

## Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Penyuluhan Mengenai Diet Hipertensi di Desa Trimulyo Tegineneng Lampung Selatan

Dwi Yulia Maritasari<sup>1</sup>, Dian Utama Pratiwi Putri<sup>2</sup>, Febria Listina<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mitra Indonesia

e-mail: dwiyulia@umitra.ac.id

### Abstract

*Until now, hypertension is still a fairly big problem. Hypertension or high blood disease is a disorder of the blood vessels which results in the supply of oxygen and nutrients carried by the blood being hampered from reaching the body tissues that need it. Hypertension is often called the razor killer, which is a disease that kills without any symptoms. Modification of daily food intake patterns is one component of lifestyle change that has the biggest role in lowering blood pressure. The aim of this community service activity is to carry out early detection through blood pressure checks and education regarding hypertension diet in an effort to prevent and manage hypertension. This community service activity takes the form of blood pressure checks and hypertension diet counseling in Trimulyo Village, Tegineneng South Lampung. The success of this activity is assessed by the participants' ability to master the material and increase in knowledge scores. The average pre-test score was 40.52 with a standard deviation value of 6.42. There was an increase in the post-test score of 74.50 with a standard deviation value of 7.31 after being given counseling. It is hoped that people will be able to implement a balanced nutritional diet and regulate food intake/diet for hypertension in their daily lives. So with a good diet, people can prevent hypertension or control blood pressure.*

**Keywords :** *hypertension, counseling, blood pressure, diet, early detection*

### Abstrak

Sampai saat ini hipertensi masih menjadi suatu masalah yang cukup besar. Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi sering disebut dengan *sillet killer* yaitu penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala terlebih dahulu. Modifikasi pola asupan makanan sehari-hari merupakan salah satu komponen perubahan gaya hidup yang mempunyai peran paling besar dalam menurunkan tekanan darah. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk melakukan deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan mengenai diet hipertensi dalam upaya pencegahan dan penatalaksanaan penyakit hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan diet hipertensi di Desa Trimulyo Tegineneng Lampung Selatan. Keberhasilan kegiatan ini dinilai dari kemampuan penguasaan peserta dalam penguasaan materi dan peningkatan skor pengetahuan. Rata-rata nilai pre-test sebesar 40,52 dengan nilai standar deviasi 6,42. Terlihat adanya peningkatan pada nilai post-test sebesar 74,50 dengan nilai standar deviasi 7,31 setelah diberikan penyuluhan. Diharapkan masyarakat mampu menerapkan pola makan gizi seimbang dan pengaturan asupan makanan/diet hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga dengan pola makan yang baik, masyarakat dapat mencegah penyakit hipertensi atau mengontrol tekanan darah.

**Kata Kunci :** hipertensi, penyuluhan, tekanan darah, pola makan, deteksi dini

## 1. PENDAHULUAN

Kejadian hipertensi di seluruh dunia mencapai lebih dari 1,3 milyar orang, yang mana angka tersebut menggambarkan 31% jumlah penduduk dewasa di dunia yang mengalami peningkatan sebesar 5,1% lebih besar dibanding prevalensi global pada tahun 2000-2010 (Arum, 2019). Sampai saat ini hipertensi masih menjadi suatu masalah yang cukup besar. Berdasarkan data dari World Health Organization, hipertensi menyerang 22% penduduk dunia. Sedangkan di Asia tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa

kejadian hipertensi sebesar 34,1% meningkat dari tahun 2013 yang sebelumnya sebesar 25,8% pada usia > 18 tahun (Tirtasari & Kodim, 2019).

Rendahnya tingkat pengobatan hipertensi di Indonesia sejalan dengan data tingkat capaian pelayanan kesehatan bagi pasien hipertensi di Provinsi Lampung, khususnya Kota Bandar Lampung. Menurut Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2019, prevalensi hipertensi pada penduduk dengan usia  $\geq 15$  tahun di Provinsi Lampung sebesar 15,10% dengan capaian pelayanan Kesehatan bagi pasien hipertensi sebesar 49,10%. Provinsi Lampung menunjukkan peningkatan kasus Hipertensi yang signifikan. Berdasarkan data prevalensi didapatkan sebesar 16,71% penderita hipertensi. Angka kejadian hipertensi tertinggi berada di kabupaten Lampung tengah, dengan jumlah angka kejadian hipertensi sebesar 2.171 kasus, kemudian urutan tertinggi kedua angka kejadian hipertensi yaitu terdapat di kabupaten Lampung selatan, dengan jumlah angka kejadian sebanyak 1.382 kasus, dan urutan tertinggi ketiga kasus hipertensi terdapat di kota Bandar Lampung yaitu sebanyak 1.284 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2019).

Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi sering disebut dengan silent killer yaitu penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala terlebih dahulu (Hastuti & Kep, 2020). Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik) (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Hipertensi dapat dikendalikan dengan menghindari merokok, diet yang tidak sehat (kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih), mencegah terjadinya obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alcohol berlebihan dan stress (Widiyanto et al., 2020).

Hipertensi itu sendiri merupakan faktor resiko utama untuk penyakit serebrovaskular seperti stroke, transient ischemic attack, penyakit arteri coroner (infark miokard, angina), gagal ginjal dementia, dan atrial fibrilasi. Apabila penderita hipertensi disertai dengan komplikasi dengan penyakit penyerta tertentu maka akan meningkatkan mortalitas dan morbiditas (Indriawati & Usman, 2018). Tingginya prevalensi hipertensi beserta komplikasinya, maka diperlukan suatu program pencegahan dan penanggulangan penyakit melalui program deteksi dini dan pencegahan penyakit hipertensi khususnya melalui pengetahuan mengenai pengaturan pola asupan makanan.

Modifikasi pola asupan makanan sehari-hari merupakan salah satu komponen perubahan gaya hidup yang mempunyai peran paling besar dalam menurunkan tekanan darah. Modifikasi pola asupan makanan dimaksud adalah mengikuti pedoman umum gizi seimbang juga sesuai dengan *dietary approach to stop hypertension* (DASH), yaitu tinggi sayuran dan buah, bahan makanan tinggi serat, susu rendah lemak, daging, dan kacang-kacangan. Perlu diperhatikan juga asupan energi, jumlah dan jenis protein, serta komponen lemak dan karbohidrat. Zat gizi makro dan mikro mempunyai peran dalam pencegahan dan terapi hipertensi. Asupan kaya protein nabati dan produk protein asal susu (rendah lemak), asam lemak tak jenuh tunggal, AL TJ ganda, dan potasium serta pembatasan asupan sodium dan fruktosa berperan dalam pencegahan dan terapi hipertensi. Selain itu, penurunan berat badan atau mempertahankan berat badan dalam batas normal dan perubahan pola diet sesuai *The Dietary Approaches to Stop Hypertension* dianjurkan pula untuk pencegahan dan terapi hipertensi (Kumala, 2014).

Pengetahuan merupakan langkah awal untuk merubah perilaku seseorang, terutama dalam bidang kesehatan. Jika individu tidak mengetahui apa yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatannya, maka perubahan perilaku sulit untuk dilaksanakan. Pengetahuan juga merupakan strategi Kesehatan untuk mengubah keyakinan individu tentang suatu hal atau merubah perilaku. Memberikan fasilitas pemeriksaan tekanan darah secara gratis dan memberikan edukasi kepada masyarakat adalah salah satu strategi untuk merubah perilaku masyarakat agar lebih menyadari tentang kondisi kesehatannya (Widiyanto et al., 2020). Dengan adanya informasi mengenai pengaturan asupan makanan yang perlu diterapkan oleh masyarakat untuk mencehag terjadinya hipertensi, diharapkan dapat memotivasi masyarakat dan memberdayakan masyarakat untuk bisa

memperhatikan asupan makanan sehari-hari sehingga masyarakat memiliki kualitas hidup yang optimal dan bebas dari hipertensi. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk melakukan deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan mengenai diet hipertensi dalam upaya pencegahan dan penatalaksanaan penyakit hipertensi.

## 2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim pengabdian di Desa Trimulyo Tegineneng Lampung Selatan dengan tema kegiatan “Manajemen Gizi dalam Pencegahan Hipertensi”. Adapun kegiatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan mengenai diet hipertensi dengan tahapan kegiatan sebagai berikut.

