

HUBUNGAN PENGETAHUAN TERHADAP TINGKAT KONSUMSI GARAM PADA PENDERITA HIPERTENSI DESA SEMANDING KABUPATEN PONOROGO

Anisa Salsabila^{1*}

Departemen Epidemiologi, Biostatistika, Kependudukan dan Promosi Kesehatan, Universitas Airlangga¹

*Corresponding Author : anisasalsabilaaa02@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan sumber dari penyakit mematikan seperti stroke, Penyakit Jantung Koroner, hingga gagal ginjal. Desa Semanding menjadi salah satu wilayah dengan kasus hipertensi tertinggi di Kabupaten Ponorogo. Para penderita hipertensi harus menjaga pola hidup sehat seperti membatasi konsumsi garam agar tidak menyebabkan komplikasi lebih lanjut. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan termasuk konsumsi garam dalam masyarakat yaitu pengetahuan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan terhadap konsumsi garam pada penderita hipertensi di Desa Semanding. Penelitian ini menggunakan desain *crossectional* dengan populasi penderita hipertensi di Desa Semanding dan sampel sejumlah 70 penderita hipertensi. Penentuan sampling dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling*. Metode pengumpulan data berupa survei dengan pembagian kuesioner dengan variabel independen yaitu pengetahuan dan dependen yaitu tingkat konsumsi garam. Data yang didapat akan diolah dan dianalisis secara univariabel melalui distribusi frekuensi dan bivariabel dengan uji *chi square*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 47 (67,1%) responden memiliki pengetahuan yang rendah dan 54 (77,1%) responden memiliki tingkat konsumsi garam yang rendah. Uji *chi square* yang dilakukan menghasilkan $p=0,048 < 0,05$ yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara variabel pengetahuan dengan tingkat konsumsi garam pada penderita hipertensi di Desa Semanding. Walaupun terdapat hubungan tetapi hubungannya cukup lemah karena mendekati 0,05. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu perlu diadakan kegiatan promosi kesehatan secara rutin di posyandu dan saat perkumpulan masyarakat di Desa Semanding.

Kata kunci : garam, hipertensi, pengetahuan

ABSTRACT

Hypertension is a source of deadly diseases such as stroke, coronary heart disease, and kidney failure. Semanding Village is one of the areas with the highest cases of hypertension in Ponorogo Regency. Hypertension sufferers must maintain a healthy lifestyle such as limiting salt consumption so as not to cause further complications. One of the factors that influences health behavior including salt consumption in society is knowledge. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and salt consumption in hypertension sufferers in Semanding Village. This study used a cross-sectional design with a population of hypertension sufferers in Semanding Village and a sample of 70 hypertension sufferers. Determination of sampling was carried out using the accidental sampling technique. The data collection method was in the form of a survey by distributing questionnaires with independent variables, namely knowledge and dependent variables, namely the level of salt consumption. The data obtained will be processed and analyzed univariably through frequency distribution and bivariably with the chi square test. The results of this study showed that 47 (67.1%) respondents had low knowledge and 54 (77.1%) respondents had low levels of salt consumption. The chi square test conducted produced $p=0.048 < 0.05$ which can be interpreted that there is a relationship between the knowledge variable and the level of salt consumption in hypertension sufferers in Semanding Village. Although there is a relationship, the relationship is quite weak because it is close to 0.05. The conclusion of this study is that it is necessary to hold routine health promotion activities at the integrated health post and during community gatherings in Semanding Village.

