

TINGKAT PENGETAHUAN MEMPENGARUHI KEPATUHAN DIET HIPERTENSI PADA LANSIA

Hikmawati¹, Nur Baharia Marasabessy^{2*}, Aulia Debby Pelu¹

¹Prodi Keperawatan, STIKes Maluku Husada, Kairatu, Indonesia

²Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku, Ambon, Indonesia

Abstrak

Riwayat artikel
Diterima : 25 April 2022
Direvisi : 17 Mei 2022
Disetujui : 03 Juni 2022

* Corresponding author
Nur Baharia Marasabessy
Email: nurbaharia@poltekkes-maluku.ac.id

Latar Belakang: Tekanan darah tinggi atau hipertensi masih merupakan masalah kesehatan baik global maupun lokal. Salah satu penyebab hipertensi diantaranya pola makan yang kurang baik karena tidak menjalankan diet hipertensi dengan baik. Hal ini dapat terjadi diakibatkan kurangnya pengetahuan penderita tentang diet itu sendiri. Penelitian ini bermaksud mengidentifikasi hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah metode analitik dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden penderita hipertensi. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tinggi (67,5%), dan patuh menjalankan diet hipertensi (62,5%). Hasil uji statistik diperoleh nilai p sebesar 0.006 dan nilai p $value < 0.05$, yang berarti ada hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia. Tingkat pengetahuan responden berhubungan secara signifikan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia dengan hipertensi di Desa Waimital Kecamatan Kairatu.

Kata Kunci: *Hipertensi, Pengetahuan Diet hipertensi, Lansia*

Abstract

High blood pressure or hypertension is still a global and local health problem. One of the causes of hypertension is poor diet because they do not follow a hypertension diet properly. This can happen because of the patient's lack of knowledge about the diet itself. This study aims to determine the relationship between knowledge and dietary adherence to hypertension in the elderly in Waimital Village, Kairatu District, West Seram Regency. The research method used is descriptive analytic method with a cross sectional approach with a total sample of 40 respondents with hypertension. Sampling was done by total sampling technique. The data collection instrument used a questionnaire. The results showed that most of the respondents had a high level of knowledge (67.5%), and followed a hypertensive diet (62.5%). Statistical test results obtained p -value of 0.006 and p -value < 0.05 , which means that there is a relationship between the level of knowledge and adherence to a hypertension diet in the elderly. The level of respondent's knowledge was significantly related to hypertension diet compliance in the elderly with hypertension in Waitital Village, Kairatu District.

Keywords: *Hypertension, Knowledge, Diet Compliance, Elderly*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu jenis penyakit tidak menular (PTM) yang ditandai dengan naiknya tekanan darah arteri melebihi batas normal. Tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan Diastolik ≥ 85 mmHg (Putri & Supartayana, 2020) Hipertensi dipicu oleh jantung yang berusaha lebih keras memompa agar darah dapat mengalir memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Faktor predisposisi kejadian hipertensi sampai saat ini belum diketahui secara pasti, tetapi gaya hidup berpengaruh besar terhadap kasus ini. Terdapat beberapa faktor yang menjadi risiko terjadinya hipertensi, seperti usia dan jenis kelamin (Aristoteles, 2018), merokok (Setyanda *et al.*, 2015), dan gaya hidup serta kurang latihan atau aktivitas fisik (Cosimo Marcello *et al.*, 2018).

Penyakit tidak menular (PTM) membunuh 41 juta orang setiap tahun, setara dengan 71% dari semua kematian secara global. Setiap tahun, lebih dari 15 juta orang meninggal karena PTM antara usia 30 dan 69 tahun; 85% dari kematian "prematur" ini terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Penyakit kardiovaskular menyumbang sebagian besar kematian PTM (WHO, 2019). Angka prevalensi hipertensi berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 mencapai 34,1% peningkatan yang cukup signifikan dari 25,8% pada tahun 2013, dengan angka prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% di Provinsi Papua sebesar 22,2%. Angka prevalensi kejadian hipertensi di Provinsi Maluku sebesar 4,6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Walaupun prevalensinya rendah, namun kejadian hipertensi ini tidak dapat diabaikan karena dampaknya jika tidak tertangani dapat mengakibatkan komplikasi yang lebih berat pada penderitanya. Sehingga intervensi untuk menurunkan angka kejadian hipertensi masih dibutuhkan dan masih harus terus dilakukan.