**a. Tahap Persiapan.** Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah tim dari Universitas Mitra Indonesia Bersama dengan perangkat desa yang terlibat dan pihak puskesmas Menyusun rencana kegiatan, persiapan penyajian materi presentasi, tempat dan alat-alat, dan kebutuhan terkait pelaksanaan kegiatan. Peralatan penunjang disiapkan oleh pihak Desa Triharjo.

### b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi 4 tahap yaitu

1. Tahap pemeriksaan tekanan darah. Pemeriksaan dilakukan oleh tim dari Universitas Mitra Indonesia. Pengukuran tekanan darah menggunakan alat tensimeter digital dan dilakukan oleh tim mahasiswa yang sudah terlatih. Hasil pengukuran tekanan darah dicatat kemudian hasilnya direkap untuk mengetahui angka/jumlah masyarakat yang memiliki tekanan darah yang tinggi.
2. Pembagian kuesioner pengetahuan pre-test untuk mengukur pemahaman masyarakat mengenai hipertensi sebelum dilakukan penyuluhan dan edukasi.
3. Penyuluhan dan edukasi mengenai diet hipertensi yang disampaikan oleh tim dosen dari Universitas Mitra Indonesia menggunakan metode ceramah. Kegiatan ini menggunakan model strategi penyuluhan dengan metode pendekatan yang tekanannya pada keterlibatan masyarakat dalam keseluruhan kegiatan sebagai suatu upaya untuk mendorong atau memotivasi masyarakat agar dapat ikut berpartisipasi dalam meningkatkan pengetahuan mengenai diet hipertensi.
4. Pembagian kuesioner pengetahuan post-test untuk mengukur pemahaman masyarakat mengenai hipertensi setelah dilakukan penyuluhan dan edukasi.

**c. Tahap Evaluasi.** Pada tahap ini dilakukan kegiatan evaluasi dengan melakukan penilaian terhadap pre-test dan post-test yang sudah diberikan untuk melihat tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Tegineneng Lampung Selatan pada tanggal 22 Januari 2021. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan oleh tim terlatih dari Universitas Mitra Indonesia menggunakan alat tensimeter digital. Hasil pengukuran tekanan darah sebagai berikut.

**Tabel 1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah**

Tekanan Darah	Distribusi	Frekuensi
Normal	20	35,8%
Hipertensi	36	64,2%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan table 1 diketahui bahwa hasil pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat di desa triharjo diketahui bahwa sebagian besar masyarakat mengalami hipertensi yaitu sebesar 64,2%, sedangkan masyarakat yang memiliki tekanan darah normal sebesar 35,8%.

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Kondisi tersebut menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Jika terjadi secara terus menerus maka dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan kematian. Penyakit hipertensi biasanya tidak disadari oleh masyarakat karena gejalanya yang menyerupai keluhan kesehatan pada umumnya. Penderita baru mengetahui dirinya mengalami hipertensi setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah atau setelah timbulnya penyakit lain. Dengan kondisi tersebut, penyakit hipertensi akan menjadi tidak terkontrol di masyarakat, baik yang belum menderita hipertensi maupun yang sudah menderita hipertensi. Oleh karena itu diperlukan deteksi dini dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin di pelayanan kesehatan primer (Yanita, 2022). Faktor resiko kejadian hipertensi dipengaruhi oleh genetik, perilaku (pola makan dan aktivitas fisik), serta pelayanan kesehatan (pemeriksaan kesehatan rutin) (Asri et al., 2022).

Pola makan yaitu menu makanan yang dimakan sehari-hari. Pola makan yang sehat tercermin pada pemilihan menu makanan/ menu diet yang seimbang. Pola makan yang sehat yaitu yang mengandung gizi seimbang, beragam, variatif, dan proporsional (Sistikawati et al., 2021). Salah satu penyebab terjadinya hipertensi karena adanya pola makan yang kurang baik, seperti konsumsi makanan yang mengandung tinggi garam atau natrium yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat, asupan makanan yang tinggi lemak, konsumsi makanan gorengan, makanan dalam bentuk siap saji, makanan atau minuman hasil fermentasi (Siregar, 2022). Oleh karena itu, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi antara lain dengan melakukan pengaturan pola makan seperti diet rendah garam, pengaturan obesitas, dan modifikasi gaya hidup. Perubahan gaya hidup juga dapat berkaitan erat dengan pengetahuan masing-masing individu untuk mencegah terjadinya hipertensi (Sistikawati et al., 2021).

