

**HUBUNGAN POLA MAKAN FAST FOOD DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF
DI DUSUN TEGAL NGIJON SUMBER
AGUNG MOYUDAN SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
MIA WINDA PRATIWI
060201045**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2010**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD EATING PATTERNS AND
EVENTS OF HYPERTENSION IN THE PRODUCTIVE AGE IN TEGAL
NGIJON VILLAGE SUMBER AGUNG MOYUDAN SLEMAN
YOGYAKARTA YEAR OF 2010¹**

Mia Winda Pratiwi², Diah Chandra Anita K³

ABSTRACT

The change of the urban lifestyle that is likely to consume fast food that contain fat will lead to the emergence of many diseases. One of diseases is hypertension or high blood pressure. This research aims to determine the relationship between fast food eating patterns and events of hypertension in the productive age in Tegal Ngijon Village Moyudan Sleman Yogyakarta. This research was conducted in September 2009 to August 2010 by using *a cross sectional* approach. The sampling technique was *purposive sampling* technique with a total sample of 42 persons. The data collection methods used in this research was questionnaires. The data were analyzed by using *Spearman Rank Corellation*. Research results showed that (1) there is fast food eating patterns related with the incidence of hypertension in Tegal Ngijon village Sumber Agung Moyudan Sleman Yogyakarta year of 2010, evidenced from the p value of 0.003 (p value <0.05), r value of count equal to 0.451 > r value of table is 0.364, (2) the eating patterns of fast food in the population of Tegal Ngijon village Sumber Agung Moyudan Sleman Yogyakarta year of 2010 is in moderate category (71.4%); (3) the incidence of hypertension in the population of Tegal Ngijon village Sumber Agung Moyudan Sleman Yogyakarta year of 2010 is in the category of pre hypertension (64.3%). There is arelationship between fast food eating patterns and the incidence of hypertension in Tegal Ngijon village Sumber Agung Moyudan Sleman Yogyakarta year of 2010. Suggestion for future research is to control all the risk factors of hypertension and the use of data collection methods using observation.

Keywords : Fast Food, The incidence of Hypertension
References : 21 books, 2 researches, 6 Internet.
Pages : 72 pages, 10 tables, 2 pictures, 14 attachments.

¹Thesis title

²Students of nursing program study of Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of nursing program study of Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Adanya perubahan gaya hidup masyarakat kota yaitu cenderung mengkonsumsi makanan siap saji seperti *fast food* yang mengandung lemak, tinggi kalori, garam, kolesterol, dan hanya mengandung sedikit serat akan mengakibatkan munculnya banyak penyakit. Salah satu penyakitnya adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Secara garis besar hipertensi dapat di definisikan sebagai tekanan darah persisten dengan tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg (Smelthzer, 2002).

Menurut Probosuseno, (2006) gejala hipertensi kebanyakan tidak jelas (tidak dirasakan), ada penderita yang mengeluh tekuknya kaku, nyeri pada kepala, mual atau muntah, bahkan yang ditakutkan jika tekanan darah tanpa sinyal, langsung tidak sadar, kemudian sesudah itu lumpuh badan separuh atau bisu dan risiko terburuk adalah meninggal dunia.

Faktor risiko terjadinya hipertensi juga dapat disebabkan

oleh beberapa hal diantaranya adalah genetik, umur, obesitas, diet tinggi natrium, peningkatan konsumsi alkohol, tidak pernah olah raga, dan konsumsi *fast food* yang berlebihan (Davis, 2004).

Penderita hipertensi di Indonesia saat ini belum diketahui pasti, diperkirakan 15 juta orang, tetapi hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi 6-15% pada orang dewasa, 50% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi, sehingga mereka cenderung menjadi hipertensi berat karena tidak menghindari dan tidak mengetahui faktor resikonya, dan 90% merupakan hipertensi esensial (Amiruddin, 2007).