Keywords : *hypertension, salt, knowledge*

PENDAHULUAN

Pada masa globalisasi, terdapat transformasi dalam segala bidang termasuk dalam permasalahan kesehatan di masyarakat. Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyakit yang menjadi masalah terbesar di dunia dan salah satu penyakit yang banyak diderita yaitu hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat per tahunnya seiring dengan pertumbuhan penduduk. Penderita hipertensi sekarang mencapai 1,3 miliar atau sekitar 33% dari penduduk di dunia (WHO, 2023). Hipertensi didefinisikan sebagai keadaan tekanan darah sistolik ≥ 140 mm/hg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mm/hg (Pradono, Kusumawardani and Rachmalina, 2020). Penyakit ini kerap disebut sebagai *silent killer* dikarenakan sering terjadi tanpa adanya gejala tetapi dapat menyebabkan sumber dari banyak penyakit lain , seperti Penyakit Jantung Koroner (PJK), stroke, gagal ginjal, dan lain-lain. Gejala yang dapat dialami penderita hipertensi yaitu sakit kepala, mual, muntah, gangguan pengelihatan, sesak napas, detak jantung tidak teratur, lemah atau lelah, dan pusing

Penyakit ini banyak terjadi di negara dengan ekonomi berkembang seperti Indonesia dengan persentase kejadian sejumlah 40% sedangkan pada negara maju, persentase hipertensi lebih rendah yaitu 35% (Yunus, Aditya and Eksa, 2021). Di Indonesia persentase hipertensi mencapai 34,1% dengan mayoritas penderita merupakan lansia (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan profil kesehatan Kabupaten Ponorogo tahun 2022, kasus hipertensi meningkat sejumlah 89.478 kasus. Sementara itu pada Kecamatan Kauman penyakit dengan penderita terbanyak pada tahun 2023 yaitu Hipertensi dengan jumlah peningkatan kasus sebesar 4.057 kasus. Desa Semanding yang termasuk dalam Kecamatan Kauman juga memiliki kasus hipertensi yang tinggi. Berdasarkan hasil posyandu tahun 2023 yang didapatkan, kasus hipertensi di Desa Semanding menjadi permasalahan yang tertinggi yang mencapai 1.118 kasus dengan rata-rata kasus per-bulannya yaitu 93. Proporsi umur penduduk pada Desa Semanding pada usia produktif mencapai 2.553 jiwa, usia pra-lansia sejumlah 775 jiwa, dan lansia sejumlah 381 jiwa. Kasus hipertensi di Desa Semanding tidak hanya terjadi pada usia lansia dan pra-lansia, tetapi juga pada usia produktif.

Terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan hipertensi, antara lain keturunan, jenis kelamin, usia, pola konsumsi garam, pola konsumsi makanan tinggi lemak, perilaku merokok, dan obesitas (Purwono et al., 2020). Para penderita hipertensi harus menjaga pola hidup sehat seperti berolahraga, membatasi asupan garam dan minyak, serta minum obat hipertensi secara teratur agar tidak terjadi komplikasi lebih lanjut. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, pola konsumsi garam pada masyarakat Desa Semanding cenderung melebihi batas yang ditentukan oleh Kementerian Kesehatan yaitu 5 gram atau setara dengan 1 sendok teh per hari. Selain itu terdapat kebiasaan konsumsi sayur santan yang dihangatkan kembali sehingga kandungan garam meningkat pada masyarakat sekitar. Sedangkan konsumsi garam yang mengandung tinggi natrium menyebabkan peningkatan produksi hormon natriouretik yang secara tidak langsung dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Selain itu adanya natrium dalam konsumsi garam yang tinggi akan masuk ke pembuluh darah mengakibatkan terjadinya retensi air yang dapat menyebabkan volume darah yang meningkat (Yunus, Kadir and Lalu, 2023).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku manusia yaitu pengetahuan. Individu dengan pengetahuan yang tinggi akan berpengaruh dalam perilaku sehari-harinya. Perilaku kesehatan yang dilakukan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan individu tersebut terhadap pencegahan penyakit, sikap dan tindakan terhadap pencegahan tersebut. Hal tersebut sesuai dengan Teori Bloom yang menyatakan bahwa perilaku dapat dilihat dari pengetahuan, sikap dan tindakan seseorang (Biney, Wowor and Rumayyar, 2022). Pengetahuan mengenai dampak konsumsi garam berlebih dapat berhubungan dengan konsumsi garam pada penderita hipertensi. Meskipun demikian, masih terdapat individu penderita hipertensi dengan

