

ORIGINAL ARTICLE

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

Herlina Nengsih Lelu^{1*}, Rosly Zunaedi¹, Riza Nurhana¹

¹STIKES Widyagama Husada Malang

Corresponding author:

Herlina Nengsih Lelu

STIKES Widyagama Husada Malang

Email: herlinanengsih350@gmail.com

Article Info:

Dikirim : 11 Mei 2026

Ditinjau : 30 Juni 2026

Diterima : 09 Juli 2026

DOI:

<https://doi.org/10.33475/mhjns.v7i2.969>

Abstract

Background: Hypertension occurs not only in adults but is also starting to be found in adolescents. One factor that plays a role in the development of hypertension in adolescents is diet. Unhealthy eating habits, such as consuming foods high in fat and sodium and low intake of fruits and vegetables, can affect fluid balance and blood pressure in the body, thereby increasing the risk of hypertension. **Objective:** To examine the correlation between dietary patterns and the incidence of hypertension in adolescents at SMK Kartika. **Methods:** This quantitative study used a correlational analytical design with a cross-sectional approach. Data collection was conducted using a Food Frequency Questionnaire (FFQ) and measuring blood pressure administered to 59 respondents. Data analysis was performed using the Somers's d test. **Results:** The results of this study indicated that there was a correlation between dietary patterns and the incidence of hypertension in adolescents at SMK Kartika with a Somers's D value of 0.401 and a significance value (p-value) of 0.000 (<0.05), which indicates a significant correlation with moderate strength and a positive direction. **Conclusion:** It can be concluded that there is a correlation between dietary patterns and the incidence of hypertension in adolescents SMK Kartika, where the more unhealthy the dietary patterns, the higher the risk of increased blood pressure.

Keywords: Diet; hypertension; adolescents

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga mulai ditemukan pada remaja. Salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi pada remaja adalah pola makan. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak dan natrium serta rendahnya asupan buah dan sayur, dapat memengaruhi keseimbangan cairan dan tekanan darah dalam tubuh, sehingga meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. **Tujuan:** Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMK Kartika. **Metode:** Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada 59 responden. Analisis data dilakukan menggunakan Uji Somers's d. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMK Kartika dengan nilai Somers'D sebesar 0,401 dan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 (<0,05), menunjukkan hubungan bermakna dengan kekuatan sedang dan arah positif. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMK Kartika, dimana semakin tidak sehat pola makan maka semakin tinggi risiko peningkatan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi; pola_makan; remaja

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg serta diastolik ≥ 80 mmHg (Agustina, 2023). Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* sebab umumnya tidak menimbulkan gejala spesifik sehingga banyak individu tidak menyadari kondisinya. Jika tidak terkontrol, hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal (Elvir, 2019).

Secara global, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan (Diana & Hastono, 2023). Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sekitar 22% populasi dunia mengalami hipertensi, dengan prevalensi di kawasan Asia Tenggara mencapai 25% (WHO, 2023). Di Indonesia, angka kejadian hipertensi pada usia 18 tahun ke atas berdasarkan survei Kesehatan Dunia tahun 2023 mencapai 34,5%, dan kondisi ini juga mulai banyak ditemukan pada kelompok anak muda (Agustina, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya menjadi masalah kesehatan pada usia dewasa, tetapi juga mulai mengancam kelompok remaja (Faisal *et al.*, 2022).

Salah satu faktor risiko utama terjadinya hipertensi adalah pola makan (Didipu *et al.*, 2025). Konsumsi makanan tinggi natrium, lemak jenuh, gula, serta rendah serat dapat meningkatkan tekanan darah melalui peningkatan volume cairan intravaskular dan resistensi pembuluh darah perifer (Hamzah *et al.*, 2021). Pada kelompok remaja, pola makan cenderung tidak teratur dan didominasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan tinggi garam dan lemak, serta minuman manis. Kebiasaan ini berpotensi meningkatkan risiko hipertensi sejak usia

dini apabila berlansung secara terus-menerus (Faisal *et al.*, 2022).