Selanjutnya dilakukan kegiatan penyuluhan. Kegiatan ini menggunakan model strategi penyuluhan dengan metode pendekatan yang tekanannya pada keterlibatan masyarakat dalam keseluruhan kegiatan sebagai suatu upaya untuk mendorong atau masyarakat agar dapat ikut berpartisipasi dalam meningkatkan pengetahuan mengenai diet hipertensi dan pengaturan asupan makanan untuk mencegah terjadinya hipertensi, serta mempertahankan tekanan darah agar tetap normal.



Gambar 1  
Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2  
Pemberian Penyuluhan

Peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai diet hipertensi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan sudah berjalan dengan baik. Peran sebagai dosen yang memberikan materi dan mahasiswa/i sebagai fasilitator sudah sesuai dengan tugas yang telah ditetapkan, baik sebagai penanggung jawab, moderator, notulen, observasi, fasilitator dan dokumentasi. Penggunaan bahasa yang dipraktikkan sudah komunikatif dalam penyampaiannya kepada masyarakat mudah untuk dipahami. Materi yang disampaikan dosen/pemateri dapat memfasilitasi masyarakat selama berjalannya penyuluhan dan diskusi. Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d selesai. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.



Gambar 3  
Penyuluhan dan Pengisian Pre-Post Test

Sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan dilakukan pengukuran pengetahuan mengenai hipertensi. Hal tersebut dilakukan agar dapat terlihat hasil dari penyuluhan yang dilakukan apakah mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat. Sehingga harapannya masyarakat yang sudah paham mampu menerapkan di kehidupan sehari-hari mengenai pengaturan makanan/diet hipertensi. Hasil pengukuran pretest dan posttest sebagai berikut

**Tabel 2 Skor Hasil Pre Test dan Post Test**

Pengukuran	Rata-Rata $\pm$ SD	Nilai Minimal	Nilai Maximal
Pre-test	40,52 $\pm$ 6,42	30	50
Post test	74,50 $\pm$ 7,31	60	80

Hasil pengukuran pengetahuan pada pre-test dan post-test diketahui bahwa terdapat peningkatan skor sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai diet hipertensi setelah dilakukan penyuluhan.

Pendidikan adalah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat, agar masyarakat mau melakukan tindakan dalam upaya mengatasi dan meningkatkan kesehatannya. Perubahan atau tindakan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan yang dihasilkan oleh pendidikan kesehatan ini didasarkan kepada pengetahuan dan kesadarannya melalui proses pembelajaran, sehingga perilaku tersebut diharapkan akan berlangsung lama dan menetap, karena didasari oleh kesadaran. Pendidikan kesehatan sangatlah penting bagi masyarakat terutama yang menderita hipertensi agar lebih memahami tentang bahaya dari dampak penyakit tersebut dan dapat merubah pola hidup sehat (Retnaningsih & Larasati, 2021). Penyuluhan yang dilakukan dalam upaya peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya mencegah kejadian hipertensi agar masalah komplikasi penyakit dapat dihindari. Tidak terkontrolnya tekanan darah dapat meningkatkan resiko penyakit kardiovaskuler (Ernawati & Yulita, 2022). Selain itu, pemberian pendidikan kesehatan kepada masyarakat yang mengalami hipertensi dengan tujuan untuk dapat menurunkan tekanan darah dan mengatur pola makan yang baik, karena pola makan dapat menjadi salah satu faktor pemicu hipertensi (Aldiansa et al., 2022).

Saat ini upaya pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi secara mandiri dapat dilakukan melalui media pembelajaran bagi Masyarakat. Kementerian kesetahan berupaya meningkatkan promosi kesehatan melalui komunikasi, informasi, dan edukasi. Pemberian informasi dan edukasi pada masyarakat dapat melalui berbagai cara. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah

penyampaian informasi dan edukasi kesehatan melalui media pembelajaran yang dapat diakses masyarakat setiap hari. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keinginan masyarakat dalam mencegah dan melakukan perawatan di rumah, sehingga angka hipertensi dapat terkontrol ataupun dicegah pada masyarakat yang berisiko (Akbar & Tumiwa, 2020).