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Seram Bagian Barat (SBB) pada tahun 2019, jumlah penderita hipertensi yang berusia lebih dari 15 tahun yang mendapat pelayanan kesehatan adalah 7.581 orang. Kemudian pada tahun 2020 meningkat menjadi 7.667 (Profil Dinas Kesehatan SBB, 2021) Berdasarkan data yang diperoleh oleh Puskesmas Waimital, hipertensi pada tahun 2019 yaitu sebanyak 216 orang, sedangkan tahun 2020 yaitu sebanyak 234 orang, sementara di Desa Waimital, lansia yang mengalami hipertensi tahun 2019 yaitu sebanyak 36 lansia, pada tahun 2020 sebanyak 40 lansia, sedangkan pada tahun 2021 pada bulan Januari sampai bulan Juni jumlah lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 40 lansia.

Salah satu cara untuk mencegah kekambuhan hipertensi adalah dengan mengatur pola makan atau diet (Dewi *et al.*, 2017). Diet merupakan upaya pengelolaan kebiasaan makan, pola konsumsi dan jenis makanan, serta pembatasan jumlahnya untuk tujuan terapi penyakit, kesehatan, atau penurunan berat badan. Hoshide *et al.* (2019) menyimpulkan bahwa konsumsi natrium berhubungan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Konsumsi makanan dengan kandungan lemak, tinggi garam, dan serat yang rendah serat merupakan salah satu faktor pemicu hipertensi (Cosimo Marcello *et al.*, 2018). Frekuensi asupan makanan dengan kandungan natrium dan kolesterol yang tinggi merupakan faktor pemicu kejadian hipertensi (Astuti, 2017). Kandungan natrium dalam garam akan meningkatkan kekentalan darah yang akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Selama ini dikenal dua acara penanganan hipertensi yaitu penatalaksanaan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu penanganan non farmakologis seperti pengaturan diet dianggap cukup efektif menurunkan tekanan darah serta mempertahankan tekanan darah dalam kondisi normal (Cosimo Marcello *et al.*, 2018; Marasabessy *et al.*, 2020; Margerison *et al.*, 2020).

Hasil survei awal terhadap delapan lansia penderita hipertensi di Desa Waimital yang dilakukan pada bulan Juni 2021, lansia mengungkapkan kurang memahami tentang pengaturan makan bagi penderita hipertensi. Upaya penanggulangan hipertensi sudah dilakukan oleh pihak puskesmas, diantaranya adalah memberikan penyuluhan kepada pasien pada saat berobat ke puskesmas, namun oleh lansia dianggap kurang dimengerti dengan baik. Akibatnya lansia tidak melakukan pengawasan terhadap makanan maupun minuman yang dikonsumsi, sehingga tekanan darah mereka tetap tinggi. Kebiasaan responden yang berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah adanya kebiasaan mengkonsumsi gorengan sebagai menu sarapan di pagi dan sore hari, serta konsumsi makanan dengan tinggi garam dan berminyak. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan kepatuhan diet pada lansia penderita hipertensi di Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat.

METODE

Desain penelitian adalah penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli sampai dengan bulan Agustus 2021. Sampel adalah penderita hipertensi di Desa Waimital, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga sampel yang diperoleh adalah 40 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan dua kuesioner. Kuesioner A berisi pertanyaan terkait pengetahuan tentang diet hipertensi; kuesioner ini berisi 17 pertanyaan dengan skor pengetahuan lansia tentang diet hipertensi yang akan dikategorikan menjadi tinggi dan rendah. Dikatakan tinggi apabila responden bisa menjawab $\geq 80\%$ (skor 14-17). Dikatakan rendah apabila $<80\%$ (skor 0-13). Kuesioner B berisi pertanyaan tentang kepatuhan menjalankan diet hipertensi; kuesioner ini berisi 12 pertanyaan dengan jawaban sangat sering, sering, kadang-kadang dan tidak pernah. Dikategorikan jika patuh $\geq 80\%$ (skor 39-48), tidak patuh jika $<80\%$ (skor 0-38). Sebelum melakukan penelitian kuesioner telah diuji validitas dan realibilitas (nilai Cronbach' Alpha kuesioner A=0,760 dan kusioner B=0,753).