pengetahuan baik yang melakukan konsumsi garam yang tinggi. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan pengetahuan terhadap konsumsi garam pada penderita hipertensi di Desa Semanding. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menjadi dasar keputusan untuk merancang intervensi mengenai penyakit hipertensi, serta meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor penyebab terjadinya hipertensi.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif dengan desain *crossectional* yaitu pengumpulan data yang dilakukan dalam satu waktu. Penelitian ini dilaksanakan pada Januari tahun 2024, di Desa Semanding Kecamatan Kauman, Kabupaten Ponorogo. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1.118 penderita hipertensi, dan sample yang digunakan yaitu sebanyak 70 penderita hipertensi. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner buatan dari peneliti yang telah diuji validitas dan reabilitas sehingga dapat dipastikan dapat mengukur apa yang ingin dicari dalam penelitian dan konsisten dalam mengukur. Pengambilan sample dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *accidental sampling* yaitu teknik pengambilan sampling berdasarkan kebetulan atau siapa saja yang ditemui dan mau untuk menjadi responden. Dalam penelitian ini, responden didapatkan dengan mendatangi rumah warga yang berkenan untuk mengikuti penelitian. Setelah itu data yang didapatkan akan direkap dan diberi kode di *Microsoft Excel* sesuai dengan tujuan penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu pengetahuan, sedangkan variabel dependen yaitu tingkat konsumsi garam. Setelah diberi kode, maka data akan diolah menggunakan Software SPSS dengan analisa univariabel dan bivariabel. Analisa univariabel dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari responden sedangkan analisa bivariabel untuk mencari hubungan antar variabel menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL

Dalam melakukan penelitian didapatkan beberapa responden dengan karakteristik yang berbeda-beda. Karakteristik responden yang didapat yaitu jenis kelamin, dan usia responden. Berikut merupakan distribusi frekuensi karakteristik responden yang didapat.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-Laki	13	18,6
Perempuan	57	81,4
Total	70	100

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa karakteristik mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Jumlah perempuan dalam penelitian ini yaitu 57 (81,4%) sedangkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 13 (18,6%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Umur

Kelompok Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
19-40	40	57,1
41-60	24	34,3
>60	6	8,6
Total	70	100

Dari tabel 2, digambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki kelompok umur antara 19-40 tahun. Jumlah yang memiliki kelompok umur 19-40 tahun yaitu 40 responden

(57,1%), dalam kelompok umur 41-60 jumlahnya yaitu 24 responden (34,3%). Kelompok usia >60 memiliki responden tersedikit yaitu 6 atau (8,6%).

Tabel 3. Persentase Tingkat Pengetahuan Responden

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	23	32,9
Rendah	47	67,1
Total	70	100

Tabel 3 menunjukkan tingkat pendidikan yang dimiliki oleh responden dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil tersebut, mayoritas tingkat pengetahuan responden di Desa Semanding yaitu rendah. Jumlah responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang rendah yaitu 47 responden (67,1%). Sedangkan warga yang memiliki pengetahuan tinggi hanya 23 atau sekitar 32,9%.

Tabel 4. Persentase Tingkat Konsumsi Garam

Tingkat Konsumsi Garam	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	16	22,9
Rendah	54	77,1
Total	70	100

Berdasarkan tabel 4, pada umumnya responden yang merupakan penderita hipertensi memiliki tingkat konsumsi garam yang rendah. Hal tersebut ditunjukkan dengan jumlah frekuensi responden yang mengonsumsi garam rendah yaitu 54 responden atau 77,1%.

Tabel 5. Tabulansi Silang Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Konsumsi Garam

Tingkat Pengetahuan	Tingkat Konsumsi Garam		Total	P-Value
	Tinggi	Rendah		
	f	%	f	%
Tinggi	2	8,7	21	91,3
Rendah	14	29,8	33	70,2
			23	100
			47	100

Berdasarkan tabulansi silang yang ditunjukkan oleh tabel 5, mayoritas responden dengan tingkat pengetahuan tinggi cenderung memiliki tingkat konsumsi garam yang rendah, hal tersebut terlihat dari jumlah responden yaitu 21 atau 91,3%. Sedangkan responden dengan pengetahuan rendah juga sebagian besar sejumlah 33 atau 70,2% memiliki tingkat konsumsi garam yang rendah. Jenis responden dengan tingkat pengetahuan rendah dan konsumsi garam yang tinggi sejumlah 14 atau 29,8%. Sementara itu responden dengan pengetahuan tinggi dengan konsumsi garam tinggi hanya sejumlah 2 atau 8,7%. Dari hasil uji *chi square* nilai *P-Value* yaitu 0,048 dan kurang dari 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan tingkat konsumsi garam pada penderita hipertensi. Meskipun terdapat hubungan, tetapi kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut cukup lemah.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden yaitu penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 57 dari 70 responden atau 81,4%. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa perempuan 1,03 kali lebih berisiko untuk terkena hipertensi dibandingkan laki-laki (Delavera et al., 2021). Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian oleh Susanti et al, (2024) yang menyatakan bahwa

76,9% perempuan menderita hipertensi. Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa terdapat korelasi antara jenis kelamin dan kejadian hipertensi. Banyaknya perempuan yang menderita hipertensi tentunya diakibatkan oleh banyak hal antara lain yaitu kerentanan perempuan untuk mengalami imun yang turun dikarenakan oleh perubahan hormon (Pebrisiana et al., 2022). Tingkat hormon esterogen yang menurun dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena hormon esterogen berperan dalam melindungi pembuluh darah dari kerusakan dengan membuat dinding arteri elastis dan menjaga kolesterol agar seimbang. Selain dari pengaruh hormon, tingkat stress pada perempuan cenderung tinggi dikarenakan beban ganda pada perempuan yang mengurus rumah tangga dan harus ikut mencari nafkah. Dalam penelitian ini banyaknya perempuan yang menderita hipertensi juga diakibatkan karena komplikasi kehamilan seperti preeklamsia, dan hipertensi gestasional. Hal tersebut karena selama kehamilan volume darah akan meningkat yang mempengaruhi kerja sistem kardiovaskular. Faktor lain seperti kurangnya pola hidup yang tidak sehat juga dapat menyebabkan terjadinya hipertensi (Rahmadhani, 2021).

Didapatkan responden penelitian yaitu penderita hipertensi mayoritas berumur 19-40 tahun dengan jumlah 40 dari 70 responden atau 57,1%. Dalam penelitian ini terjadinya hipertensi di usia dewasa disebabkan oleh beberapa hal antara lain dari genetik, tingkat stress dan pola makan. Dalam penelitian tersebut, mayoritas masyarakat menyukai makanan yang bersantan dan berminyak. Konsumsi makanan yang tidak sesuai seperti gorengan dan makanan bersantan berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi (Jufri et al., 2021). Hal tersebut sesuai dalam penelitian Ramadhini et al, (2019) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi lemak jenuh (SFA) dengan kejadian hipertensi. Makanan yang memiliki kadar lemak jenuh tinggi seperti santan dapat meningkatkan kolesterol LDL dalam darah. Kadar kolesterol LDL yang berlebih akan menempel di pembuluh darah yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah atau yang biasa disebut aterosklerosis. Penyempitan pembuluh darah akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah yang menyebabkan hipertensi. Terjadinya hipertensi pada usia muda juga diakibatkan oleh faktor genetik dan hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara polimorfisme gen tertentu seperti AGT, ACE, dan AT dengan kejadian hipertensi (Karabaeva et al., 2023). Individu yang memiliki keturunan hipertensi akan cenderung memiliki risiko hipertensi yang tinggi pada usia muda jika pola hidupnya tidak sehat.

