



PENINGKATAN PENGETAHUAN DIET SEHAT PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA BALAI RW 05 GADUKAN UTARA 5A NO. 32 SURABAYA

Diana Sofia^{1*}, Fatiyah Putri Anjani², Bunga Janviera F³, Ahdan Mu'afie⁴

¹⁻⁴UIN Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Corresponding Author: dianadif243@gmail.com

Abstrak

Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi manusia yang beresiko mengalami penurunan fungsi tubuh yang menyebabkan lansia rentan akan penyakit degeneratif. Komposisi diet yang tepat diperlukan untuk menjaga kebutuhan nutrisi dalam tubuh untuk mencegah terjadinya penyakit degeneratif. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait pola diet yang sehat pada lansia dalam upaya menurunkan risiko penyakit degeneratif dan meningkatkan derajat kesehatan serta kualitas hidup lansia. Metode: one group pre and post-test design dengan dihadiri sebanyak 23 peserta yang merupakan kelompok lansia di POSYANDU Lansia Balai RW 05 Gadukan Utara 5A No.32 Surabaya. Kegiatan berupa Pre-test, pengecekan kesehatan, pemberian materi diet sehat, diskusi dalam bentuk FGD serta Post-test. Hasil jawaban pre dan post-test peserta dianalisis dengan menggunakan Uji Wilcoxon dengan angka signifikan $<0,05$. Didapatkan hasil bahwa nilai Z tabel (1,96) $<$ dibandingkan dengan nilai Z hitung (3,738). Hal ini berarti H_0 diterima atau terdapat perbedaan pada hasil Pre-test dan Post-test setelah diberikan edukasi berupa materi diet sehat pada lansia sehingga dinyatakan terjadi peningkatan pengetahuan terkait pola diet sehat pada lansia.

Kata Kunci: Lansia; Diet Sehat; Penyuluhan Kesehatan.

Abstract

Elderly people are one of the groups or human populations at risk of experiencing decreased body function which makes them susceptible to degenerative diseases. The right diet composition is needed to maintain the body's nutritional needs to prevent degenerative diseases. This educational activity aims to improve knowledge and skills related to healthy diet patterns in the elderly in an effort to reduce the risk of degenerative diseases and improve the health and quality of life of the

DOI:

10.53491/numbay.v2i2.1073



elderly. Method: one group pre and post-test design attended by 23 participants who are the elderly group at Posyandu Lansia Balai RW 05 Gadukan Utara 5A No.32 Surabaya. Activities include Pre-test, health checks, providing healthy diet materials, discussions in the form of FGDs and Post-tests. The results of the participants' pre- and post-test answers were analyzed using the Wilcoxon Test with a significant number <0.05 . The results showed that the Z table value (1.96) $<$ compared to the calculated Z value (3.738). This means that H_0 is accepted or there is a difference in the results of the Pre-test and Post-test after being given education in the form of healthy diet materials to the elderly so that it is stated that there is an increase in knowledge related to healthy diet patterns in the elderly.

Keywords: *Elderly; Healthy Diet; Health Education.*

PENDAHULUAN

Populasi lansia saat ini meningkat sangat cepat. Lansia menjadi salah satu kelompok atau populasi yang berisiko meningkat jumlahnya setiap tahunnya (Ningsih & Setyowati, 2020). Secara alamiah manusia akan mengalami proses penuaan. Seseorang dikatakan lansia jika sudah berusia lebih dari 60 tahun. Pada masa ini manusia akan mengalami degenerasi fisik, mental dan juga sosial (Kusumawardani & Andanawarih, 2018). Umumnya, di masa lansia akan mulai menghadapi tantangan-tantangan yang diakibatkan oleh proses menua. Pada masa ini mulai timbul berbagai penyakit dan perubahan proses fisiologis. Seiring bertambahnya usia maka semakin besar probabilitas mengalami masalah kesehatan (Putra dkk., 2022).

Secara global angka kehidupan lansia di dunia terus akan mengalami peningkatan. Proporsi penduduk lansia di dunia pada tahun 2019 mencapai 13,4% dan diperkirakan pada tahun 2050 mengalami peningkatan sebesar 25,3%. Di Indonesia di tahun 2019 jumlah lansia mengalami peningkatan sebesar 27,5 juta atau 10,3% (Kemenkes, 2019). Peningkatan proporsi lansia sejalan dengan peningkatan penyakit degeneratif. Sehingga diperlukan pengaturan yang tepat agar kualitas hidup lansia lebih baik lagi. Peningkatan prevalensi penyakit degeneratif pada lansia bisa disebabkan karena gaya hidup yang tidak tepat (Kemenkes, 2019).

Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, berolahraga, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta tidak merokok. Demikian halnya gaya hidup yang tidak sehat dapat mempengaruhi masalah kesehatan. Gaya hidup yang tidak baik dapat menimbulkan berbagai penyakit dan terjadinya komplikasi yang menyebabkan kerusakan pada organ, seperti obesitas, diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung dan stroke. Penyakit-penyakit tersebut menjadi penyebab utama kelemahan pada lansia (Rini, 2018). Pencegahan dapat dilakukan melalui berbagai aspek, seperti pengaturan pola makan diet rendah garam dan gula, pengaturan obesitas, dan modifikasi gaya hidup.

Pola makan yang tidak baik seperti makanan yang mengandung tinggi garam, tinggi lemak jenuh, kurangnya makan yang berserat seperti sayur dan buah (Widianto dkk., 2018).

Diet menjadi salah satu cara untuk mengatur asupan makanan yang masuk dalam tubuh. Pada usia lansia dianjurkan untuk membatasi makanan seperti gula, garam, lemak dan minyak. Untuk itu penting menjaga kebutuhan nutrisi dalam tubuh agar tetap seimbang. Hal ini karena status nutrisi menjadi salah satu dampak timbulnya penyakit pada usia lanjut. Kepatuhan dalam menjalankan diet sehat sangat sulit dilakukan, sehingga perlu dilakukan faktor pendukung kepatuhan diet seperti adanya dukungan dari keluarga, pengetahuan, pendapatan dan konseling gizi (Fitriana & Salviana, 2021). Kurangnya pengetahuan dan informasi dapat menyebabkan seseorang memiliki keterbatasan pengetahuan akan pentingnya komposisi makanan bergizi seimbang sehingga bisa menghasilkan lansia yang sehat dan produktif (Safitri dkk., 2024).

METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat adalah one group pre and post-test design. Perlakuan yang diberikan antara lain edukasi terkait pengaturan diet sehat pada lansia. Peserta pemberdayaan merupakan lansia dari Posyandu Lansia Balai RW 05 Gadukan Utara 5A No.32 Surabaya. Alur kegiatan pengabdian masyarakat dijelaskan dalam gambar: (1) Peserta berkumpul di balai posyandu RW 05 Gadukan Utara Surabaya sebelum kegiatan berlangsung; (2) Pengisian identitas peserta dan pembukaan acara; (3) Kegiatan dilanjutkan dengan pengecekan kesehatan dan pemberian pre-test terkait pemahaman lansia akan diet sehat; (4) Pemberian edukasi terkait pengaturan diet sehat pada lansia; (5) Kegiatan peregangan menggunakan senam guna menciptakan suasana asik dan tidak membosankan (6) Kegiatan Focus Group Discussion (FGD) dengan membentuk kelompok untuk mengajak diskusi terkait masalah gizi; (7) Kegiatan ditutup dengan post-test sebagai evaluasi peningkatan pengetahuan peserta setelah pemberian edukasi kesehatan; (8) Data jawaban pada pre-test dan post-test selanjutnya dikompilasi dan dianalisis dengan Uji Wilcoxon dengan angka signifikan <0,05 untuk menunjukkan apakah terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan terkait diet sehat pada lansia. Hasil analisis jawaban peserta kemudian disajikan dalam bentuk table

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi terkait diet sehat lansia dan pengaturan pola makan sehari-hari dilakukan di Posyandu Lansia Balai RW 05 Gadukan Utara 5A No.32 Surabaya, melibatkan 23 orang lansia yang merupakan anggota kader POSYANDU lansia kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur. Kegiatan ini diawali dengan pengisian identitas, wawancara terkait intensitas rasa manis atau asin, sekaligus pengecekan kesehatan meliputi pengecekan tekanan darah, pengukuran tinggi serta berat badan. Dan dilanjutkan dengan melakukan *Pre-Test*. Dari sesi pengumpulan data didapatkan hasil berupa, peserta rata-rata berusia 50 - 80 tahun, pekerjaan peserta rata-rata adalah ibu rumah tangga. Selain itu juga didapatkan data berupa intensitas suka terhadap rasa asin dan manis seperti pada Tabel 1 dibawah.