Untuk menanggulangi hipertensi pemerintah mendirikan gerakan peduli hipertensi. Gerakan hipertensi telah dimulai dibanyak Negara. Gerakan peduli ini dirintis oleh para praktisi kesehatan yang terlibat sehari-hari dalam penanganan hipertensi (para dokter, perawat, ahli gizi, atau kelompok masyarakat peduli kesehatan). Gerakan ini

mengkampanyekan deteksi dini hipertensi dan mengkampanyekan pentingnya kontrol teratur bagi penderita hipertensi. Pemerintah juga memberikan kebijakan pada masyarakat yaitu berupa ASKES (Asuransi Kesehatan), dan mendirikan medical center dengan fasilitas yang lengkap (Depkes RI, 2007).

Salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi adalah aterosklerosis, dimana bahan lemak terkumpul dibawah lapisan sebelah dalam dinding arteri. Salah satunya disebabkan tingginya konsumsi *fast food*, yang mengandung lemak jenuh. Konsumsi *fast food* yang berlebih akan mengakibatkan obesitas yang dapat memicu berbagai penyakit, seperti jantung koroner, diabetes serta hipertensi (Anonim, 2009).

Oxford dictionary mendefinisikan *fast food* sebagai makanan yang dapat diolah dan disajikan dalam waktu yang singkat dan mudah dalam hitungan beberapa menit, terutama di snack bar atau rumah makan. Bila kita mendengar

istilah *fast food* maka kita langsung berpikiran makanan seperti burger, french fries, fried chicken, pizza, dan sebagainya. Sering dikacaukan dengan *Junk Food*, yang definisinya adalah makanan dengan nilai gizi yang rendah, misalnya Chokie, Cheese Ball, yang sangat disukai oleh anak. Umumnya *fast food* mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula dan garam yang membuat kita menolaknya. Kebanyakan *fast food* mengandung lebih dari 50% lemak, rendah besi, kalsium, riboflavin, serat makanan (Budiman, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan di Dusun Tegal Ngijon Sumber Agung Moyudan Sleman Yogyakarta tahun 2009 tercatat jumlah penduduk sebanyak 348 orang, dengan jumlah penduduk laki-laki sebanyak 159 orang dan jumlah penduduk wanita sebanyak 189 orang. Jumlah penduduk dengan usia produktif (18-60 tahun) sebanyak 143 orang (41,1%) dari keseluruhan jumlah penduduk. Ketika ditanya kegemaran mengkonsumsi *fast food* seperempat masyarakat memilih menjawab netral dan separuh masyarakat

menjawab lebih senang menyantap *fast food* karena penyajian makanan jenis ini cepat, enak dan harganya terjangkau. Hasil tersebut menunjukkan bahwa jumlah penduduk yang menderita hipertensi cukup besar sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pola makan *fast food* dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Dusun Tegal Ngijon Sumber Agung Moyudan Sleman Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survey analitik yaitu penelitian diarahkan untuk menjelaskan suatu keadaan atau situasi. Metode pengumpulan data yang digunakan berdasarkan pendekatan waktu *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat, dimana data yang menyangkut variabel variabel bebas atau risiko yaitu pola makan *fast food* dan variabel terikat atau variabel akibat yaitu kejadian hipertensi, akan dikumpulkan dalam

waktu yang bersama. (Notoatmodjo, 2002).

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu tehnik pengambilan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

- a. Usia produktif antara 18 tahun hingga 60 tahun.
- b. Tidak memiliki riwayat hipertensi.
- c. Tidak mengalami obesitas.
- d. Tidak merokok.
- e. Tidak mengonsumsi alkohol.
- f. Bersedia menjadi responden.

Berdasarkan kriteria inklusi tersebut diperoleh jumlah sampel sebanyak 42 orang.

Penelitian ini menggunakan data primer yang diambil menggunakan kuesioner untuk mengukur pola makan *fast food* dan tensimeter digunakan untuk mengukur tekanan darah pada responden. Dalam pemberian kuesioner pola makan *fast food* responden didampingi oleh

peneliti, sehingga kuesioner dapat segera diteliti kelengkapan jawabannya.

