

PENGARUH EDUKASI TENTANG DIET DASH TERHADAP SKOR KESADARAN BAHAYA HIPERTENSI TAHUN 2023

Yora Nopriani¹, Oscar Ari Wiryansyah², Sehly Apriani³

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Mitra Adiguna Palembang

email : yoranopriani90@gmail.com¹, oscarariwiryansyah@gmail.com², asehly8@gmail.com³

Abstrak

Latar belakang: Menurut catatan Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization (WHO)*, satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga di antaranya berada di Negara berkembang yang berpenghasilan rendah sedang. Terapi non farmakologi yang dapat kita lakukan dengan memberikan edukasi tentang diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi. Dimana diet *dash* ini lebih menekankan untuk mengonsumsi tinggi akan kalium, kalsium, dan magnesium. Tujuan: untuk mengetahui pengaruh edukasi tentang diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi. Metode: Desain penelitian *Pra Experimental* dengan rancangan *one group pre test and post test design* yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 30 Januari – 18 Februari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah 266 pasien yang mengalami hipertensi di Puskesmas Kenten Palembang, teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan sampel sebanyak 38 responden. Pengumpulan data melalui pre test memberikan kertas pertanyaan, kemudian intervensi memberikan edukasi tentang skor kesadaran bahaya hipertensi, selanjutnya post test memberikan pertanyaan kembali yang serupa. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil: ada pengaruh edukasi tentang diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi (p value = 0,000). Saran: diharapkan dapat menjadi tambahan referensi yang dapat digunakan sebagai alternatif tindakan/terapi dalam program penanganan pengendalian penyakit tidak menular yaitu hipertensi.

Kata Kunci : Edukasi, Diet Dash, Skor Kesadaran, Hipertensi.

Abstract

Background: According to the records of the World Health Organization (WHO), one billion people in the world suffer from hypertension, two-thirds of whom are in developing countries with moderate and low incomes. We can do non-pharmacological therapy by providing education about the dash diet to the hypertension hazard awareness score. Where this dash diet emphasizes consuming high levels of potassium, calcium, and magnesium. Purpose: to determine the effect of education about the dash diet on the awareness score of the dangers of hypertension. Methods: Pre-experimental research design with a one group pre-test and post-test design carried out in one group without a control group. This research was conducted on January 30 - February 18, 2023. The population in this study were 266 patients who experienced hypertension at the Kenten Palembang Health Center. The sampling technique used purposive sampling with a sample of 38 respondents. Data collection through the pre-test provided question paper, then the intervention provided education about the hypertension hazard awareness score, then the post-test provided similar questions. Data analysis used univariate and bivariate analysis. Results: there is an effect of education about the dash diet on the awareness score of the dangers of hypertension (p value = 0.000). Suggestion: it is hoped that this can be an additional reference that can be used as an alternative action/therapy in non-communicable disease management programs, namely hypertension.

Keywords: Education, Dash Diet, Awareness Score, Hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018). WHO (*World Health Organization*) mengatakan bahwa batas tekanan yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg dan tekanan darah sama dengan atau diatas 160/95 mmHg dinyatakan sebagai hipertensi (Manurung, 2018). Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg

tekanan sistolik dan 80-90 mmHg tekanan diastolik. Seseorang dinyatakan menghidap hipertensi bila tekanan darahnya > 140/90 mmHg (Zaenal, 2018). Saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap diatasi menurut WHO (Fitriyana & Wirawati, 2022).

Menurut catatan Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO), satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga di antaranya berada di Negara berkembang yang berpenghasilan rendah sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam diprediksikan pada tahun 2025 nanti sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (W et al., 2022).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8% (Andika et al., 2022) Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis.