Tabel 1. Karakteristik Responden Terkait Intensitas Suka Terhadap Rasa Asin/Manis

| Kategori | Intensitas rasa asin | Intensitas rasa manis |
|-----------------|----------------------|-----------------------|
| 1 (Tidak Suka) | 7 | 8 |
| 2 (Suka) | 13 | 12 |
| 3 (Sangat Suka) | 3 | 3 |



Gambar 1. Pemberian Edukasi Terkait Diet Sehat Untuk Lansia

Berdasarkan Tabel 1 intensitas suka rasa asin/manis pada kader POSYANDU lansia Kota Surabaya menunjukkan hasil bahwa, rata – rata responden memiliki intensitas suka rasa asin/manis yang normal. Hal ini cukup baik, dikarenakan anjuran konsumsi garam yakni 2000mg per-hari atau setara dengan satu sendok teh, berbeda dengan gula, anjuran konsumsi gula pada orang dewasa yakni 50g per-hari atau setara dengan empat sendok teh perharinya (Kemenkes, 2013). Seiring bertambahnya usia fungsi tubuhpun akan mulai menurun, hal ini menjadi masalah yang cukup kompleks bagi lansia, karena perubahan fisiologis yang dialami. Perubahan fisiologis dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari lansia, salah satu contohnya yakni saat lansia mengonsumsi suatu makanan, lansia akan mengalami kesusahan dalam mengonsumsi makanan yang keras dan juga mulai terjadi penurunan fungsi pada Indera pengecap (Syaharuddin dkk., 2023).

Banyak faktor yang menyebabkan kebutuhan gizi lansia tidak tercukupi salah satunya yakni karena penurunan fungsi system gastrointestinal yang menyebabkan makan sedikit saja sudah membuat lansia merasa kenyang, perlunya memilah tekstur makanan yang dapat dikonsumsi dan dicerna dengan baik oleh lansia, oleh sebab itu status gizi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. Hal ini didukung dengan hasil data *NCD Risk factor Collaboration* yang menyebutkan bahwa setidaknya terdapat 9% populasi lansia di dunia yang terdeteksi memiliki masalah pada status gizi kurang serta 30%-40% lansia yang memiliki masalah gizi berlebih (NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC), 2016). Hal ini

cukup sejalan dengan hasil pemeriksaan kesehatan yang telah kami lakukan pada kader POSYANDU lansia Kota Surabaya, bahwa lebih banyak lansia yang memiliki berat badan berlebih (*overweight*) dibandingkan dengan lansia yang kurus (*underweight*) pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Data IMT (Index Masa Tubuh) kader PONYANDU lansia Kota Surabaya

| Kategori | Jumlah |
|-------------|--------|
| Underweight | 1 |
| Normal | 11 |
| Overwight | 11 |



Gambar 2. Pengecekan Berat Badan pada Kader POSYANDU lansia Kota Surabaya

Pada Tabel 2 menunjukkan hasil bahwa kader POSYANDU lansia di Kota Surabaya rata - rata memiliki berat badan yang berlebih (*Overweight*). Kelebihan berat badan (*Overweight*) pada lansia bisa disebabkan oleh kebiasaan makan yang berlebihan pada masa muda, hal tersebut dapat menjadi pemicu meningkatnya berat badan yang berlebihan. Apalagi pada masa lansia kalori yang dibutuhkan tidak sebanyak pada masa muda, dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan juga menurun (Nurhayati dkk., 2019). Kelebihan berat badan (*Overweight*) seringkali memiliki dampak lain bagi kesehatan tubuh, fungsi fisik, serta dapat meningkatkan nyeri pada tubuh. *Overweight* atau kelebihan berat badan juga seringkali dikatakan memiliki hubungan yang cukup signifikan dengan kejadian hipertensi, hal ini dikarenakan semakin bertambahnya berat badan maka semakin bertambah pula jaringan lemak, yang dibutuhkan oleh jaringan lemak ini adalah nutrisi dan juga oksigen dari darah agar jaringan lemak dapat bertahan hidup. Semakin banyak darah yang melalui arteri (pembuluh darah besar), maka semakin besar pula tekanan yang harus ditahan oleh dinding arteri tersebut. Selain itu hipertensi juga sering kali dikaitkan dengan pola makan yang sembarangan seperti makanan yang tinggi protein, tinggi lemak, serta tinggi kolesterol. Kolesterol memang memiliki peran dalam tubuh, namun apabila berlebihan maka kolesterol

akan menempel pada pembuluh darah hingga menimbulkan plak yang dapat memberikan resiko terjadinya hipertensi (Siwi dkk., 2020). Namun pada Tabel 3 dibawah ditunjukkan hasil pemeriksaan kesehatan pada kader POSYANDU lansia di Kota Surabaya menunjukkan hal yang sebaliknya.

