



HUBUNGAN ASUPAN KAFEIN, LEMAK DAN NATRIUM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA DEWASA USIA 35-44 TAHUN DI DESA PALUNG RAYA WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS TAMBANG TAHUN 2023

Intan Dewi Lestari¹, M. Nurman², Nur Afrinis³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

✉ Corresponding author : intandewilestari07@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sangat berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang menimbulkan penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, stroke dan penyakit ginjal, Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi diantaranya adalah Asupan kafein, Lemak dan Natrium juga dapat berhubungan dengan kejadian hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan kafein, lemak dan natrium dengan kejadian hipertensi dewasa usia 35-44 tahun di Desa Palung Raya wilayah kerja UPT wilayah kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023. Penelitian ini bersifat analitik dengan menggunakan pendekatan penelitian *Cross Sectional* dimana yaitu variabel independen (asupan kafein, lemak dan natrium) dan variabel dependen (hipertensi) diteliti pada saat yang bersamaan. Populasi dalam penelitian ini adalah penduduk Desa Palung Raya usia 35-44 tahun sebanyak 162 orang dengan sampel sebanyak 126 orang. Adapun teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *stratified random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan asupan kafein (0,000), asupan lemak (0,002), asupan natrium (0,000) dengan kejadian hipertensi pada usia 35-44 tahun di Desa Palung Raya wilayah kerja UPT Puskesmas Tambang tahun 2023. Berdasarkan penelitian ini responden disarankan dapat mengontrol tekanan darah dengan memperbaiki gaya hidup yaitu mengontrol asupan makan.

Kata kunci : asupan kafein; hipertensi; lemak; natrium

ABSTRACT

Hypertension is one of the most dangerous health problems throughout the world because hypertension is the main risk factor that causes cardiovascular disease such as heart attacks, strokes and kidney disease. The aim of this research is to determine the relationship between caffeine, fat and sodium intake with the incidence of hypertension in adults aged 35-44 years in Palung Raya Village, the UPT working area, the Tambang Health Center UPT working area in 2023. This research is analytical in nature using a cross sectional research approach where the independent variable is (caffeine, fat and sodium intake) and the dependent variable (hypertension) were studied at the same time. The population in this study was 162 residents of Palung Raya Village aged 35-44 years with a sample of 126 people. The sampling technique uses stratified random sampling. The data collection tool uses the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) form. The data analysis used in this study was univariate and bivariate analysis. The results of the study showed that there was a significant relationship between caffeine intake (0.000), fat intake (0.002), sodium intake (0.000) and the incidence of hypertension at the age of 35-44 years in the village. Palung Raya, the working area of the UPT Puskesmas Tambang in 2023.

Keywords : caffeine intake; hypertension; fat; sodium

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sangat berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal (Arum, 2019). Hipertensi terjadi akibat peningkatan tekanan darah arteri yang berkelanjutan atau sistemik atau tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dalam jangka panjang menyebabkan tekanan darah tinggi yang bertahan lama. Hipertensi tidak terjadi tiba-tiba, tetapi terjadi melalui proses yang panjang. Hipertensi yang tidak dapat dikendalikan dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya, seperti penyakit jantung koroner, stroke, ginjal dan gangguan penglihatan. Kematian akibat hipertensi menduduki peringkat atas daripada penyebab-penyebab lainnya (Kasumayanti1 et al., 2021).

Usia produktif merupakan usia dengan angka kejadian hipertensi tertinggi diantara usia lainnya Usia produktif juga lebih berisiko terkena hipertensi karena merupakan usia dengan berbagai kesibukan akibat pekerjaan dan kegiatan-kegiatan lainnya. Sehingga cenderung meningkatkan risiko untuk terkena hipertensi (Kasumayanti1 et al., 2021). Timbulnya masalah kesehatan diakibatkan oleh gaya hidup (*lifestyle*) yang kurang baik serta pola makan seperti konsumsi minuman berkafein, makanan cepat saji/*junk food* hal ini karena kandungan pengawet, kadar natrium dan lemak berlebih dalam makanan tersebut dapat menyebabkan masalah hipertensi (Muji Lestari et al., 2022)