Uji validitas instrumen penelitian digunakan rumus korelasi *product moment* (Arikunto, 2006) Koefisien korelasi yang diperoleh dari hasil perhitungan menunjukkan tinggi rendahnya validitas variabel yang diukur. Selanjutnya harga koefisien korelasi ini dibandingkan dengan harga korelasi *product moment* pada tabel pada taraf signifikansi 5%, jika r hitung lebih besar dari pada r pada tabel, maka butir pernyataan tersebut dikatakan valid atau sah. Hasil uji validitas dan reliabilitas dapat diligat di lampiran. Pengujian reliabilitas instrumen pengetahuan dilakukan dengan menggunakan rumus KR-20 (Sugiyono, 2006).

Metode pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan secara komputerisasi program SPSS 13 for windows. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji statistik non parametrik *Spearman Rank Corellation* (Arikunto, 2005).

KARAKTERISTIK RESPONDEN

Karakteristik responden yang diamati dalam penelitian ini berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan responden. Sebelumnya perlu diketahui katakarakteristik responden berdasarkan riwayat hipertensi, kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol dan kejadian obesitas pada responden. Deskripsi karakteristik responden disajikan dalam kategori sebagai berikut:

Tabel 4.1
Deskripsi Karakteristik Responden

| Kategori Subyek Penelitian | Frekuensi | Persentase |
|----------------------------|-----------|------------|
| Riwayat hipertensi | | |
| Ya | 21 | 50% |
| Tidak | 21 | 50% |
| Jumlah | 42 | 100% |
| Kebiasaan Merokok | | |
| Ya | 21 | 50% |
| Tidak | 21 | 50% |
| Jumlah | 42 | 100% |
| Konsumsi Alkohol | | |
| Ya | 10 | 23,8% |
| Tidak | 32 | 76,2% |
| Jumlah | 42 | 100% |
| Kejadian Obesitas | | |
| Normal | 42 | 100% |
| Obesitas | 0 | 0% |
| Jumlah | 42 | 100% |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 20 | 47,6% |
| Perempuan | 22 | 52,4% |
| Jumlah | 42 | 100% |

Sumber:

Data Primer 2010.

Karakteristik responden yang diamati dalam penelitian ini berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan responden. Deskripsi karakteristik responden disajikan dalam kategori sebagai berikut:

Tabel 4.2
Deskripsi Karakteristik Responden

| Kategori Subyek Penelitian | Frekuensi | Persentase |
|----------------------------|-----------|------------|
| Umur | | |
| 16-20 tahun | 4 | 9,5% |
| 21-25 tahun | 9 | 21,4% |
| 25-30 tahun | 6 | 14,3% |
| 31-35 tahun | 2 | 4,8% |
| 36-40 tahun | 5 | 11,9% |
| 41-45 tahun | 5 | 11,9% |
| 46-50 tahun | 4 | 9,5% |
| >51 tahun | 7 | 16,7% |
| Pendidikan | | |
| SD | 7 | 16,7% |
| SLTP | 6 | 14,3% |
| SLTA | 12 | 28,6% |
| STM | 3 | 7,1% |
| SMEA | 2 | 4,8% |
| D3 | 6 | 14,3% |
| S1 | 6 | 14,3% |
| Pekerjaan | | |
| Buruh | 4 | 9,5% |
| Pengurus Rumah Tangga | 7 | 16,7% |
| Karyawan | 4 | 9,5% |
| Swasta | 15 | 35,7% |
| PNS | 9 | 21,4% |
| Dosen | 2 | 4,8% |
| Polri | 1 | 2,4% |
| Pendapatan | | |
| < Rp. 1.000.000,00 | 20 | 47,6% |
| > Rp. 1.000.000,00 | 22 | 52,4% |
| Jumlah | 42 | 100% |

Sumber: Data Primer 2010.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian responden yaitu sebanyak 21 orang (50%) memiliki riwayat hipertensi dan sebanyak 21 orang (50%) tidak memiliki riwayat

hipertensi. Demikian juga dengan kebiasaan merokok, sebagian responden yaitu sebanyak 21 orang (50%) memiliki kebiasaan merokok dan sebanyak 21 orang (50%) tidak memiliki kebiasaan merokok.

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 32 orang (76,2%) tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan sebagian kecil responden atau sebanyak 10 orang (23,8%) memiliki kebiasaan mengkonsumsi alkohol. Sebagian besar responden memiliki berat badan normal yaitu sebanyak 42 orang (100%) dan tidak ada responden yang mengalami obesitas.