Peneliti sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan peningkatan tekanan darah pada remaja. Penelitian oleh Khuzaimah *et al.* (2025) menunjukkan konsumsi makanan ultra-proses berpotensi menyebabkan kecenderungan peningkatan tekanan darah pada remaja. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada remaja di lingkungan sekolah menengah kejuruan masih terbatas.

Berdasarkan studi pendahuluan di SMK Kartika Kota Malang, sebagian besar siswa memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam, lemak, dan minuman manis. Kondisi ini menunjukkan adanya potensi risiko peningkatan tekanan darah pada kalangan remaja. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMK Kartika Kota Malang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional*, yaitu jenis penelitian yang mengidentifikasi hubungan antara faktor risiko dengan dampaknya melalui pengamatan atau pengambilan data dalam satu periode waktu tertentu di satu tempat. Dengan kata lain, setiap responden hanya diamati satu kali saja (Sugiyono 2023). Populasi adalah siswa SMK Kartika kelas 10 yang berjumlah 153 siswa. Teknik pengambilan sampling *purposive sampling*.

Dalam menentukan sampel peneliti menyesuaikan dengan kriteria inklusi yaitu: siswa

yang berusia 16 tahun ke atas, terdaftar dan masih aktif bersekolah di SMK Kartika, bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*, dan yang terakhir dapat mengisi kuesioner secara mandiri. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu: remaja dengan penyakit penyerta seperti diabetes melitus, penyakit ginjal, dan penyakit jantung, remaja berkebutuhan khusus seperti tuna rungu dan tuna laras.

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 59 responden. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengukur pola makan dan alat tensimeter digital untuk mengukur tekanan darah serta lembar observasi untuk mencatat hasil dari tekanan darah. Setelah data dikumpulkan, selanjutnya dilakukan analisis data melalui tahapan *editing*, *coding*, *scoring*, dan *tabulating*, kemudian dihitung dalam bentuk persentase. Dalam penelitian ini uji statistik *Somers'D* dilakukan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMK Kartika.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 59 responden diketahui mayoritas responden berusia 16 tahun (79,7%), diikuti usia 17 tahun (18,6%), dan usia 18 tahun (1,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok remaja pertengahan. Menurut WHO (2020), remaja merupakan individu dengan rentang usia 10–19 tahun, yaitu masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada tahap ini, remaja mulai memiliki kemandirian dalam menentukan pilihan makanan yang sering dipengaruhi oleh lingkungan

teman sebaya, kebiasaan keluarga, serta paparan media, sehingga berpotensi memengaruhi pola makan dan status kesehatan.

Tabel 1. Karakteristik Responden Siswa SMK Kartika

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
16 Tahun	47	79.7
17 Tahun	11	18.6
18 Tahun	1	1.7
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	7	11.9
Perempuan	59	88.1
Riwayat Penyakit Keluarga		
Tidak Ada		
Ada	4	6.8
IMT		
Kurus	13	22.0
Sedang		
Overweight		

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (88,1%), sedangkan laki-laki sebanyak 11,9%. Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan distribusi sampel. Menurut WHO (2021), jenis kelamin termasuk salah satu faktor yang mampu memengaruhi kondisi kesehatan, termasuk tekanan darah. Perbedaan biologis, terutama hormon, berperan dalam regulasi tekanan darah. Pada perempuan, hormon estrogen memiliki efek protektif pada sistem kardiovaskular dengan berperan dalam mempertahankan elastisitas pembuluh darah sehingga tekanan darah cenderung lebih stabil, terutama pada usia muda (Fiyolla, 2021). Sebaliknya, laki-laki cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami peningkatan tekanan darah karena tidak memiliki perlindungan hormonal tersebut (Guyton & Hall, 2016). Selain faktor biologis, jenis kelamin juga berhubungan dengan perilaku kesehatan seperti kebiasaan makan, aktivitas fisik, serta gaya hidup yang dapat

memengaruhi risiko hipertensi (Iqbal & Handayani, 2022)