Menurut laporan WHO secara global sebanyak 1,3 miliar orang menderita hipertensi sebagai penyebab utama penyakit jantung dan stroke sehingga dapat diartikan satu dari tiga orang di dunia telah didiagnosis menderita tekanan darah tinggi. Hipertensi juga terjadi di negara berkembang seperti Indonesia, yang mencapai 80% kasus bahkan lebih (Kemenkes, 2021). Di Indonesia, berdasarkan Riskesdas kejadian hipertensi pada penduduk usia produktif meningkat, prevalensi kejadian hipertensi tahun 2018 sebesar 34,1%, (13,2%) berusia 18-24 tahun, (20,1%) berusia 25-34 tahun dan (31,6%) berusia 35-44 tahun. Angka tersebut meningkat dari tahun 2013 yang prevalensinya 25,8%. Hal tersebut setara dengan 427.218 kematian akibat hipertensi di Indonesia, dengan 63.309.620 penduduk Indonesia menderita hipertensi (Riskesdas, 2018).

Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar, ada 61.541 kasus hipertensi pada tahun 2022. Kecamatan Tambang berada pada urutan pertama dengan angka hipertensi tertinggi yaitu 5.123 kasus pada tahun 2022 dengan prevalensi (8,4%) (Dinkes Kampar, 2022). Menurut data UPT Puskesmas Tambang tahun 2022, Desa Palung Raya memiliki prevalensi 28,4% dan menempati persentase urutan tertinggi (77,3%) (UPT Puskesmas Tambang, 2022).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan kafein, lemak dan natrium dengan kejadian hipertensi dewasa usia 35-44 tahun di Desa Palung Raya wilayah kerja UPT wilayah kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023.

METODE

Penelitian ini bersifat analitik dengan menggunakan pendekatan penelitian *Cross Sectional* yaitu dimana variabel independen (konsumsi kafein, asupan lemak dan natrium) dan variabel dependen (hipertensi) diteliti pada saat bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kafein dan asupan lemak dan natrium (variabel independen) dengan hipertensi (variabel dependen). Penelitian ini akan dilaksanakan di desa Palung Raya wilayah kerja UPT Puskesmas Tambang. Kegiatan penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2023. Populasi kasus pada penelitian ini adalah masyarakat usia produktif (usia 35-44 tahun) yang bertempat tinggal di desa Palung Raya

Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang, dengan jumlah 162 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah masyarakat usia produktif (usia 35-44 tahun) yang bertempat tinggal di desa Palung Raya Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah stratified random sampling yaitu teknik pengambilan sampel secara acak yang memperhatikan kelompok tingkatan dalam populasi yang bersifat berbeda sehingga diperoleh sesuai jumlah sampel yang dibutuhkan. Konsumsi kafein, Lemak dan Natrium dengan pengukuran *SQ FFQ*, Alat pengukur tekanan darah (*sphygmomanometer* dan *stetoskop*). Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer meliputi data karakteristik responden, asupan kafein, lemak dan natrium pada usia produktif. Semua data primer diukur menggunakan wawancara. Sedangkan data sekunder diperoleh dari bagian Dinas Kesehatan dan Puskesmas Tambang. Dalam analisis data dibedakan tingkatannya, yaitu : analisis univariat dan bivariat.

HASIL

Pengumpulan data dilakukan di Posbindu dan secara *door to door* pada tanggal 15-22 Juni 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 126 responden. Variabel karakteristik responden yang dianalisis dalam penelitian ini adalah jenis kelamin. Jenis kelamin dalam penelitian ini terdiri dari dua kategori yaitu laki-laki dan perempuan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	89	70,6
Perempuan	37	29,4
Total	126	100

Berdasarkan tabel 1 mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki usia dewasa 35-44 tahun sebanyak 89 orang (70,6%).

