

PENTINGNYA DIET HIPERTENSI PADA LANSIA HIPERTENSI DI RW 05 CIWALEN GARUT**Nina Sumarni^{1*}, Udin Rosidin², Dadang Purnama³, Iwan Shalahuddin⁴,
Witdiawati⁵**¹⁻⁵Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: n.sumarni@unpad.ac.id

Disubmit: 19 Maret 2024

Diterima: 03 April 2024

Diterbitkan: 01 Mei 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14648>**ABSTRAK**

Meningkatnya usia harapan hidup di Indonesia telah menjadi sebuah fenomena yang berdampak langsung pada peningkatan jumlah lansia di negara ini, salah satu masalah kesehatan yang paling umum pada orang tua adalah hipertensi. Hipertensi cenderung mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh, gaya hidup, dan faktor genetik. Hipertensi telah meningkat sebesar 80 persen. Jumlah hipertensi di negara-negara berkembang meningkat dari 639 juta pada tahun 2000 menjadi 1,15 miliar pada tahun 2025. Pendekatan holistik dan efektif dapat dikembangkan dalam manajemen asuhan kesehatan lansia ialah dengan mengendalikan pola makan, pengobatan, serta olahraga yang teratur. Penerapan diet rendah hipertensi dapat berhasil jika penderita hipertensi memiliki pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga yang baik terhadap pelaksanaan diet. Kurangnya Pengetahuan masyarakat tentang diet dapat menyebabkan kurangnya kesadaran dalam menjaga dan pencegahan terjadinya peningkatan tekanan darah. Tujuan kegiatan adalah memberikan pendidikan kesehatan pada para penderita hipertensi yang berada di Rw 05 tentang pentingnya diet hipertensi. Metode yang Digunakan metode ceramah dengan alat bantu Power Point, Poster, dan video. Kegiatan diikuti oleh 36 orang. Sebelum Ceramah diet hipertensi, para peserta diberi pretest selama 20 menit dengan hasil skor rata rata pretest 65, dan setelah diberikan ceramah dan tanya jawab dilakukan lagi posttest dengan skor rata rata 87. Setelah dilakukan ceramah dan Tanya jawab terdapat peningkatan pengetahuan tentang pentingnya diet hipertensi sebesar 22 poin. Terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang” Pentingnya Diet pada penderita hipertensi di RW 05 Ciwalen Garut.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Diet Hipertensi, Lansia**ABSTRACT**

Increasing life expectancy in Indonesia has become a phenomenon that has a direct impact on the increase in the number of elderly people in this country, one of the most common health problems in older people is hypertension. Hypertension tends to increase with age due to physiological changes that occur in the body, lifestyle and genetic factors. Hypertension has increased by 80 percent. The number of hypertension in developing countries increased from 639

million in 2000 to 1.15 billion in 2025. A holistic and effective approach can be developed in the management of elderly health care by controlling diet, medication, and regular exercise. Implementing a low-hypertension diet can be successful if hypertension sufferers have good knowledge, attitudes, and family support for implementing the diet. Lack of public knowledge about diet can lead to a lack of awareness in maintaining and preventing increased blood pressure. The activity aims to provide health education to hypertension sufferers in Rw 05 about the importance of a hypertension diet. The method used is the lecture method using PowerPoint, posters, and videos. The activity was attended by 36 people. Before the hypertension diet lecture, the participants were given a pretest for 20 minutes with an average pretest score of 65, and after being given a lecture and question and answer, a posttest was carried out again with an average score of 87. After the lecture and question and answer there was an increase in knowledge about the importance of diet. hypertension by 22 points. There was an increase in knowledge after health education was carried out about "The Importance of Diet for Hypertension Sufferers in RW 05 Ciwalen Garut."