Berdasarkan riwayat penyakit keluarga, sebagian besar responden tidak memiliki riwayat penyakit hipertensi dalam keluarga (69,5%), sedangkan yang memiliki riwayat penyakit keluarga sebesar 30,5%. Meskipun mayoritas tidak memiliki riwayat penyakit keluarga, faktor genetik tetap menjadi salah satu faktor risiko penting dalam kejadian hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wardani *et al.* (2025) yang menyatakan bahwa riwayat keluarga hipertensi berperan dalam meningkatkan risiko hipertensi sejak usia remaja. Selain itu, penelitian Rahmah *et al.* (2019) menunjukkan bahwa remaja dengan riwayat keluarga hipertensi memiliki risiko sekitar 3,9 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang tidak memiliki riwayat keluarga.

Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), mayoritas responden berada pada status gizi normal (71,2%), diikuti kategori *overweight* (22,0%), dan kurus (6,8%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi yang baik. Namun demikian, keberadaan responden dengan kategori *overweight* perlu menjadi perhatian karena berpotensi meningkatkan risiko hipertensi. Kondisi *overweight* mencerminkan adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi, dimana asupan energi lebih tinggi dibandingkan kebutuhan tubuh. Kondisi ini umumnya dipengaruhi oleh pola makan yang cenderung tidak sehat serta kurangnya aktivitas fisik. Penumpukan lemak dalam tubuh dapat memengaruhi sistem metabolisme dan kardiovaskular sehingga meningkatkan risiko

gangguan kesehatan, termasuk hipertensi (Isfaizah, 2021).

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden didominasi oleh remaja usia 16 tahun, berjenis kelamin perempuan, serta sebagian besar tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi. Selain itu, mayoritas responden memiliki status gizi normal, meskipun masih terdapat sebagian responden dengan kategori *overweight* yang berpotensi meningkatkan risiko hipertensi. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa walaupun mayoritas responden berada pada kondisi yang relatif baik, faktor-faktor seperti jenis kelamin, riwayat keluarga, dan status gizi tetap berperan dalam memengaruhi risiko terjadinya hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan sejak dini melalui penerapan pola hidup sehat, khususnya dalam menjaga pola makan dan aktivitas fisik pada remaja.

Tabel 2. Distribusi Pola Makan dan Tekanan Darah

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Frekuensi Makan		
1x/hari	5	8.5
2x/hari	25	42.4
3x/hari	29	49.2
Porsi Makan		
Sedikit	15	25.4
Sedang	25	42.4
Banyak	19	32.2
Pola Makan		
Pola Makan Sehat	18	30.5
Pola Makan Kurang Sehat	25	42.4
Pola Makan Tidak Sehat	16	27.1
Tekanan Darah		
Normal	24	40.7
Prahipertensi	28	47.5
Hipertensi	7	11.9

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi makan 3 kali sehari (49,2%), diikuti 2 kali sehari (42,4%) dan 1 kali sehari (8,5%). Hal ini menunjukkan bahwa

mayoritas responden telah memenuhi anjuran frekuensi makan, namun masih terdapat responden dengan pola makan yang cenderung tidak teratur. Frekuensi makan yang kurang dari tiga kali sehari dapat memengaruhi kecukupan asupan energi dan berisiko menyebabkan ketidakseimbangan status gizi (Suryana & Fitri, 2020).

Berdasarkan porsi makan, sebagian besar responden berada pada kategori sedang (42,4%), diikuti kategori banyak (32,2%) dan sedikit (25,4%). Hal tersebut mengindikasikan bahwa sebagian responden telah mengonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup, meskipun masih terdapat ketidakseimbangan asupan pada sebagian lainnya. Keseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh sangat penting dalam mempertahankan status gizi yang optimal (Almatsier, 2019). Pola konsumsi yang tidak seimbang juga dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular (Dian & Hastono, 2023).

Berdasarkan pola makan menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori kurang sehat (42,4%), diikuti pola makan tidak sehat (27,1%) dan sehat (30,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden belum menerapkan pola makan seimbang. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, minuman manis, serta kurangnya konsumsi sayur dan buah menjadi faktor yang memengaruhi kualitas pola makan remaja. Hasil ini sejalan dengan (Pradiningtyas, 2022) yang menyebutkan bahwa pola makan remaja cenderung kurang baik akibat tingginya konsumsi makanan siap saji.