Hasil analisa data univariat untuk variabel asupan kafein, lemak dan natrium dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Analisa Univariat Asupan Kafein, Lemak dan Natrium

Asupan Kafein	Frekuensi	Persentase (%)
Lebih	47	37,3
Cukup	79	62,7
Asupan Lemak		
Lebih	90	71,4
Cukup	36	28,6
Asupan Natrium		
Lebih	41	32,5
Cukup	85	67,5
Total	126	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa 35-44 Tahun

Kejadian Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Hipertensi	49	38,9
Tidak Hipertensi	77	61,1
Total	126	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat dari 126 responden sebanyak 79 (62,7%) asupan kafein termasuk kategori cukup, menurut asupan lemak didapatkan 90 (71,4%) termasuk kategori asupan lemak lebih, dan menurut asupan natrium 85 (67,5%) asupan natrium cukup.

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat dari 126 responden sebanyak 77 responden (61,1%) tidak mengalami hipertensi.

Tabel 4. Hubungan Asupan Kafein dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa Usia 35-44 Tahun di Desa Palung Raya Tahun 2023

Asupan Kafein	Kejadian Hipertensi				Total	P Value	POR (95%)	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi					
	N	%	n	%				
1 Lebih	40	85,1	7	14,9	47	100	0,000	44,444
2 Cukup	9	11,4	70	88,6	79	100		(15,377-128,460)
Total	49	38,9	77	61,1	126	100		

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 47 responden memiliki asupan kafein lebih, terdapat 7 (14,9%) responden yang tidak hipertensi, sedangkan 79 responden yang memiliki asupan kafein cukup, dan terdapat 9 (11,4%) responden mengalami hipertensi. Dari uji *chi square* diperoleh nilai yang signifikan ($p \leq 0,005$) atau $0,000 < 0,005$, yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan kafein dengan kejadian hipertensi pada usia 35-44 tahun. Sementara itu nilai POR sebesar 44,444 artinya responden yang memiliki asupan kafein lebih akan berpeluang 44,444 kali berpotensi mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki asupan kafein cukup.

Tabel 5. Hubungan Asupan Lemak dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa Usia 35-44 Tahun di Desa Palung Raya Tahun 2023

Asupan Lemak	Kejadian Hipertensi				Total	P Value	POR (95%) CI	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi					
	N	%	N	%				
1 Lebih	43	47,8	47	52,2	90	100	0,002	4,574
2 Cukup	6	16,7	30	83,3	36	100		(1,735-12,058)
Total	49	38,9	77	61,1	125	100		

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 90 responden memiliki asupan lemak lebih, terdapat 47 (52,2%) responden yang tidak hipertensi, sedangkan 36 responden yang memiliki asupan lemak cukup, terdapat 6 (16,7%) responden mengalami hipertensi. Dari uji *chi square* diperoleh nilai yang signifikan ($p \leq 0,005$) atau $0,002 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada usia 35-44 tahun. Sementara itu nilai POR sebesar 4,574 artinya responden yang memiliki asupan lemak lebih akan berpeluang 4,574 kali berpotensi mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki asupan lemak cukup.

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa dari 41 responden yang memiliki asupan natrium lebih, terdapat 4 (9,8%) responden yang tidak hipertensi, sedangkan 85 responden yang memiliki asupan natrium cukup, terdapat 12 (14,1%) responden mengalami hipertensi. Dari uji *chi square* diperoleh nilai yang signifikan ($p \leq 0,05$) atau $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada usia 35-44 tahun. Sementara itu POR sebesar 56,271 artinya responden yang memiliki asupan

natrium lebih akan berpeluang 56,271 kali berpotensi mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki asupan natrium cukup.

Tabel 6. Hubungan Asupan Lemak dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa Usia 35-44 Tahun di Desa Palung Raya Tahun 2023

	Asupan Natrium	Kejadian Hipertensi				Total n	P Value	POR (95%)	
		Hipertensi		Tidak Hipertensi					
		n	%	n	%				
1	Lebih	37	90,2	4	9,8	41	100	0,000	56,271 (16,970- 186,587)
2	Cukup	12	14,1	73	85,9	85	100		
Total		49	38,9	77	61,1	126	100		