Keywords: Health Education, Hypertension Diet, Elderly

1. PENDAHULUAN

Meningkatnya usia harapan hidup di Indonesia telah menjadi sebuah fenomena yang berdampak langsung pada peningkatan jumlah lansia di negara ini, salah satu masalah kesehatan yang paling umum pada orang tua adalah hipertensi. Hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, dimana hal ini dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti perubahan fisiologis tubuh, gaya hidup, dan faktor genetik. Menurut Rusdi dan Isnawati dalam (Agustina et al., 2014) Faktor risiko penyebab hipertensi yang tidak dapat diubah adalah faktor seperti usia, jenis kelamin, genetika dan suku, serta faktor risiko yang dapat diubah seperti obesitas, merokok, aktivitas fisik, pola makan, dan konsumsi alkohol.

Berdasarkan data yang diberikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2018, dilaporkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang menderita hipertensi di dunia, dan jumlah penderita hipertensi di negara berkembang lebih tinggi dibandingkan di negara maju (Sugito, 2022). Hipertensi telah meningkat sebesar 80 persen di negara-negara berkembang dari 639 juta kasus pada tahun 2000 dan diperkirakan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus pada tahun 2025. Data (Riskesdas 2018) menunjukkan bahwa Kalimantan Selatan mempunyai prevalensi tertinggi penderita hipertensi yaitu sebesar 44,13 persen, disusul Jawa Barat sebesar 39,6 persen, dan Kalimantan Timur sebesar 39,3 persen, sedangkan Papua mempunyai prevalensi hipertensi terendah (22,2%), 24,65, Sumatera Barat 25,16%.

Untuk mengontrol tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi kesehatan, lansia dengan hipertensi harus memperhatikan pola makan mereka, termasuk mengikuti diet. Menurut (Fitri et al., 2023) Penderita Hipertensi memerlukan penanganan yang baik agar pasien tidak mengalami komplikasi yang memperparah hipertensinya.

Salah satu pendekatan holistik dan efektif dapat dikembangkan dalam manajemen asuhan kesehatan lansia ialah dengan mengendalikan pola makan, pengobatan, serta olahraga yang teratur (Sumarni et al., 2019).

Mengubah diet dan kebiasaan makan adalah salah satu cara untuk mencegah kekambuhan hipertensi (Dewi, et al 2017) yang dapat dilakukan mandiri oleh pasien. Diet adalah usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat tubuh (Ariska & Tahlil, 2018). Sedangkan menurut (S. R. Putra, 2013) menyatakan bahwa diet merupakan pola makan sehat yang dilakukan seseorang. Dengan kata lain diet adalah rencana untuk mengontrol kebiasaan makan, pola konsumsi, dan jenis makanan yang akan dimakan, serta membatasi jumlah yang akan dimakan untuk mengobati suatu penyakit, masalah kesehatan, atau penurunan berat badan.

Penanganan hipertensi saat ini dikenal dalam dua bentuk: farmakologis dan non farmakologis. Metode yang dianggap cukup efektif untuk menurunkan tekanan darah dan mempertahankan tekanan darah dalam batas normal ialah dengan metode non farmakologis, seperti diet (Cosimo Marcello et al., 2018). Pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga yang baik terhadap pelaksanaan diet pada penderita hipertensi dapat membantu pelaksanaan diet. Selain itu, penderita hipertensi yang sadar akan mengontrol tekanan darahnya dapat melakukannya dengan sukses. Pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, dan kesadaran diri penderita hipertensi adalah beberapa faktor yang mempengaruhi penerapan diet. Menurut (Zahidah, 2021) Faktor yang mempengaruhi penderita hipertensi mematuhi diet yaitu pengetahuan, sikap, dukungan keluarga dan kesadaran diri yang dimiliki oleh penderita hipertensi.

Pengetahuan tentang diet diketahui mempunyai relasi dengan perilaku diet yang dilakukan oleh seseorang (Kusuma & Hidayati, 2013). Kurangnya Pengetahuan diet dapat menyebabkan kurangnya kesadaran dalam penjagaan dan pencegahan terjadinya peningkatan tekanan darah/hipertensi. Dalam penelitian (Muhlshoh & Nurzihan, 2020), ditemukan bahwa setelah konseling pada pasien dengan hipertensi, tingkat konsumsi garam (natrium) turun sebanyak 51%. Ini adalah penurunan dari 78% pada pasien dengan tingkat konsumsi natrium tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Prabowo & Witriyani, 2017) menunjukkan bahwa konsultasi tentang diet rendah garam sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Kayumas. Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa pengetahuan mempengaruhi tindakan seseorang dalam melaksanakan diet. Ini diketahui dari hasil beberapa hasil penelitian tentang konseling diet rendah garam yang dilakukan, responden yang telah diberikan konseling tentang diet dapat menerapkan bimbingan yang telah mereka terima dalam kehidupan sehari-hari, misalnya dengan mengurangi konsumsi garam.