Tabel di atas juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (52,4%), dan responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 20 orang (47,6%). Jumlah responden terbanyak berumur 21-25 tahun sebesar 9 responden (21,4%) dan responden paling sedikit adalah yang berumur 31-35 tahun sebesar 2 responden (4,8%). Sebagian besar responden yang mempunyai pendidikan tamat SLTA sebanyak 12 orang (28,6%), sedangkan responden

yang paling sedikit adalah responden yang memiliki pendidikan tamat STM sebanyak 2 orang (4,8%). Sebagian besar responden yang bekerja swasta sebanyak 15 orang (11,1%), dan paling sedikit responden yang bekerja sebagai Polri hanya sebanyak 1 orang (2,4%). Dan sebagian besar responden mempunyai pendapatan lebih dari Rp 1.000.000,00 yaitu sebanyak 22 orang (52,4%), dan paling sedikit responden dengan pendapatan kurang dari Rp 1.000.000,00 yaitu sebanyak 20 orang (47,6%).

Kategori pola makan *fast food* masyarakat Tegal Ngijon, Sumber Agung, Moyudan, Sleman, Yogyakarta disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.3. Kategori Pola Makan *Fast Food*

| Kategori | Jumlah | Persentase |
|----------|--------|------------|
| Sedang | 30 | 71,4% |
| Rendah | 12 | 28,6% |
| Jumlah | 42 | 100% |

Sumber: Data primer 2010

Tabel di atas menunjukkan bahwa 30 orang responden (71,4%) mempunyai pola makan *fast food* dalam kategori sedang dan 12 orang

responden (28.6%) dengan pola makan *fast food* dalam kategori rendah.

Kategori kejadian hipertensi masyarakat Tegal Ngijon, Sumber Agung, Moyudan, Sleman, Yogyakarta disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi

| Kategori | Jumlah | Persentase |
|---------------|--------|------------|
| Prehipertensi | 27 | 64,3% |
| Normal | 4 | 9,5% |
| Hipertensi | 11 | 26,2% |
| Jumlah | 42 | 100% |

Sumber: Data primer 2010

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami prehipertensi sebanyak 27 orang (64,3%). Responden yang mengalami hipertensi sebanyak 11 orang (26,2%) dan responden yang tidak mengalami hipertensi atau normal sebanyak 4 orang (9,5%).

Untuk mengetahui hubungan antara pola makan *fast food* dengan kejadian hipertensi Tegal Ngijon, Sumber Agung, Moyudan, Sleman, Yogyakarta 2010, maka dilakukan analisis menggunakan statistik uji *chi square*. Hubungan antara pola makan *fast food* dengan kejadian hipertensi Tegal Ngijon, Sumber Agung,

Moyudan, Sleman, Yogyakarta dapat dilihat pada tabel silang berikut ini:

Tabel 4.5. Hubungan Pola Makan *Fast Food* dengan Kejadian Hipertensi

| Pola Makan <i>Fast Food</i> | Kejadian Hipertensi | | | | | | Total | |
|-----------------------------|---------------------|-----|---------------|------|------------|------|-------|------|
| | Normal | | Prehipertensi | | Hipertensi | | F | % |
| | F | % | F | % | F | % | | |
| Sedang | 2 | 4,8 | 24 | 57,1 | 4 | 9,5 | 30 | 71,4 |
| Rendah | 2 | 4,8 | 3 | 7,1 | 7 | 16,7 | 12 | 28,6 |
| Total | 4 | 9,5 | 27 | 64,3 | 11 | 26,2 | 42 | 100 |

Sumber: Data primer 2010

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang mempunyai pola makan *fast food* sedang sebanyak 30 responden (71,4%) memiliki kejadian hipertensi dalam kategori prehipertensi sebesar 24 responden (57,1%), normal sebesar 2 responden (4,8%), dan hipertensi sebanyak 4 responden (9,5%). Sedangkan responden yang mempunyai pola makan *fast food* rendah sebanyak 12 (28,6%) responden dengan kejadian prehipertensi sebanyak 3 responden (7,1%), normal sebanyak 2 responden (4,8%), dan hipertensi sebanyak 7 responden (16,7%).