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, mayoritas responden termasuk dalam kategori prahipertensi (47,5%), diikuti kategori normal (40,7%) dan hipertensi (11,9%). Hal hal

tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah yang belum optimal serta berisiko mengalami terjadinya hipertensi. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh pola makan yang kurang sehat serta ketidakseimbangan asupan gizi, yang dalam jangka panjang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Sari, 2022). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki frekuensi makan harian 3 kali dalam sehari serta porsi makan dalam kategori sedang. Namun demikian, mayoritas responden masih memiliki pola makan kurang sehat. Selain itu, sebagian besar responden berada pada kategori tekanan darah prahipertensi, yang menunjukkan adanya risiko peningkatan tekanan darah pada remaja.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun frekuensi dan porsi makan sebagian responden sudah cukup baik, kualitas pola makan yang belum seimbang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Dengan demikian, diperlukan upaya perbaikan pola makan yang lebih sehat dan seimbang pada kalangan remaja sebagai upaya pencegahan awal untuk mencegah risiko hipertensi.

Tabel 3. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Remaja di SMK Kartika

Pola Makan	Tekanan darah			Total	Nilai p	Koefisien (r)
	Normal	Prahipertensi	Hipertensi			
Pola Makan Sehat	15	3	0	18	0,000	0,401
Pola Makan Kurang Sehat	6	13	6	25		
Pola Makan Tidak Sehat	3	12	1	16		
Total	24	28	7	59		

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan kurang sehat yaitu sebanyak 25 responden (42,4%) dan pola makan tidak sehat yaitu sebanyak 16 responden (27,1%). Pada saat yang sama, distribusi tekanan darah mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori prahipertensi (47,5%) serta hipertensi (11,9%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan pola konsumsi kurang sehat cenderung mengalami tekanan darah yang berada di luar batas normal.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Somers'D menunjukkan bahwa nilai koefisien sebesar 0,401 yang mengindikasikan adanya hubungan dengan kekuatan sedang antara pola makan dan kejadian hipertensi. Nilai koefisien yang positif menunjukkan bahwa hubungan bersifat searah, yaitu semakin tidak sehat pola makan, maka semakin tinggi kecenderungan peningkatan tekanan darah. Selain itu, nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa hubungan tersebut bermakna secara statistik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Syah (2020) yang menyatakan bahwa pola makan yang tidak sehat, terutama tinggi natrium dan lemak, berhubungan dengan peningkatan tekanan darah pada remaja. Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Secara teoritis, konsumsi makanan tinggi natrium dan lemak dapat memicu peningkatan volume darah serta resistensi pembuluh darah, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu, pola makan merupakan salah satu faktor penting yang berperan

dalam kejadian hipertensi, terutama pada kelompok remaja yang mulai memiliki kebiasaan makan tidak sehat.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki kecenderungan pola makan yang kurang baik, kondisi tekanan darah yang tidak normal serta didapatkan hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tidak sehat pola makan seseorang, maka semakin tinggi kecenderungan terjadinya peningkatan tekanan darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada para dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses bimbingan, pihak SMK Kartika yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian, kedua orang tua yang telah memberikan dukungan secara moral dan material, serta teman-teman yang turut memberikan dukungan.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, N. Iaras. (2023). *profil kesehatan provinsi jawa timur*. 1–378.
- American Heart Association (AHA). (2020). *Guidelines for Hypertension Management*.
- Diana, T. S., & Hastono, S. P. (2023). *Pengaruh Gaya Hidup terhadap Hipertensi pada Remaja : Literature Review The Effects of Lifestyle on Hypertension in Adolescents : Literature Review*. 10(2), 169–177.
- Didipu, R., Febrianti, N., & Maryam, M. (2025). Edukasi