Pengukuran secara nasional sebesar 34,11% Dari 1.668.848 penduduk kota Palembang, 255.449 penduduk yang diukur tekanan darahnya, dan 146.220 orang (57,2%) yang mendapatkan pelayanan kesehatan tekanan darah tinggi (hipertensi) sesuai standar. Persentase Capaian Penderita Hipertensi Mendapatkan Pelayanan Sesuai Standar di Kota Palembang Tahun 2019 sebanyak 54,2% dan 57,2% tahun 2020. Penyakit Hipertensi di wilayah puskesmas kota Palembang termasuk dalam urutan ke – 3 penyakit terbanyak dengan jumlah kasus tahun 2021 sebanyak 2.258 orang, pada bulan November 2022 terdapat kasus sebanyak 241 orang, Desember 2022 sebanyak 270 orang dan Januari 2023 sebanyak 266 orang hipertensi. Penanganan hipertensi dan komplikasi akibat hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan dengan terapi farmakologis terdiri atas pemberian obat antihipertensi yang memerlukan keteraturan waktu, dengan memperhatikan tempat, mekanisme kerja dan tingkat kepatuhan (Smeltzer & Bare, 2017).

Terapi non farmakologi yang dapat kita lakukan dengan mengatur pola makan yang sehat serta mengurangi konsumsi garam yang berlebihan. Salah satunya adalah memberikan edukasi tentang diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi (Fitriyana & Wirawati, 2022). Edukasi adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan baik secara formal maupun non formal yang bertujuan untuk mendidik, memberikan ilmu pengetahuan, serta mengembangkan potensi diri yang ada dalam diri setiap manusia, kemudian mewujudkan proses pembelajaran tersebut dengan lebih baik. Terapi non farmakologis bisa dilakukan dengan mengatur pola asupan makanan pada diet dash.

DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) merupakan bentuk terapi non farmakologis hipertensi dalam bentuk diet makanan harian yang tinggi serat dan rendah lemak. Diet ini didesain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol, serta membatasi natrium. Pola asupan makanan pada diet ini berperan dalam pencegahan dan terapi pada penyakit hipertensi dengan metode DASH (Fitriyana & Wirawati, 2022).

Diet DASH lebih efektif untuk digunakan dalam meningkatkan asupan kalium, kalsium dan magnesium pada pasien hipertensi. Selain bahan makanan yang mudah didapatkan diet dash ini juga diet yang tidak ekstrim atau berat dengan menjaga tetap menjaga pola makan 4 sehat 5 sempurna dan tinggi akan kalium, kalsium dan magnesium. (Hafidah Nurmyanti, 2020).

Perbedaan antara diet DASH dengan diet Rendah garam ialah diet DASH mengutamakan konsumsi banyak sayur, buah, dan makanan atau produk rendah lemak serta mengurangi konsumsi makanan atau produk lemak jenuh. Sedangkan, diet Rendah Garam hanya mengurangi konsumsi garam (natrium) dengan tidak lebih dari 100 mmol sehari atau setara dengan 2,4 g natrium atau 6 gram garam dapur (Puskesmas & Utara, 2021)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mauluda Fitriyana & Maulidta Karunianingtyas pada tahun 2022 dengan judul “Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” membuktikan bahwa ada pengaruh terapi pola diet DASH untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jenis metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif atau Kualitatif. Subjek pada penelitian yaitu dua warga di Desa Kalikangkung Semarang yang sudah menderita penyakit hipertensi sejak 2-3 tahun yang lalu dan menjalani pengobatan terkontrol yaitu dengan mengkonsumsi obat amlodipin 10 mg yang diminum satu kali dalam sehari. Pola makan diet DASH ini diberikan 3x dalam sehari, yaitu menu makan pagi, menu makan siang, dan menu makan