Untuk mengetahui hubungan antara pola makan *fast food* dengan kejadian hipertensi Tegal Ngijon, Sumber Agung, Moyudan, Sleman, Yogyakarta 2010,

maka dilakukan analisis menggunakan statistik *Spearman Rank Corellation* dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS 13,00.

Tabel 4.6. Hasil uji *Spearman Rank Corellation* Pola Makan *Fast Food* dengan Kejadian Hipertensi

| Variabel | r_{hitung} | r_{tabel} | <i>P value</i> | Keterangan |
|--|--------------|-------------|----------------|------------|
| Pola makan <i>fast food</i> dengan kejadian hipertensi | 0,451 | 0,364 | 0,003 | Signifikan |

Sumber: Data primer 2010

Dari hasil analisis dengan uji *Spearman Rank Corellation* diperoleh *p value* sebesar 0,003, nilai r_{hitung} sebesar 0,451 dengan nilai r_{tabel} untuk adalah sebesar 0,364. Dari hasil tersebut diketahui bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$, dan *p value* $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan *fast food* dengan kejadian hipertensi di Tegal Ngijon, Sumber Agung, Moyudan, Sleman, Yogyakarta, 2010 diterima.

Koefisien r_{hitung} bernilai positif sebesar 0,451 artinya semakin tinggi pola makan *fast food* maka semakin tinggi pula kejadian hipertensi di Tegal Ngijon, Sumber Agung, Moyudan, Sleman, Yogyakarta, 2010. Sebaliknya semakin rendah pola makan *fast food* maka semakin rendah pula kejadian

hipertensi di Tegal Ngijon, Sumber Agung, Moyudan, Sleman, Yogyakarta, 2010.

KETERBATASAN

1. Penelitian ini hanya mengungkap satu variabel yang mempengaruhi hipertensi, padahal terdapat variabel lain yang juga berpengaruh pada hipertensi yaitu faktor keturunan, ciri perseorangan, dan kebiasaan hidup selain pola makan *fast food*, misalnya konsumsi alkohol, konsumsi obat-obatan tertentu, stress dan lain-lain.
2. Teknik pengumpulan data hanya menggunakan kuesioner sehingga peneliti tidak bisa mengukur dengan lebih teliti kebiasaan makan atau jenis diet yang dilakukan oleh responden selain konsumsi *fast food*.

KESIMPULAN

1. Pola makan *fast food* masyarakat Tegal Ngijon, Sumber Agung, Moyudan, Sleman, Yogyakarta 2010 dalam kategori sedang (71,4%).
2. Kejadian hipertensi pada masyarakat Tegal Ngijon, Sumber Agung, Moyudan, Sleman, Yogyakarta 2010 pada kategori prehipertensi (64,3%).
3. Ada hubungan pola makan *fast food* dengan kejadian hipertensi Tegal

Ngijon, Sumber Agung, Moyudan, Sleman, Yogyakarta 2010. Hal ini dilihat dari *p value* sebesar 0,003 (*p value* < 0,05), nilai r_{hitung} 0,451 > r_{tabel} 0,364.

SARAN

1. Bagi Masyarakat

Dengan adanya penelitian ini diharapkan untuk meningkatkan kesadaran mengenai makanan dan asupan gizi dengan cara mengurangi pola makan *fast food* dalam menjaga kesehatan dan menghindarkan diri dari hipertensi. Diharapkan masyarakat dapat meningkatkan wawasan mengenai apa itu hipertensi, faktor yang mempengaruhinya dan dampak terjadinya hipertensi.