Variabel independen merupakan variabel yang dapat mempengaruhi variabel lain (Hasibuan, 2018). Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan tentang hipertensi dan diet hipertensi. Adapun variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen (Hasibuan, 2018). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kepatuhan diet hipertensi pada lansia dengan hipertensi. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS statistics 21.

HASIL

Hasil analisis menunjukkan tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi mempengaruhi kepatuhan lansia menjalani diet hipertensi. Selengkapnya hasil penelitian digambarkan sebagaimana penjelasan-penjelasan berikut ini.

Tabel 1 menggambarkan tentang karakteristik responden penelitian. Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa berdasarkan karakteristik usia, responden penelitian terbanyak berusia 60-74 tahun (60%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (65%) dan berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan sebagian besar responden hanya mengenyam pendidikan sampai sekolah dasar (65%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Menurut Umur, Jenis Kelamin dan Pendidikan Terakhir (n=40)

Karakteristik		N	%
Umur (tahun)	60-74	24	60.0
	75-89	15	37.5
	90-104	1	2.5
Jenis Kelamin	Laki-laki	14	35.0
	Perempuan	26	65.0
Pendidikan Terakhir	Tidak Sekolah	10	25.0
	SD	26	65.0
	SMP	4	10.0

Sumber: data primer, 2021

Tabel 2 menunjukkan sebanyak 77,8% responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang hipertensi, sedangkan untuk kepatuhan diet didapatkan sebanyak 62,5% responden patuh melaksanakan diet hipertensi.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan dan Kepatuhan diet (n=40)

Variabel		n	%
Kepatuhan Diet	Patuh	25	62,5
	Tidak patuh	15	37,5
Pengetahuan	Tinggi	27	77,8
	Rendah	13	22,2

Sumber: data primer, 2021

Hubungan antar kedua variable, ditampilkan dalam tabel 3. Berdasarkan Tabel 3, dapat dijelaskan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan yang tinggi dan patuh terhadap diet hipertensi sebanyak 21 orang (77.8%) sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan rendah sebanyak 9 orang (69,2%) tidak patuh menjalankan diet. Hasil analisis statistik menunjukkan $p\text{-value}= 0,006$ dengan $OR=7,875$ (95% *confidence interval* 1,781-34,828). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat.

Tabel 3. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia (n=40)

Pengetahuan	Kepatuhan Diet				Total	P -value	OR
	Patuh		Tidak Patuh				
	n	%	n	%	N	%	
Tinggi	21	77,8	6	22,2	27	100	0,006
Rendah	4	80,8	9	69,2	18	100	
Total	25	62,5	15	37,5	40	100	7,875

Sumber: data primer, 2021

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia penderita hipertensi di lokasi penelitian. Sebagian besar mengetahui tentang pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, komplikasi hipertensi, pencegahan hipertensi dan diet hipertensi. Fakta penelitian ini dapat dijelaskan bahwa, dari 25 responden yang patuh menjalankan diet hipertensi, sebagian besar (84%) memiliki pengetahuan yang tinggi tentang hipertensi dan hanya 4 responden (16%) pengetahuannya rendah. Pelaksanaan diet yang baik, hanya dapat dilakukan oleh pasien yang memiliki pengetahuan yang baik, karena pengetahuan yang baik akan membentuk pemahaman atau persepsi yang baik untuk melaksanakan diet hipertensi dengan patuh. Hasil analisis juga mengungkapkan bahwa mereka yang memiliki pengetahuan yang tinggi 7,875 kali lebih patuh melaksanakan diet dibanding mereka yang berpengetahuan rendah.