malam. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah serta beberapa perubahan lainnya. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi pola makan diet DASH dapat menurunkan tekanan darah pada penderit hipertensi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bagas Mukti pada tahun 2019 dengan judul "Penerapan DASH pada Penderita Hipertensi" membuktikan bahwa diet DASH sangat membantu dalam menurunkan hipertensi atau tekanan darah tinggi pada orang dewasa. Penurunan tekanan yang dihasilkan dari penerapan diet DASH dapat mencapai 8-14 mmHg. Diet DASH dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis yaitu berupa modifikasi gaya hidup dengan cara mengatur pola makan dengan banyak makan makanan yang kaya akan sayuran, buah-buahan, susu dan produk-produk susu tanpa lemak atau rendah lemak, biji-bijian, ikan unggas, kacang-kacangan, serta mengandung sedikit natrium, makanan manis, gula, lemak, dan daging merah. (Mukti, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang kami lakukan di RT.04 Kelurahan Talang Jambe Palembang, diketahui bahwa penderita hipertensi belum mengetahui Apa itu diet dash hipertensi serta kurangnya kesadaran penderita hipertensi akan bahaya hipertensi ini. Melihat kasus tersebut, kami merasa perlu melakukan penyuluhan menopause dan permasalahannya. Untuk itu kami mengajukan usulan pengabdian masyarakat dengan judul Pengaruh Edukasi Tentang Diet Dash Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi di Warga RT.04 Kelurahan Talang jambe Tahun 2023.

METODE

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan untuk melakukan survey awal dan pengurusan izin pelaksanaan.
2. Menyusun materi pengaruh edukasi diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi dalam bentuk power point dan leaflet penyuluhan.
3. Sosialisasi kepada masyarakat bahwa akan dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah melalui ketua RT
4. Persiapan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan pengaturan tempat.
5. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan pengaruh edukasi diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menghadirkan semua penderita hipertensi yang berada di wilayah RT. 04 Kelurahan Talang Jambe Palembang. Kegiatan ini berupa kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol pada penderita hipertensi. Materi penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan meliputi :

1. Menjelaskan pengertian dan lingkup hipertensi.
2. Menjelaskan tentang diet dash dan kesadaran bahaya hipertensi.
3. Menjelaskan tujuan dan prinsip diet dash dan kesadaran bahaya hipertensi
4. Menjelaskan tentang faktor yang mempengaruhi diet dash dan kesadaran bahaya hipertensi

Sebelum dilakukan penyuluhan di komunitas terlebih dahulu dilaksanakan pelayanan pemeriksaan tekanan darah kepada 15 orang penderita hipertensi. Target akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa peningkatan pengetahuan dan cara kontrol hipertensi dengan kontrol asupan yang tinggi akan kalium, kalsium dan magnesium di RT 04 Kelurahan Talang Jambe Palembang. Berikut adalah target yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

1. Pengetahuan tentang hipertensi 90%
2. Adanya solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh penderita hipertensi di RT 04 Talang Jambe.
3. Membuat Buku hasil penelitian dan HKI

Hasil dan Evaluasi dari kegiatan penyuluhan serta pemeriksaan kesehatan bagi penderita hipertensi di RT 04 Talang Jambe :

1. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
2. Peserta penyuluhan memahami dengan baik materi yang telah disampaikan
3. Tempat penyuluhan sangat memadai yaitu rumah ketua RT 04 Kecamatan Talang Jambe Kelurahan Sukarami Palembang

4. Jumlah peserta yang hadir pada saat pelaksanaan penyuluhan berjumlah 15 orang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Pada penderita hipertensi di RT.04 Talang Jambe

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1.	Rendah	10	66,7
2.	Tinggi	5	33,3
	Total	15	100

Berdasarkan tabel 1.1 dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 10 orang (66,7%) dan 5 orang (33,3%) pada kategori tinggi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Postest Pada penderita hipertensi di RT.10 Talang Jambe

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1.	Rendah	2	13,3
2.	Tinggi	13	86,7
	Total	15	100

Berdasarkan tabel 1.2 hasil postest dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 2 orang (13,3%) dan 13 orang (86,7%) pada kategori tinggi.