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah pada kader POSYANDU lansia Kota Surabaya

| Kategori | Jumlah |
|----------------------|--------|
| Tekanan Darah Rendah | - |
| Normal | 16 |
| Tekanan Darah Tinggi | 7 |

Sebelum dilakukan intervensi berupa pemberian materi diet sehat pada lansia responden yang merupakan kader POSYANDU lansia Kota Surabaya akan diberikan 20 soal *Pre-test*. Edukasi diet sehat lansia diberikan dengan pemberian materi terkait pengaturan pola makan yang baik bagi lansia. Makanan yang baik bagi lansia, merupakan makanan yang beraneka ragam, serta terdiri dari zat pembangun, zat tenaga, dan zat pengatur. Lansia yang semula makan 3 kali dalam sehari, sebaiknya diubah menjadi makan dengan porsi yang sedikit namun dengan waktu yang sering. Lansia dianjurkan mengkonsumsi makanan yang mudah dicerna, waktu yang sering. Lansia dianjurkan mengkonsumsi makanan yang mudah dicerna, menghindari makanan yang terlalu gurih, terlalu manis, terlalu berminyak dan berlemak, serta tidak lupa dengan penambahan makanan selingan dalam sehari. Selain itu pada materi ini juga menekankan terkait makanan selingan yang dapat dikonsumsi dan sehat bagi lansia seperti snack, susu, buah-buahan, sari buah, sayuran, atau kacang-kacangan yang aman bagi lansia. Pada edukasi diet sehat ini juga diberikan contoh menu sehat yang mudah dimasak dan dikonsumsi oleh lansia. Contoh menu : Sarapan pagi : Bubur kacang hijau. Jam 10.00 (selingan) : Roti kukus. Makan siang : Nasi putih, pepes ikan, sop, buah pisang. Jam 16.00 (selingan) : Kue lempeng. Makan malam : Nasi putih, sayur asem, tahu goreng, pindang ikan, dan buah pepaya. Lansia sebaiknya mengkonsumsi makanan yang diolah dengan cara direbus, dikukus, dan dipanggang, serta membatasi konsumsi makanan yang diolah dengan cara digoreng.

Kegiatan diskusi ini selanjutnya diikuti dengan diskusi materi menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD) atau biasa dikenal dengan diskusi kelompok terarah untuk mendiskusikan suatu topik melalui pertanyaan terbuka (Bisjoe, 2018), dimana pada sesi diskusi ini lansia akan dibagi menjadi beberapa kelompok dan akan didampingi oleh 1 mahasiswa untuk membahas materi yang telah diberikan. dengan menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD) ini memiliki peran yang penting bagi lansia, karena dengan metode ini lansia dapat menanyakan materi yang kurang dipahami dengan lebih intens. Hasil dokumentasi kegiatan edukasi akan dicantumkan dalam Gambar 3.



Gambar 3. Dokumentasi Sesi Diskusi dengan Metode *Focus Group Discussion* (FGD)

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Terhadap Hasil Pre-Test dan Post-Test

| | |
|------------------------|---------------------|
| Z | -3,738 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,000 |

Pada hasil Uji Wilcoxon yang telah dilakukan menggunakan aplikasi IBM SPSS didapatkan hasil bahwa nilai Z tabel (1,96) < dibandingkan dengan nilai Z hitung (3,738) hal ini berarti H_a diterima atau terdapat perbedaan pada hasil *Pre-test* dan *Post-test* setelah diberikan edukasi berupa materi diet sehat pada lansia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Maulida dkk., 2023) penelitian yang dilakukannya berhasil menunjukkan bahwa terjadi pengaruh yakni terjadi peningkatan pengetahuan yang semula nilai benar yang dilakukan saat pretest adalah 60, meningkat menjadi 80 saat setelah diberikan edukasi berupa diet diabetes melitus pada lansia.