Pengetahuan selain dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang, juga dipengaruhi oleh pengalaman yang bersangkutan tentang suatu hal. Pengalaman menunjukkan semakin lama seseorang terpapar dengan suatu penyakit, orang tersebut akan belajar tentang banyak hal terkait penyakitnya (Marasabessy & Suhron, 2020). Sehingga, akan terbentuk pengetahuan karena pengalamannya tentang penyakitnya, informasi dari petugas kesehatan maupun *sharing* pengalaman dengan sesama penderita. Pengetahuan yang rendah mengenai kepatuhan diet dapat menurunkan kesadaran terhadap pentingnya melaksanakan kepatuhan diet hipertensi dan dapat berdampak atau berpengaruh pada cara pelaksanaan diet hipertensi, akibatnya dapat terjadi komplikasi berlanjut (Maharjan *et al.*, 2020). Kepatuhan diet hipertensi dapat dicapai apabila pasien dapat melaksanakan diet yang diberikan secara teratur atau konsisten (Heriyandi *et al.*, 2018).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Putri & Supartayana (2020) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia yang mengalami hipertensi di panti werdha. Analisis pengaruh menunjukkan adanya korelasi yang bersifat positif, artinya jika tingkat pengetahuan tinggi maka tingkat kepatuhan juga tinggi. Responden yang berpengetahuan tinggi akan mampu mengetahui, dan memahami arti, manfaat, dan tujuan menjalani diet hipertensi dengan teratur. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tarigan *et al.* (2018) yang mengungkapkan adanya hubungan yang positif antara pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi, dimana responden dengan pengetahuan yang baik memiliki peluang menjalankan diet hipertensi sebesar 45 kali lebih baik dibandingkan dengan responden yang pengetahuannya kurang baik. Tingkat pengetahuan yang baik tentang hipertensi akan membuat seseorang paham tentang penyakit tersebut yang kemudian mendorong adanya perubahan perilaku ke arah positif khususnya bagaimana seseorang akan berusaha memberikan respons dari stimulus seperti mengurangi faktor penyebab dari penyakit tersebut dengan penerapan diet hipertensi yang tepat.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Darmarani *et al.* (2020) yang mengungkapkan adanya pengaruh pengetahuan terhadap kepatuhan diet hipertensi pada lansia. Penelitian Devi & Putri (2021) menunjukkan peningkatan pengetahuan responden mampu meningkatkan kepatuhan diet hipertensi dari 43,3% menjadi 50%. Di sisi lain, pengetahuan yang baik akan meningkatkan pemahaman yang baik sehingga mampu meningkatkan kepatuhan melaksanakan diet hipertensi (Wahyudi *et al.*, 2020). Diet hipertensi atau diet rendah garam (natrium) dan dikenal dengan istilah DASH (*dietary approaches to Stop hypertension*).

Asupan natrium yang tinggi, terlepas dari tekanan arteri, menentukan peningkatan massa ventrikel kiri dan ketebalan intima-media arteri besar, proteinuria parah dan fibrosis ginjal (Cosimo Marcello *et al.*, 2018). Studi intervensi menunjukkan bahwa peningkatan dalam asupan natrium menghasilkan peningkatan sirkulasi endotelin-1, suatu vasokonstriktor kuat dan peptida proinflamasi, sementara pengurangan garam menentukan perbaikan dalam pelebaran yang dimediasi aliran arteri (Gijbers *et al.*, 2015). Asupan garam yang lebih rendah terkait dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskuler. Studi DASH menunjukkan bahwa, mengurangi asupan garam, tekanan sistolik dan diastolik diturunkan secara linier baik pada pasien hipertensi maupun normotensif. Asupan garam yang lebih tinggi dikaitkan dengan insiden stroke dan kejadian kardiovaskular total yang lebih besar secara signifikan, dengan hubungan yang bergantung pada dosis. Perbedaan 5 g sehari dalam kebiasaan asupan garam dikaitkan dengan perbedaan 23% dalam tingkat stroke dan 17% perbedaan dalam tingkat penyakit kardiovaskular total dengan manfaat sosial dan ekonomi yang jelas (Cosimo Marcello *et al.*, 2018; Filippini *et al.*, 2021).

Penelitian ini juga memotret bahwa terdapat responden dengan pengetahuan yang rendah, ini disebabkan karena lansia masih kurang mengerti dengan baik dari penjelasan pihak puskesmas saat mereka datang berobat terkait makanan apa saja yang harus dikonsumsi dan dihindari penderita hipertensi, yang mereka pahami hanya mengkonsumsi sayur bening dan menghindari konsumsi daging. Hal ini menyebabkan lansia masih tetap mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak dan garam. Hasil wawancara dengan responden, didapatkan mereka masih tetap mengkonsumsi daging, gorengan atau makanan berlemak selama gejala hipertensi belum muncul, jika gejalanya muncul mereka akan berhenti untuk sementara waktu dan akan kembali mengkonsumsi jika gejala hipertensi sudah tertangani. Dukungan keluarga menjadi hal yang sangat penting dalam membantu menyediakan diet yang baik bagi penderita hipertensi (Sapwal *et al.*, 2021; Susyani *et al.*, 2014).

Fakta lain dari hasil wawancara didapatkan juga responden dengan pengetahuan tinggi tetapi tidak patuh menjalankan diet, hal ini disebabkan karena munculnya rasa bosan menjalani diet dalam waktu yang lama karena hipertensi yang diderita sudah kronis. Menurut mereka, tekanan darah yang meningkat dapat diatasi dengan mengkonsumsi obat anti hipertensi, sehingga mereka tidak perlu repot-tepot membatasi makanan mereka melalui diet hipertensi. Ada Sebagian juga yang sudah pasrah dengan penyakitnya sehingga menganggap tidak perlu melakukan diet. Hal yang sama diungkapkan oleh Mapagerang *et al.*, (2018), sehingga penting untuk tetap menguatkan lansia penderita hipertensi dalam menjalankan dietnya agar tidak terjadi komplikasi yang tidak diinginkan. Menurut Anisa & Bahri (2017) lansia belum tentu bisa patuh terhadap diet yang diberikan tenaga kesehatan karena semakin bertambah usia seseorang, semakin kekanak-kanakan pola pikirnya, sehingga ingin diikuti semua keinginannya termasuk dalam hal pemberian makan, hal ini yang menyebabkan diet tersebut tidak berjalan dengan baik.

Adapun responden berpendidikan rendah tetapi patuh, hal ini karena mendapat dampingan atau dukungan keluarga ketika pergi berobat ke puskesmas sehingga keluarga responden menyiapkan makanan diet pada responden. Karena itu selain mendapatkan informasi dari pihak puskesmas, responden juga perlu mendapat perhatian dari keluarga agar menjalankan diet dengan teratur (Lourens *et al.*, 2017; Mansoben & Padenme, 2020; Rohman, 2019).

Penelitian ini mengindikasikan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Desa Waimital, pengetahuan responden yang tinggi tentang hipertensi dan cara mengontrol hipertensi melalui diet, mempengaruhi responden mengontrol makanan dan minuman yang dikonsumsi. Walaupun masih ada perilaku mengkonsumsi makanan tinggi garam dan tinggi lemak, tetapi cenderung dibatasi jumlah dan waktu konsumsinya. Diharapkan hasil penelitian

ini dapat menjadi masukan bagi institusi pelayanan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi agar penderita dapat memahami pentingnya kepatuhan diet hipertensi sebagai salah satu upaya menanggulangi kejadian hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden dengan kepatuhan diet lansia dengan hipertensi di Desa Waimital Kecamatan Kairatu. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi institusi pelayanan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi agar penderita dapat memahami pentingnya kepatuhan diet hipertensi sebagai salah satu upaya menanggulangi kejadian hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan untuk STIKes Maluku Husada yang telah membantu proses penelitian ini dengan seksama, pihak aparaturnya pemerintahan Desa Waimital dan Puskesmas Waimital yang telah memfasilitasi segala kegiatan yang terkait dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, M., & Bahri, T. S. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(1), 56-65. <http://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/3876>
- Aristoteles. (2018). Korelasi umur dan jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di emergency center unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1), 9-16. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijp/article/view/576>
- Astuti, I. S. W. (2017). Correlation Analysis of Food Consumption Pattern that Induced Hypertension on Farmer in Rural Areas of Jember Regency. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*, 3(3), 7. <https://doi.org/10.19184/ams.v3i3.6056>
- Cosimo Marcello, B., Maria Domenica, A., Gabriele, P., Elisa, M., & Francesca, B. (2018). Lifestyle and Hypertension: An Evidence-Based Review. *Journal of Hypertension and Management*, 4(1), 1-10. <https://doi.org/10.23937/2474-3690/1510030>
- Darmarani, A., Darwis, H., & Mato, R. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Desa Buntu Buda Kecamatan Mamasa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(4), 366-370. <http://www.libnh.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/390/381>
- Devi, H. M., & Putri, R. S. M. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Hipertensi melalui Pendidikan Kesehatan di Posyandu Lansia Tlogosuryo Kota Malang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 432. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.399>
- Dewi, F., Sugiyanto, & Yetti, W. (2017). Pengaruh Pemberian Diet DASH terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Forum Kesehatan*, 7(2), 8. <https://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/article/view/91>
- Filippini, T., Malavolti, M., Whelton, P. K., Naska, A., Orsini, N., & Vinceti, M. (2021). Blood Pressure Effects of Sodium Reduction: Dose-Response Meta-Analysis of Experimental Studies. *Circulation*, 1542-1567. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.120.050371>
- Gijssbers, L., Dower, J. I., Schalkwijk, C. G., Kusters, Y. H. A. M., Bakker, S. J. L., Hollman, P. C. H., & Geleijnse, J. M. (2015). Effects of sodium and potassium supplementation on endothelial function: a fully controlled dietary intervention study. *The British Journal of Nutrition*, 114(9), 1419-1426. <https://doi.org/10.1017/S0007114515002986>