2. Bagi Aparatur Desa

Diharapkan dapat memberikan informasi tentang perilaku hidup sehat terutama penerapan pola makan makanan sehat. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan kepada ibu-ibu PKK mengenai bahaya pola makan *fast food* berlebih sehingga di rumah ibu selalu menyediakan makanan yang sehat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan melakukan penelitian pada variabel lain yang berhubungan dengan kejadian hipertensi sehingga akan lebih jelas tentang faktor yang mempengaruhi hipertensi. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah metode pengumpulan data dengan menggunakan observasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, Yuyun. 2009. *Bisnis Fast Food Ala Indonesia*. PT Elex Media Komputindo. Kompas Gramedia. Jakarta.
- Amiruddin, Ridwan. 2007. *Hipertensi dan Faktor Resikonya dalam Kajian Epidemiologi* dalam <http://ridwanamiruddin.wordpress.com/2007/12/08/hipertensi-dan-faktor-resikonya-dalam-kajian-epidemiologi>. Diperoleh tanggal 22 Oktober 2009.
- Anonim, (2009). *Makanan Siap Saji Perlu Label Yang Jelas*. Warta Konsumen XXII (05).
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Apriadi, W.H. 2007. *Healty Fast Food*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Apriadi, W.H. 2007. *Makanan Enak Untuk Hidup Sehat, Bahagia & Awet Muda*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Budiman, Hendra. 2008. *Fast Food - Suatu Masalah Keseimbangan Makanan*. http://medicineforthesoul.multiply.com/journal/item/14/Fast_Food_-_Suatu_Masalah_Keseimbangan_Makanan. Diperoleh tanggal 26 Oktober 2009.
- Budiyanto, 2002. *Gizi dan kesehatan*. Malay. Banyumedia
- Davis, Leslie. 2004. *Cardiovaskuler Nursing Center*. Elsevier. Mosby: USA
- Depkes RI. 2007. <http://www.depkes.go.id/index.php?option=news&task=viewartide&sid=2473&itemid=2>. Diperoleh tanggal 1 april 2010.
- Elita, Eri. 2008. <http://www.elitha-eri.net/2008/05/08/memahami-tekanan-darah-tinggi/>, Diakses tanggal 27 mei 2010.
- Ensminger, AH., ME Ensminger., J.E Konlande., J.R.K Robson (1995), *The Concise Encyclupedia of Food and Nutrition*, Florida, CRC Press.
- Gayatri, 2007. *Buku Pintar Cewek Pintar*. Gagas Media. Jakarta.

- Grey, H. H, Keith, D., John, M., Ian, S.A., 2005. *Lecture Notes Kardiologi*, Jakarta: EGC
- Gunawan, L. 2007. *HIPERTENSI tekanan darah tinggi*. Kanisius. Yogyakarta
- Hadie. 2008. *Indeks Massa Tubuh Sebagai Faktor Resiko Hipertensi*. http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/06_Indeks_Massa_Tubuh_Sebagai_Faktor_Resiko_Hipertensi123.pdf/html. Diperoleh tanggal 1 april 2010.
- Hidayat, 2007. A.A.A. *Metode Penelitian Keperawatan Dengan Tehnik Analisa Data; edisi I*, SALEMBA. Jakarta.
- Karyadi, E. 2002. *Hidup Bersama Penyakit Hipertensi Asam Urat Jantung Koroner*. Intisari Media Utama. Jakarta.
- Khomsan, Ali. 2006. *Solusi Makanan Sehat*. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta
- Notoatmojo, Soekidjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Palmer,anna. 2007. *Tekanan Darah Tinggi*. Erlangga. Jakarta.
- Probosuseno. 2006. *WASPADAI HIPERTENSI* dalam <http://republika.co.id/korandetail.asp?id=238060&kad.id=1>
- 23&kat.id1=&kat.id2 .
Diperoleh tanggal 22 Oktober 2009.
- Puspitorini, M. 2009. *Hipertensi, Cara Mudah Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Cetakan kedua . Image Press. Yogyakarta.
- Sari, R.W,dkk. 2008. *Dangerous Junk Food*. O2 Panembahan. Yogyakarta.
- Sarwindah, 2008. “ *Hubungan Konsumsi Junk Food Pada Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Pada Usia Produktif Di Kota Yogyakarta*”. Dipublikasikan di STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Smeltzer, S., 2002. *Keperawatan Medical Bedah*. Brunner & Suddarth edisi 8 vol. 2, Jakarta : EGC.
- Sustrani, L. 2006. *Hipertensi*. cetakan ketiga. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta .
- Sugiyono. 2006. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Tsani, Linda Murita, (2008) “*Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Paguyuban Wredho Kusuman Ngadiwinatan Yogyakarta*”. Dipublikasikan di STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta.