuan cenderung lebih aktif dalam mencari informasi, mengikuti kegiatan penyuluhan, serta lebih terbuka dalam membicarakan isu-isu kesehatan yang berkaitan dengan pola makan, baik melalui media, fasilitas kesehatan, maupun komunitas.

Temuan ini menggambarkan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan tingkat pengetahuan, di mana perempuan cenderung lebih peduli terhadap masalah kesehatan, khususnya terkait pola makan. Hal ini dapat dijelaskan karena perempuan memiliki peran penting dalam keluarga, terutama dalam mengatur konsumsi makanan, sehingga mereka lebih terbiasa mencari dan menerima informasi mengenai gizi dan kesehatan. Selain itu, perempuan lebih sering terlibat dalam kegiatan sosial maupun penyuluhan kesehatan di masyarakat, sehingga pengetahuan mereka lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Selain itu, peran sosial dan budaya yang melekat pada perempuan sebagai pengelola kesehatan keluarga juga turut mempengaruhi tingkat pengetahuan mereka tentang pola makan sehat. Perempuan sering kali menjadi pihak yang bertanggung jawab dalam menjaga kesehatan diri, pasangan, dan keluarga, sehingga memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk memahami informasi kesehatan secara lebih mendalam, termasuk mengenai pola makan sehat.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pravita, 2022) melaporkan bahwa perempuan lebih aktif mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan dan lebih terbuka terhadap informasi mengenai pola makan sehat dibandingkan laki-laki. Lebih lanjut hasil tersebut didukung didalam buku pengetahuan (Notoatmodjo, 2019), yang menjelaskan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah jenis kelamin. Perempuan umumnya lebih peduli terhadap kesehatan, baik untuk dirinya maupun keluarganya, sehingga lebih banyak mencari dan menerima informasi terkait pola makan dan gizi.

Berdasarkan tingkat pendidikan sebagian besar responden adalah SMA berjumlah 16 responden atau 44,44%, SMP berjumlah 12 responden atau 33,33%, SD berjumlah 6 responden atau 16,67% dan Perguruan Tinggi dengan total paling rendah berjumlah 2 responden atau 5,56%. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai pola makan dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan lebih rendah, seperti SD atau SMP.

Menurut (Notoatmodjo, 2019), pendidikan merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi tingkat pengetahuan individu. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin besar kemampuannya dalam menerima dan memahami informasi yang bersifat ilmiah maupun teknis. Hal ini disebabkan karena pendidikan memberikan keterampilan berpikir kritis, kemampuan membaca dan menulis, serta kebiasaan mencari informasi secara aktif. Lansia yang memiliki pendidikan SMA atau lebih tinggi biasanya juga lebih terbiasa mengakses informasi dari berbagai sumber, seperti buku, media elektronik, internet, atau layanan kesehatan. Selain itu, mereka juga cenderung lebih percaya diri untuk mengikuti kegiatan penyuluhan atau konsultasi kesehatan yang membahas topik-topik seperti perubahan fungsi tubuh pada usia lanjut, termasuk pola makan.

Gambaran Pengetahuan Lansia Hipertensi tentang Pola Makan

Pengetahuan lansia tentang pola makan di wilayah kerja Puskesmas Kereng Bangkirai sebagian besar berada dalam kategori baik, yaitu berjumlah 24 subjek atau 66,67%. Sementara itu, dalam kategori cukup berjumlah 9 subjek atau 25% dan dalam kategori kurang berjumlah 3 subjek atau 8,33%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia di wilayah kerja Puskesmas Kereng telah memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai pola makan. Kondisi ini dapat dianggap sebagai indikator positif terhadap keberhasilan program penyuluhan atau promosi kesehatan yang telah dilakukan di wilayah tersebut.

Temuan ini konsisten dengan teori (Notoatmodjo, 2019) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain penting dalam pembentukan sikap dan perilaku kesehatan yang positif. Ketika seseorang mempunyai pengetahuan yang baik, maka kemungkinan besar akan memiliki sikap dan tindakan yang mendukung menjaga kesehatannya. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Handayani et al., 2025) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan lansia yang tinggi tentang pola makan berkaitan erat dengan tingkat

partisipasi mereka dalam kegiatan posyandu lansia serta keikutsertaan dalam program edukasi kesehatan yang rutin dilaksanakan oleh tenaga kesehatan. Namun, keberadaan kelompok lansia yang masih berada dalam kategori pengetahuan cukup dan kurang tetap perlu menjadi perhatian. Ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan informasi yang harus diatasi.

Pengetahuan yang baik pada lansia sangat penting karena berperan dalam membentuk sikap dan perilaku sehat, termasuk dalam menjaga asupan gizi yang seimbang, mencegah risiko penyakit degeneratif, serta meningkatkan kualitas hidup di usia lanjut. Menurut (Notoatmodjo, 2019), pengetahuan merupakan domain penting yang memengaruhi terbentuknya perilaku seseorang. Semakin baik pengetahuan individu, semakin besar kemungkinan ia menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini juga sejalan dengan teori *Green's Health Belief Model* (Green et al., 2020) yang menyebutkan bahwa pengetahuan merupakan faktor yang sangat menentukan dalam terbentuknya perilaku kesehatan.

Menurut (Notoatmodjo, 2019) pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan atau perilaku seseorang; semakin baik pengetahuan, semakin besar kemungkinan individu menerapkan perilaku kesehatan yang positif. Namun demikian, masih terdapat kelompok lansia dengan tingkat pengetahuan yang tergolong cukup dan kurang. Hal ini menjadi indikasi adanya kesenjangan informasi yang perlu ditangani melalui peningkatan intensitas penyuluhan, pendekatan edukatif yang lebih terarah, dan penyebaran informasi yang merata. Selain itu, analisis terhadap item pernyataan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memahami isu-isu penting terkait pola makan sehat, seperti pembatasan konsumsi garam dan pentingnya mengurangi asupan daging berlemak. Namun, masih ada kekurangan pemahaman pada aspek tertentu, seperti frekuensi konsumsi sayuran dan dampak negatif dari makanan gorengan. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi yang lebih spesifik pada topik-topik yang kurang dipahami perlu dilakukan untuk mencapai pemahaman yang lebih menyeluruh.

Dengan demikian, disimpulkan bahwa mayoritas lansia di wilayah kerja Puskesmas Kereng Bangkirai memiliki pengetahuan yang baik mengenai pola makan sehat pada lansia penderita hipertensi. Namun, masih terdapat sebagian kecil yang belum memiliki pemahaman memadai, khususnya dalam aspek pembatasan konsumsi makanan berisiko (seperti gorengan) dan penerapan konsumsi makanan sehat (seperti sayuran) secara rutin. Hal ini menandakan perlunya edukasi kesehatan yang lebih intensif, praktis, dan berkelanjutan agar seluruh lansia dapat memahami dan menerapkan pola makan sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan disimpulkan bahwa lansia berusia 60–74 tahun memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan lansia usia ≥ 75 tahun tentang pola makan pada lansia penderita hipertensi. Selain itu, responden perempuan dengan tingkat pendidikan SMA mendominasi penelitian, karena umumnya perempuan lebih peduli terhadap kesehatan dan cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan menerima serta memahami informasi kesehatan.

Secara umum, pengetahuan lansia hipertensi tentang pola makan di wilayah kerja Puskesmas Kereng Bangkirai berada dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa program promosi dan penyuluhan kesehatan telah berjalan cukup efektif. Namun, masih terdapat sebagian kecil lansia dengan tingkat pengetahuan cukup dan kurang, khususnya terkait konsumsi sayuran dan pembatasan makanan berisiko seperti gorengan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan yang lebih intensif, terarah, dan berkelanjutan agar seluruh lansia mampu memahami dan menerapkan pola makan sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Antonia, V., Jaelani, A., & Wahyudiono, D. A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Posyandu Dan Senam Lansia. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), 1653–1662.
- Ayu, M. D. (2020). Studi Literatur Pola Konsumsi Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Orang Dewasa. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Blau, P. M. (2023). 2.3 Perkembangan Kognitif Dewasa Akhir. *Gerontologi Gerontologi*, 33.
- Bps, I. (2024). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024. Badan Pusat Statistik, 21(1), Xxxii+280. [Http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari](http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari)
- Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya 2023. (2023). Profil Kesehatan Kota Palangka Raya Tahun 2023. Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya, 110. [Https://Dinkes.Palangkaraya.Go.Id/Download/](https://Dinkes.Palangkaraya.Go.Id/Download/)
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2022. 9.
- Green, E. C., Murphy, E. M., & Gryboski, K. (2020). The Health Belief Model. *The Wiley Encyclopedia Of Health Psychology*, 211–214.
- Hamzah, B., Akbar, H., & Langingi, A. R. C. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health And Science Community*, 5(1), 194–201.
- Handayani, S., Kora, F. T., & Wulandari, S. R. (2025). Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Tentang Reproduksi Pada Lansia Di Dusun Ngemplak Sleman Yogyakarta. *Dimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(2).
- Hikmawati, H., Marasabessy, N. B., & Pelu, A. D. (2022). Tingkat Pengetahuan Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal)*, 2(1), 45–53.
- Notoatmodjo, S. (2019). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta, 200, 26–35.
- Pravita, R. F. A. (2022). Gambaran Pengetahuan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Jungkare Desa Jungkare Kecamatan Karangnom. Universitas Muhammadiyah Klaten.
- Riwayanti, D. O., Kusbiantoro, D., & Susanti, I. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Pola Makan Pada Lansia Usia Akhir Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Gedangan. *Jurnal Media Informatika*, 6(3), 1946–1952.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kualitatif. Untuk Penelitian Yang Bersifat Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, Dan Konstruktif. Cocok Untuk 1. Mahasiswa Si, S2, Dan S3. 2. Dosen Dan Peneliti Ed. 3 Cet. 3 Thn. 2020.
- Trisnawati, Y., & Fajarsari, D. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Penyakit Menular Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs). *Jurnal Bina Cipta Husada*, 16(6), 64–70.
- Who. (2022). Child Growth Standards. [Https://Www.Who.Int/Tools/Child-Growth-Standards](https://Www.Who.Int/Tools/Child-Growth-Standards)