- Hasibuan, A. (2018). *Metodologi Penelitian*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/xy6uv>
- Heriyandi, Hasballah, K., & Tahlil, T. (2018). Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Diet Hipertensi Lansia Di Aceh Selatan Knowledge, Attitude, and Behavior about Hypertension Diet among Elderly in South Aceh. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 1. <http://e-repository.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/13040>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *HASIL UTAMA RISKESDAS 2018*. Balitbangkes. <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>
- Lourens, L. C., Silva, M., & Panjaitan, R. (2017). *Analisis Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bitung*. repo.umikadelasalle.ac.id. <https://repo.umikadelasalle.ac.id/id/eprint/451>
- Maharjan, N., Maharjan, N., & Li, R. (2020). Knowledge on diet among the hypertensive patients in a tertiary care center Nepal: A descriptive cross-sectional study. *Journal of the Nepal Medical Association*, 58(222), 98-101. <https://doi.org/10.31729/jnuma.4815>
- Mansoben, N., & Padenme, D. (2020). Dukungan Keluarga tentang Diit Rendah Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Remu. *Jurnal Insan Cendekia*. <http://digilib.stikesicme-jbg.ac.id/ojs/index.php/jic/article/view/740>
- Mapagerang, R., Muhammad, A., & Anita. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Sikap pada Penderita HIpertensi dengan Kontrol Diet Rendah Garam. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 7(1), 37-44.
- Marasabessy, N. B., Herawati, L., & Achmad, I. (2020). Benson's relaxation therapy and sleep quality among elderly at a social institution in inakaka, Indonesia. *Kesmas*, 15(2), 65-72. <https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I2.2562>
- Marasabessy, N. B., & Suhron, M. (2020). Stress Family Experience and Profiles of Tumor Necrosis Factor Alpha and Interleukin-10 of Nuaulu Tribe Community with Activity in Mesoendemic Area of Malaria. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(11), 1886-1891.
- Margerison, C., Riddell, L. J., McNaughton, S. A., & Nowson, C. A. (2020). Associations between dietary patterns and blood pressure in a sample of Australian adults. *Nutrition Journal*, 19(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12937-019-0519-2>
- Putri Sastra, desak made, & Supartayana, K. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng. *Jurnal Medika Usada*, 3(2013), 41-47.
- Rohman, M. A. (2019). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dan Aktivitas Fisik Penderita Hipertensi*. Universitas Brawijaya. <http://repository.ub.ac.id/180346/>
- Sapwal, M. J., Taufandas, M., & Hermawati, N. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Ladon Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba. *Jurnal Medika Hutama*, 2Vol. 2 No. 02 (2021): Jurnal Medika Hutama), 801-815. <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/173/111>
- Setyanda, Y. O. G., Sulastri, D., & Lestari, Y. (2015). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 434-440. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i2.268>
- Susyani, Hartati, Y., & Afriani, L. (2014). Hubungan pengetahuan gizi,pola makan dan tingkat kepatuhan diet dengan tekanan darah pasien hipertensi rawat jalan di Rumah Sakit Mohammad Hoesin Palembang. *Pembangunan Manusia*, 8(2), 94-103. google cendekia

-
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap dan Dukungan Keluarga terhadap Diet Hipertensi di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, *11*(1), 9-17. <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/5107>
- Wahyudi, W. T., Herlianita, R., & Pagis, D. (2020). Dukungan keluarga, kepatuhan dan pemahaman pasien terhadap diet rendah garam pada pasien dengan hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *14*(1), 110-117. <https://doi.org/http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/1843/pdf>
- WHO. (2019). SDG Target 3.4 Non-communicable diseases and mental health. In *THE GLOBAL HEALTH OBSERVATORY*. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/sdg-target-3_4-noncommunicable-diseases-and-mental-health