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan di Desa Trimulyo Tegineneng berjalan dengan lancar. Target peserta penyuluhan seperti direncanakan sebelumnya sudah melebihi target yang direncanakan di awal yaitu sebanyak 56 masyarakat. Masyarakat sangat antusias untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah. Ketercapaian tujuan penyuluhan secara umum sudah baik, dilihat dari sesi tanya jawab dan antusias lansia dapat dikatakan berhasil. Selain itu adanya peningkatan skor pre-test dan post-test setelah dilakukan penyuluhan. Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan ini cukup baik, namun karena keterbatasan waktu yang disediakan mengakibatkan tidak semua materi dapat disampaikan secara detail. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi cukup baik dilihat dari hasil tanya jawab langsung kepada peserta dan menjawab dengan baik dan benar dan skor pengetahuan meningkat. Diharapkan masyarakat mampu menerapkan pola makan gizi seimbang dan pengaturan asupan makanan/diet hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga dengan pola makan yang baik, masyarakat dapat mencegah penyakit hipertensi atau mengontrol tekanan darah.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H., & Tumiwa, F. F. (2020). Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(3), 154–160.
- Aldiansa, P., Arifudin, N. F., Putri, N. E., Septiana, Y., Sonia, E. P., Hirda, D. A., Nurfitriani, S. A., Maulida, T. R., Fitria, H., & Wahyu, S. (2022). Pemberian Pendidikan Kesehatan, Senam, dan Pengaturan Diet Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Gentan. *Proceeding National Health Conference of Science*, 260–263. <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/nhcos/article/view/1189>
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada penduduk usia produktif (15-64 tahun). *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 3(3), 345–356.
- Asri, I. P., Salamah, N. P., Putri, A. M., Khairunnisa, A., Afifah, F., & Kusumastuti, I. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kota Depok: Analysis of Risk Factors for Hypertension in the Kota Depok. *Journal of Public Health Education*, 1(3), 170–184.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2019). *Profil Provinsi Lampung*. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.
- Ernawati, I., & Yulita, S. (2022). PENYULUHAN PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TERHADAP HIPERTENSI. *Jurnal Bakti Untuk Negeri*, 2(2), 78–84.
- Hastuti, A. P., & Kep, M. (2020). *Hipertensi*. Penerbit Lakeisha.
- Indriawati, R., & Usman, S. (2018). Pemberdayaan Masyarakat sebagai Upaya Deteksi Dini Faktor Risiko Hipertensi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 1(1), 59–63.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Hipertensi—Tekanan Darah Tinggi*. Kementerian Kesehatan RI. [https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/01/Leaflet\\_PDF\\_15\\_x\\_15\\_cm\\_Hipertensi\\_Tekanan\\_Darah\\_Tinggi.pdf](https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/01/Leaflet_PDF_15_x_15_cm_Hipertensi_Tekanan_Darah_Tinggi.pdf)
- Kumala, M. (2014). Peran diet dalam pencegahan dan terapi hipertensi. *Damianus Journal of Medicine*, 13(1), 50–61.
- Retnaningsih, D., & Larasati, N. (2021). Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dengan metode pendidikan kesehatan di lingkungan masyarakat. *Community Development Journal*, 2(2), 378–382.

- Siregar, E. I. S. (2022). Systematic Review Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 17(1), 202–209.
- Sistikawati, H. I., Fuadah, I. W., Salsabila, N. A., Azzahra, A. F., Aesyah, A., Insyira, I., Adhitama, P. F., Anggraini, R. K., & Nandini, N. (2021). Literature Review: Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 57–62.
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 172–181.
- Yanita, N. I. S. (2022). *Berdamai dengan hipertensi*. Bumi Medika. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=yAVjEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Berdamai+dengan+hipertensi&ots=NNxyiA4hDw&sig=uKbFcEBxdF34wIqcGeBKVegG4-I>