Tabel 5. Hasil Statistik Data Rata-Rata Jawaban Benar Responden Pada *Pre-test* dan *Post-test*

| Variabel | Rerata |
|--------------------------------|----------|
| Jawaban Benar <i>Pre-test</i> | 129,333 |
| Jawaban Benar <i>Post-test</i> | 147,6667 |

Tabel diatas juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan kader POSYANDU saat setelah diberikan edukasi berupa materi dan sesi diskusi menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD). Soal benar saat *Pre-test* dan sebelum diberikan edukasi memiliki rata-rata 129,333, saat sesudah diberikan materi berupa edukasi mengenai diet sehat pada lansia, terjadi peningkatan pada jawaban benar pada *Post-test*

yakni 147,6667. Terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan responden saat sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan pemberian materi. Edukasi pengaturan pola makan dan diet sehat bagi lansia dinilai berhasil dalam meningkatkan pengetahuan responden yang dibuktikan dengan peningkatan jumlah jawaban benar *Post-test* peserta.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan di Posyandu Lansia Balai RW 05 Gadukan Utara 5A No.32 Surabaya kepada 23 orang lansia. Dari hasil analisis ditemukan perbedaan pada hasil *Pre-test dan Post-test* setelah diberikan edukasi berupa materi diet sehat pada lansia sehingga dinyatakan terjadi peningkatan pengetahuan terkait pola diet sehat pada lansia. Kegiatan sosialisasi terkait diet sehat lansia dan pengaturan pola makan sehari-hari diharapkan dapat menjadi motivasi pada lansia dalam menjaga pola makan melalui penerapan diet sehat. Dengan mendapatkan informasi yang benar, diharapkan para lansia mendapatkan bekal pengetahuan yang cukup dalam melaksanakan pola hidup sehat dalam upaya menurunkan resiko terjadinya penyakit degeneratif dan meningkatkan derajat kesehatan serta kualitas hidup lansia.

REFERENSI

- Bisjoe, A. R. H. (2018). Menjaring Data dan Informasi Penelitian Melalui FGD (Focus Group Discussion): Belajar dari Praktik Lapang. *Buletin Eboni*, 15(1), Article 1. <https://doi.org/10.20886/buleboni.2018.v15.pp17-27>
- Fitriana, Z., & Salviana, E. A. (2021). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Menjalankan Diet pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe Dua. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 351–358. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1635>
- Kemendes. (2013). *Permenkes RI No 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia*. Menteri Kesehatan RI, Jakarta.
- Kemendes. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1), 273–277. <https://doi.org/10.30591/siklus.v7i1.748>
- Maulida, N., Sukmawati, H., & Nadimin, N. (2023). Pengetahuan Dan Sikap Lansia Setelah Edukasi Tentang Program Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Maros Baru Kabupaten Maros. *Media Gizi Pangan*, 30(2), Article 2. <https://doi.org/10.32382/mgp.v30i2.242>
- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). (2016). Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: A pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants. *Lancet (London, England)*, 387(10026), 1377–1396. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30054-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30054-X)
- Ningsih, R. W., & Setyowati, S. (2020, Juli 29). *Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Karet Yogyakarta*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Hubungan-Tingkat-Kesepian-dengan->

- Kualitas-Hidup-di-Ningsih-
Setyowati/642c2b55a9da02d69d9a8e6965735b07fe6f47a9
- Nurhayati, I., Yuniarti, T., & Putri, A. P. (2019). Tingkat Pengetahuan Keluarga Dalam Pemberian Gizi Pada Lansia Cepogo, Boyolali. *JURNAL Riset GIZI*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i2.4380>
- Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1512>
- Putra, A., Nurhasanah, N., & Hadi, N. (2022). Skrining Kesehatan Lanjut Usia Melalui Program Edukasic USK. *Jurnal Abdimas ADPI Sains Dan Teknologi*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.47841/saintek.v3i2.192>
- Rini, W. N. E. (2018). Analisis Gaya Hidup terhadap Status Kesehatan Lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Tahun. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(2), 353619. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i2.6550>
- Safitri, A. H., Sayyida, R. A., & Tyagita, N. (2024). Peningkatan Gaya Hidup Sehat Lansia Melalui Penyuluhan Dan Pendampingan Pengaturan Komposisi Makronutrien Dan Mikronutrien Diet. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 918–931. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20165>
- Siwi, A. S., Irawan, D., & Susanto, A. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *Journal of Bionursing*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2020.2.3.70>
- Syahrudin, S., Samsul, T. D., & Firmansyah, F. (2023). Diet and family support for the nutritional status of the elderly. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 452–458. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1116>
- Widianto, A. A., Romdhoni, M. F., Karita, D., & Purbowati, M. R. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. *MAGNA MEDICA Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(5), Article 5. <https://doi.org/10.26714/magnamed.1.5.2018.58-67>