- Pola Makan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Defisit Pengetahuan Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(1), 973–981. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.7132>
- Elvir, A. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi*. 8(1), 13–14.
- Faisal, Demmalewa, J. Q., & Abadi, E. (2022). Hubungan Pola Makan dan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Putra Di Wilayah Kerja Puskesmas Nambo , Sulawesi Tenggara. *Jurnal JOUBAHS*, 2(2), 194–205.
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17–24. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.126>
- Fiyolla. (2021). *Hubungan Pola Makan Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Akhir Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat 1 Universitas Kusuma Husada Surakarta*. 59, 1–10.
- Hamzah, B., Akbar, H., Langingi, A. R. C., & Hamzah, S. R. (2021). Analysis of the relationship of dining patterns with hypertension in elderly. *Journal Health and Science ; Gorontalo Journal Health & Science Community*, 5(1), 194–201.
- Harun, O. (2019). Hubungan Pola Makan Pada Pasien Rawat Jalan. *Hubungan Pola Makan Pada Pasien Rawat Jalan*, 12(243), 164–171.
- Isfaizah, W. A. (2021). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada Remaja di SMK NU Ungaran*. 4, 68–75.
- Kadir, S. (2019). Pola makan dan kejadian hipertensi di puskesmas Mojo Surabaya. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60.
- Kartika., Tinambunan., & Livoina Gita Kasih. (2017). "Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Asrama." *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)* 5.1 (2021): 10-18.
- Kemendes RI. (2019). Pedoman Pelayanan Kefarmasian pada Hipertensi. In *Kementerian Kesehatan RI*. <https://farmalkes.kemkes.go.id/2020/01/pedoman-pelayanan-kefarmasian-pada-hipertensi/>
- Khuzaimah, A., Ruttu, I. P., & Jafar, N. (2025). *Correlation of Ultra-processed Food Consumption with Nutritional Status and Blood Pressure in Adolescents*. 8(1), 92–105.
- Kristianto, V., Siringoringo, M., & Hizkia, I. (2023). *Gambaran Pola Makan Remaja Resiko Penyakit Tidak Menular Hipertensi di Sekolah Menengah*
- Maryanto, S. (2013). *Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Di SMA Negeri 01 Kudus*. 5(9), 32–39.
- Nathania, J. (2025). *Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Terhadap Risiko Hipertensi Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 25 Pemulang Tahun 2025*. 13(1), 25–31. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- PERHI. (2023). Panduan Promotif dan Preventif Hipertensi 2023. In *Indonesia Society of Hypertension Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia*.
- Pradiningtyas, I. R. (2022). *HUBUNGAN PENGETAHUAN POLA MAKAN SEHAT DENGAN KEBIASAAN MAKAN REMAJA KELAS 12 SMA NEGERI 1 TARIK DI MASA PANDEMI COVID-19 Fida Pradiningtyas Rita Ismawati*. 2, 267–272.
- Rahmah, N., Shaumi, F., Fakultas, P., Masyarakat, K., Indonesia, U., Cina, P., Depok, K., Barat, J., Gizi, D., Kesehatan, F., Universitas, M., Depok, K., & Barat, J. (2019). *Kajian Literatur : Faktor Risiko Hipertensi pada Remaja di Indonesia*. 115–122.

- Shelly, N. (2014). Hubungan Kualitas Dengan Pola Makan (Diet Dsh) Dengan Kejadian Hipertenso. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 5(September), 154–162.
- Siswanto, A. (2019). *peningkatan pengetahuan tentang hipertensi pada remaja*. 2(3), 50–56.
- Surya, D. P., Anindita, A., Fahrudina, C., & Amalia, R. (2022). *Faktor risiko kejadian hipertensi pada remaja*. 3, 107–119.
- Wahyudin. (2024). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Kiajaran Wetan Tahun*. 8(02), 132–140.
- WHO. (2023). Global report on hypertension. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).
- Wardani, I. K., Rachman, N. N., Fatiha, A., Larasati, Z. A., & Sistiarani, C. (2025). *Faktor risiko kejadian hipertensi pada kelompok usia remaja*. 6, 8878–8887.

Cite this article as: Nengsih Lelu et al. (2026). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan. *Media Husada Journal of Nursing Science*. Vol. 7(No.2), hal.98-105. https://doi.org/10.33475/mhjns.v7i2.969_