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan, maka terlihat adanya peningkatan pengetahuan pada peserta edukasi. Data yang diperoleh dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 10 orang (66,7%) dan setelah mendapatkan edukasi menurun menjadi menjadi 2 orang (13,3%). Sedangkan pada kategori baik atau pengetahuan tinggi terjadi peningkatan jumlah responden, semula 5 orang (33,3%) meningkat menjadi sebanyak 15 orang (86,7%) responden dengan pengetahuan baik/tinggi.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2012). Tingkat pengetahuan responden terhadap hipertensi dan diet natrium dan kolesterol dibagi menjadi 2 kategori, yaitu pengetahuan Tinggi dan pengetahuan Rendah. Dalam penelitian ini pengetahuan responden diukur dari jumlah presentase jawaban responden. Tingkat pengetahuan Tinggi adalah jika jumlah presentase jawaban ≥ 76 -100, sedangkan pengetahuan Rendah jika jumlah presentase jawaban responden ≤ 76 . Pada tabel 1.1 dari 15 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang Rendah tentang hipertensi dan diet natrium dan kolesterol. Hal ini menunjukkan tingkat pengetahuan penderita hipertensi di RT 04 Kelurahan Talang Jambe tentang hipertensi dan diet natrium dan kolesterol masih dalam kategori kurang namun setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan hipertensi dan diet natrium dan kolesterol meningkat.

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan sampai pendidikan menengah. Tingkat pendidikan secara tidak langsung mempengaruhi tekanan darah pada seseorang karena tingkat pendidikan berpengaruh terhadap gaya hidup seseorang yaitu seperti kebiasaan merokok, kebiasaan mengkonsumsi alkohol, asupan makan, dan aktivitas fisik. Mereka yang berpendidikan rendah berkaitan dengan rendahnya kesadaran untuk berperilaku hidup sehat (Musfirah dan Masriadi, 2019).

Berdasarkan hasil secara keseluruhan dan teori yang mendukung serta beberapa penelitian yang ada bahwa pendidikan kesehatan berupa edukasi hipertensi sangat penting dalam memberikan informasi kepada masyarakat terutama penderita hipertensi dalam menjalani penatalaksanaan diet hipertensi. Pendidikan kesehatan merupakan serangkaian upaya untuk meningkatkan kesehatan dengan cara menyebarluaskan dan mengenalkan kepada masyarakat tentang pesan-pesan kesehatan agar masyarakat mau untuk hidup sehat.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RT 04 Kelurahan Talang Jambe Palembang

SIMPULAN

Penyuluhan pengaruh edukasi tentang diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi di RT 04. Kelurahan Talang Jambe komunitas Palembang berjalan dengan baik, berdasarkan hasil kegiatan ini maka diharapkan hasil penulisan laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi penderita hipertensi sehingga pengetahuan tentang diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi dapat meningkat serta mengaplikasikan dikesehariannya pada setiap individu penderita hipertensi di RT 04 Kelurahan Talang jambe. Didapatkan beberapa kesimpulan antara lain, kegiatan berlangsung secara lancar dengan sambutan antusiasme para warga yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan hasil pemahaman tentang hipertensi dan diet natrium dan kolesterol dengan baik, adanya dukungan dari kelurahan dan RT serta masyarakat sekitar dalam kegiatan penyuluhan pengaruh edukasi tentang diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