Mayoritas pengetahuan penderita hipertensi pada Desa Semanding tergolong rendah. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sejumlah 47 atau 67,1% responden memiliki pengetahuan yang rendah. Hal tersebut dapat berhubungan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat. Individu dengan pengetahuan yang rendah cenderung tidak mengetahui cara mencegah kejadian hipertensi sehingga dapat meningkatkan prevalensi hipertensi dan komplikasi (Wulandari, 2024). Pengetahuan yang rendah pada penderita hipertensi dapat menyebabkan kurangnya pemahaman mengenai pentingnya minum obat hipertensi yang teratur. Individu dengan pengetahuan yang kurang akan menganggap tidak memerlukan keteraturan dalam minum obat karena menganggap dirinya telah sembuh yang dapat menyebabkan komplikasi.

Walaupun memiliki pengetahuan yang rendah, tetapi dalam hal tingkatan konsumsi garam, mayoritas penderita hipertensi di Desa Semanding telah menjaga konsumsi garamnya. Sebanyak 54 (77,1%) penderita hipertensi di Desa Semanding telah mengontrol konsumsi garamnya. Hal tersebut karena dalam kegiatan posyandu, kader terkadang memberi informasi untuk mengurangi konsumsi garam. Tetapi dalam konsumsi makanan berminyak dan bersantan masih belum dapat terkontrol sehingga angka hipertensi pada Desa tersebut masih tinggi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa konsumsi makanan seperti santan dan gorengan yang mengandung kolesterol tinggi memiliki hubungan yang kuat dengan

kejadian hipertensi (Windaniah et al., 2024). Hasil uji bivariabel dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan tingkat konsumsi garam pada penderita hipertensi yang ditunjukkan dengan hasil uji *chi square* dengan *P-Value* sebesar 0,048 dan hal tersebut kurang dari *alpha* 0,05.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Fajriansi (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pengetahuan terhadap kontrol diet rendah garam dengan nilai $p=0,001$. Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kuala Kabupaten Bireuen juga mendapatkan hasil yang sama dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan kebutuhan garam pada penderita hipertensi dengan jumlah konsumsi garam harian dengan $p=0,000$ (Saputra, 2020). Penelitian dari Amaliah et al, (2024) juga mendukung penelitian ini dengan hasil adanya hubungan antara tingkat pengetahuan mengenai hipertensi dengan pola konsumsi diet rendah garang dengan $p=0,000 < 0,05$.

Hasil dari penelitian ini juga sesuai dengan teori Lawrence Green yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan pada individu dipengaruhi oleh pengetahuan untuk menentukan tindakan. Pengetahuan merupakan dasar dari seseorang melakukan sesuatu, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian Rini et al, (2017) bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan tingkat konsumsi garam dengan $p= 0,002$. Pengetahuan akan mempengaruhi sikap kita terhadap suatu hal dan sikap akan berhubungan langsung dengan perilaku termasuk perilaku diet rendah garam. Pada penelitian ini juga dihasilkan bahwa mayoritas responden dengan jumlah 21 (91,3%) memiliki pengetahuan tinggi dengan tingkat konsumsi garam yang rendah. Hal tersebut karena responden dengan tingkat pengetahuan yang tinggi akan mengetahui dampak dan bahaya dari konsumsi garam yang berlebih sehingga mereka lebih berhati-hati untuk mengonsumsi garam.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada di Desa Semanding Kabupaten Ponorogo, didapatkan mayoritas responden yaitu penderita hipertensi yang berjenis kelamin perempuan sejumlah 57 (81%). Dalam kelompok umur, mayoritas umur responden dari penelitian ini berada dalam kelompok 19-40 tahun dengan total 40 (57,1%). Sekitar setengah dari responden sejumlah 47 (67,1%) memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah. Tingkat konsumsi garam responden sebagian besar rendah dengan jumlah 54 (77,1%). Hasil tabulansi silang uji *chi square* menunjukkan 21 (91,3%) responden dengan pengetahuan tinggi akan memiliki tingkat konsumsi garam yang rendah dan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan tingkat konsumsi garam dengan $p=0,048 < 0,05$. Dikarenakan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut dan tingkat pengetahuan penderita hipertensi pada desa tersebut masih rendah maka disarankan untuk diadakan acara penyuluhan kesehatan yang dilakukan secara teratur dan dengan media yang menarik dalam acara posyandu maupun perkumpulan warga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih terhadap seluruh pihak yang telah memberi dukungan dan berkontribusi dalam penyusunan dan penerbitan artikel ini dan semoga informasi dalam artikel ini bermanfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliah, F., Everentia, K., Dewi, N. and Puspita, N., 2024. Hubungan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi Dengan Pola Konsumsi Diet Rendah Garam *The Relationship between the Level of Public Knowledge About Hypertension and Low Salt*