PEMBAHASAN

Responden memiliki asupan kafein lebih sebanyak 47 orang, 7 (14,9%) diantaranya tidak hipertensi, dan responden yang memiliki asupan kafein cukup sebanyak 79 orang, 9 (11,4%) diantaranya mengalami hipertensi. Hasil uji statistik chi square diperoleh nilai yang signifikan ($p < 0,05$) atau $0,000 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara asupan kafein dengan kejadian hipertensi pada usia 35-44 tahun di Desa Palung Raya wilayah kerja UPT Puskesmas Tambang tahun 2023. Sementara itu nilai POR sebesar 44,444 artinya responden yang memiliki asupan kafein lebih akan berpeluang 44,444 kali berpotensi mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki asupan kafein cukup.

Responden memiliki asupan lemak lebih sebanyak 90 orang, 47 (52,2%) diantaranya tidak hipertensi, dan responden yang memiliki asupan lemak cukup sebanyak 36 orang, 6 (16,7%) diantaranya mengalami hipertensi. Hasil uji statistik chi square diperoleh nilai yang signifikan ($p < 0,05$) atau $0,002 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada usia 35-44 tahun di Desa Palung Raya wilayah kerja UPT Puskesmas Tambang tahun 2023. Sementara itu nilai POR sebesar 4,574 artinya responden yang memiliki asupan lemak lebih akan berpeluang 4,574 kali berpotensi mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki asupan lemak cukup.

Responden memiliki asupan natrium lebih sebanyak 41 orang, 4 (9,8%) diantaranya tidak hipertensi, dan responden yang memiliki asupan natrium cukup sebanyak 85 orang, 12 (14,1%) diantaranya mengalami hipertensi. Hasil uji statistik chi square diperoleh nilai ($p < 0,05$) atau $0,000 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada usia 35-44 tahun di Desa Palung Raya wilayah kerja UPT Puskesmas Tambang tahun 2023. Sementara itu POR sebesar 56,271 artinya responden yang memiliki asupan natrium lebih akan berpeluang 56,71 kali berpotensi mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki asupan natrium cukup.

KESIMPULAN

Sebagian responden memiliki asupan kafein cukup, asupan lemak lebih, dan asupan natrium cukup. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kafein dengan kejadian hipertensi pada usia 35-44 tahun di Desa Palung Raya Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada usia 35-44 tahun di Desa Palung Raya Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium

dengan kejadian hipertensi pada usia 35-44 tahun di Desa Palung Raya Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah membantu dalam menyelesaikan artikel ini sehingga terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- 2021, P. K. P. R. (2021). 2021, Profil Kesehatan Provinsi Riau. *Dinkes Profinsi Riau*, 12–26.
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94.
- Bistara, D. N., & Kartini, Y. (2018). Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.34079>
- Br Ginting, S. S., Astiarani, Y., Santi, B. T., & Vetinly, V. (2022). Tingkat Pengetahuan Efek Konsumsi Kafein Dan Asupan Kafein Pada Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 264–271. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i4.32930>
- Bustan, M. . (2013). *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*.
- Dinkes, K. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Kampar*.
- Dinkes Riau. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Riau*.
- Heckman, M. A., Weil, J., & de Mejia, E. G. (2010). Caffeine (1, 3, 7-trimethylxanthine) in foods: A comprehensive review on consumption, functionality, safety, and regulatory matters. *Journal of Food Science*, 75(3), 77–87. <https://doi.org/10.1111/j.1750-3841.2010.01561.x>
- Hidayat. (2014). *Hubungan Kualitas Menyusui dengan Kelancaran Pengeluaran Asi*.
- Kartika, L. A., Afifah, E., & Suryani, I. (2017). Asupan lemak dan aktivitas fisik serta hubungannya dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(3), 139. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(3\).139-146](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(3).139-146)
- Kasumayanti1, E., Nia Aprilla, & Maharani. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Kuok. *Jurnal NERS*, 5(23), 1–7.
- Khoerunisa, S., Hermanto, R. A., & Aminarista, A. (2019). Hubungan Antara Asupan Kafein, Kualitas Tidur Dan Status Gizi Dengan Tekanan Darah. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 3(1), 30–38. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v3i1.36>
- Kurniyanti, N., Aryanti, Armanto, Nesyana, & Indah. (2022). Hubungan Asupan Makronutrien dan Mikronutrien terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Indonesian Journal of Health*, 02(03), 147–154.
- Maghfiroh, A. R. (2019). *Pengaruh Kafein Dalam Kopi Pada Perhatian : Penelitian Eksperimen Di Pondok Pesantren As-Salafiyah Yogyakarta*. 56–61.
- Manoppo, erick johans, Masi, gresty m, & Silolonga, W. (2018). Hubungan Peran Perawat Sebagai Edukator Dengan Kepatuhan Penatalaksanaan Hipertensi Di Puskesmas Tahuna Timur. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–8.
- Mayssara A. Abo Hassanin Supervised, A. (2014). Hubungan pola konsumsi lemak dan kebiasaan minum kopi dengan hipertensi pada lansia di kelurahan paguyangan kecamatan denpasar utara. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 2, 7–27.
- Melini, D. O. C. W., & Tanuwijaya, R. R. (2021). Status Gizi, Pola Konsumsi Natrium dan