SARAN

Diperlukan upaya yang lebih komprehensif dan berkelanjutan perlu adanya tindak lanjut untuk pembinaan pada kelompok penderita hipertensi secara berkelanjutan sehingga pemahaman terhadap diet natrium dan kolesterol meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Diana H. Soebyakto, M. Kes selaku Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memberikan dana sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik. LPPM STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan, bantuan, bimbingan, saran dan kritik baik yang diberikan secara lisan maupun tertulis sehingga kegiatan ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adventus, I Made Merta Jaya, and Donny Mahendra. 2019. "Buku Ajar Promosi Kesehatan." *Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi UKI*: 1–107.
- Ajiningtyas, Eko Sari, Siti Fatimah, and Raahmayanti. 2019. "Hubungan Antara Asupan Makanan, Stres, Dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Usia Menopause Di Puskesmas Pangkalan Lada." *Midwifery Journal of STIKes Insan Cendekia Medika Jombang* 17(1): 34–51.
- Amelia, Rosa, and Indah Kurniawati. 2020. "Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tapos Depok." *Jurnal Kesehatan Saemakers Perdana* 3(1): 77–90. <http://ojs.ukmc.ac.id/index.php/JOH>.
- Andika, F., Safitri, F., Husna, A., & Rahmi, N. (2022). Analisis Kepatuhan Pasien Hipertensi Terhadap Penggunaan Obat Generik di Wilayah Kerja Puskesmas Mane Kabupaten Pidie Analysis of Hypertension Patient Compliance with the Use of Generic Drugs in the Work Area of the Mane Health Center , Pidie Regency. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 1–9.
- Anisa, Mai, and Teuku Samsul Bahri. (2017). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi." 6(1): 56–65.
- Anugrah, Robbie RY, Ernawati, and Diyah Puspitaningrum. (2016). "Sistem Pakar Perencanaan Diet Bagi Penderita Hipertensi Menggunakan Metode FuzzyMamdani." *JurnalRekursif2*(2):1–16

- <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/rekursif/article/downloadSuppFile/893/43>.
- Asikin, M, M Nuralamsyah, and Susaldi. (2016). Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular. eds. Rina Astikawati and Evie kemala Dewi. Parepare: Erlangga.
- Asyrofi, Ahmad, Setianingsih, and Ahmad Munthoha. (2017). “Perbedaan Penatalaksanaan Diet Hipertensi Pada Berbagai Tingkat Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga.” *Community of Publising in Nursing (Copping)*, ISSN:2303-1298 5(3): 169–76.
- Bachtiar, Heru Hari. (2020). *Imajinasi Terbimbing Untuk Cegah Hipertensi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Budi, SC. (2011). *Manajemen Unit Rekam Medis*. Yogyakarta : Quantum Sinergis Media.
- Dengan, K., & Hipertensi, K. (2021). Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Talang Ratu Palembang Tahun 2021.
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17–24. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.126>
- Hafidah Nurmyanti, S. R. (2020). Efektivitas Pemberian Konseling Tentang Diet DASH Terhadap Asupan Natrium, Kalium, Magnesium, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Nutriture*, Volume 1, No. 1, 64-75.
- Kurniawan, R, D. Yudanari, Y, G. Susilo, E. (2020). Hubungan Kesadaran Diri Dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Usia Usia Dewasa Dikelurahan Jimbaran Kecamatan Bandungan.
- Kusumaningati, Sri Indah (2019) *Studi Kasus Dukungan Keluarga Dalam Perawatan Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Medokan Ayu Surabaya*.
- Kosanke,R.M. (2019). Gambaran Nyeri Tekuk Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi.
- Luthfiana, S. N. (2019). Pengaruh Konseling Diet Dash Terhadap Tingkat Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dikabupaten Boyolal.
- Manurung, N. (2018). Keperawatan Medikal Bedah, Konsep, Mind Mapping dan Nanda Nic Noc, Solusi Cerdas Lulus UKOM Bidang Keperawatan Jilid 2. Jakarta: Trans Info Medika.
- Mukti, B., Dokter, M. P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2018). Penerapan DASH (. 1–6.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Pt Rineka Cipta.
- Puskesmas, D. I., & Utara, L. (2021). *Gizi indonesia*. 44(1), 109–120. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.559>.
- W, K. F., W, K. F., & S, M. W. (2022). Laporan Kegiatan Diagnosis Komunitas dalam Upaya Penurunan Kasus Hipertensi pada Warga di Wilayah Kecamatan Kresek , Kabupaten Tangerang , Provinsi Banten Periode : 28 Juni – 5 Agustus 2022. 406201025.
- WHO. 2018. *Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000- 2016*. Geneva: World Health Organization