- Diet Consumption Patterns.* 4385.
- Biney, I.D., Wowor, R.E. and Rumayar, A.A., 2022. Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Tindakan Pencegahan Covid-19 Di Kelurahan Sagerat Kecamatan Matuari Kota Bitung. *Jurnal KESMAS*, 11(2), pp.1–8.
- Fajriansi, A., 2023. Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kontrol Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi. 3, pp.151–158.
- Jufri, S.M., Tahiruddin and Indriastuti, D., 2021. Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi di RSUD Kota Kendari. *Jurnal ilmiah karya kesehatan*, 01(2), pp.25–30.
- Karabaeva, R.Z., Vochshenkova, T.A., Zare, A., Jafari, N. and Baneshi, H., 2023. *Genetic and epigenetic factors of arterial hypertension : a bibliometric- and in-silico-based analyses*. (October), pp.1–16. <https://doi.org/10.3389/fmolb.2023.1221337>.
- Kemenkes RI, 2021. *Profil Kesehatan Indonesia 2021. Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.*
- Pebrisiana, P., Tambunan, L.N. and Baringbing, E.P., 2022. Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), pp.176–186. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4511>.
- Pradono, J., Kusumawardani, N. and Rachmalina, R., 2020. *Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A. and Budianto, A., 2020. Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), p.531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>.
- Rahmadhani, M., 2021. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. IV(I), pp.52–62.
- Ramadhini, A.F., Yuliantini, E., Haya, M., Kesehatan, P., Kesehatan, K., Gizi, J., Jenuh, L. and Jenuh, L.T., 2019. Konsumsi Protein , Lemak Jenuh Dan Lemak Tak Jenuh Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu *The Consumption Of Protein , Saturated Fat And Saturated Fatting On The Hypertension In Menopause Women At Public Health Center Sukamerindu In Bengkulu*. 14(2), pp.70–75.
- Saputra, R., 2020. Hubungan Pengetahuan Kebutuhan Garam Pada Penderita Hipertensi Dengan Jumlah Konsumsi Garam Harian Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kuala Kabupaten Bireuen. STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe.
- Susanti, N., Aghniya, S.N., Almira, S.S. and Anisa, N., 2024. Hubungan usia, jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di klinik utama paru soerooso. 8, pp.3597–3604.
- WHO, 2023. *Global report on hypertension. Universitas Nusantara PGRI Kediri*, .
- Windaniah, D., Samiyanto and Hamid, M.A., 2024. Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Tinggi Kolesterol Dengan Kondisi Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Panti. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisiplinier*, 8(7), pp.748–756.
- Wulandari, P., 2024. Tingkat pengetahuan dan kepatuhan menjalankan diit hipertensi pada lansia. 18(2), pp.194–201.
- Yunus, M., Aditya, I.W.C. and Eksa, D.R., 2021. Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(3), pp.229–239.
- Yunus, M.H., Kadir, S. and Lalu, N.A.S., 2023. *the Relationship Between Salt Consumption Patterns and the Incidence of Hypertension in the Elderly At the Kota Tengah Health Center. Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), pp.163–171. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i1.16279>.