- Serat Dengan Kejadian Hipertensi: A Cross Sectional Study. *Jurnal Nutrisia*, 23(2), 104. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v23i2.241>
- Michael. (2014). Tata Laksana Terkini Pada Hipertensi. *Kedokteran Meditek, Hipertensi*.
- Muji Lestari, R., Ningsih, F., Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, P., Eka Harap, S., Raya, P., & Tengah, K. (2022). HUBUNGAN GAYA HIDUP (LIFESTYLE) DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF The Relationship Of Lifestyle With Hypertension In Productive Age. *Jurnal Surya Medika*, 1–7. <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm>
- Novia tri Herawati, Dedi Alamsyah, A. D. H. (2020). Novia Tri Herawati 1 , Dedi Alamsyah 1 , Andri Dwi Hernawan 1 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pontianak Info Artikel. *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*, 7(1), 34–43.
- Nurrahmi. (2017). *Stop Hipertensi*.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed.).
- Oktaria, S. (2019). Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Teknik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi (Jkg)*, 1(2), 10–15. <https://doi.org/10.35451/jkg.v1i2.110>
- Rahma, A., & Baskari, P. S. (2019). Pengukuran Indeks Massa Tubuh, Asupan Lemak, Dan Asupan Natrium Kaitannya Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Dewasa Di Kabupaten Jombang. *Ghidza Media Jurnal*, 1(1), 53. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v1i1.1080>
- Sari Indah Nur Yanita. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi*.
- Susilo Wulanda. (2015). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*.
- Sutarjana, M. A. (2021). Hubungan Frekuensi Konsumsi Kafein Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda. *Gizi Indonesia*, 44(2), 145–154. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i2.536>
- Trisnawan, A. (2019). *Mengenal Hipertensi*.
- Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. *Keperawatan, Hipertensi*.
- Wade Carlson. (2016). *Mengatasi Hipertensi*.
- Warni, H., Sari, N. N., & Agata, A. (2020). Perilaku Konsumsi Kopi Dengan Resiko Terjadinya Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(1), 2016–2021.
- Wijayanti Novita. (2017). *Fisiologi Manusia dan Metabolisme Zat Gizi*.
- Yasinta, O. P. I., Sulistyani, Candrasari, A., & Sintowati, R. (2021). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. *University Research Colloquium*, 659, 105–111.
- Yogi Hadiputra, & Setiyo Nugroho, P. (2020). Hubungan Obesitas Umum dan Obesitas Sentral dengan kejadian Hipertensi di Puskesmas Palaran. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(2), 2020.
- Yonata, A., & Saragih, D. G. P. (2016). Pengaruh Konsumsi Kafein pada Sistem Kardiovaskular. *Jurnal Majority*, 5(3), 43–49.
- Zarwinda, I., & Sartika, D. (2019). Pengaruh Suhu Dan Waktu Ekstraksi Terhadap Kafein Dalam Kopi. *Lantanida Journal*, 6(2), 180. <https://doi.org/10.22373/lj.v6i2.3811>