Mengetahui manfaat diet rendah garam untuk orang tua dengan hipertensi diharapkan dapat membantu menjaga tekanan darah dalam batas normal. Hasil penelitian (Zahidah, 2021) Penurunan tekanan darah pasien hipertensi dipengaruhi oleh diet rendah garam. Didukung hasil penelitian oleh (Seangpraw et al., 2019) diketahui bahwa dengan menggunakan modifikasi perilaku program DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), terbukti efektif menurunkan tekanan darah dan mungkin berguna dalam mengendalikan hipertensi stadium 1 pada lansia serta dapat dijadikan sebagai perilaku preventif pada peserta lansia dengan risiko tinggi hipertensi. Tujuan dari program diet ini adalah untuk mengurangi tekanan darah.

Diet hipertensi adalah pola makan yang mengandung banyak buah-buahan, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, ikan, dan susu rendah lemak yang mengandung banyak zat gizi penting, seperti kalium, magnesium, kalsium, serat, dan protein, memiliki potensi untuk menurunkan tekanan darah karena makanan ini mengandung banyak serat dan protein, akan mengurangi jumlah garam dan gula yang terkandung dalam diet ini. Penelitian (Rodrigues et al., 2023) menemukan bahwa pendidikan kesehatan tentang diet rendah garam memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi; pengetahuan tentang pentingnya diet rendah natrium untuk mengendalikan hipertensi dapat mempengaruhi asupan makanan setelah pendidikan kesehatan diberikan. Berdasarkan temuan penelitian (Stephen P Juraschek, et al, 2018) Kombinasi diet rendah sodium dan DASH menurunkan tekanan darah yang paling besar diantara kelompok lain, pada kelompok diet rendah sodium dan DASH ditemukan penurunan rata-rata sistolik sebesar 20,8 mmHg dan diastolik sebesar 7,9 mmHg.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh mahasiswa PPN 45 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran di Rw 05 Ciwalen Kelurahan Kota Wetan Garut, didapatkan data: Prevalensi lansia dengan hipertensi dari 70 lansia yang dapat dikaji, berdasarkan 10 riwayat kesehatan terdahulu yang banyak dialami oleh lansia di Rw 05 Ciwalen Garut adalah sebagian besar menderita hipertensi, Berdasarkan hasil wawancara kepada para kader dan Petugas kesehatan, menyebutkan bahwa penderita hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak di derita oleh masyarakat Kelurahan Ciwalen, masih banyak masyarakat yang belum menyadari pentingnya menerapkan pola hidup sehat. Pihak puskesmas telah melakukan beberapa upaya untuk mengurangi hipertensi, seperti memberikan instruksi untuk kontrol tekanan darah pada kegiatan di Posbindu, kurangi makanan berminyak dan asupan garam kepada pasien saat mereka datang ke puskesmas, tetapi ini dianggap kurang dipahami oleh orang tua. Akibatnya, orang tua memiliki tekanan darah tinggi karena mereka tidak mengawasi apa yang mereka makan dan minum dan tidak melakukan control tekanan darah di Posbindu. Salah satu kebiasaan responden yang dikaitkan dengan hipertensi adalah mengonsumsi gorengan sebagai sarapan pagi dan sore hari, serta makanan yang banyak garam dan berminyak. Tingginya angka kesakitan pada lansia hipertensi salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan upaya pencegahan dimana lansia penderita tidak memanfaatkan kegiatan Posbindu untuk mengontrol tekanan darahnya. Pengetahuan memiliki pengaruh yang signifikan dan positif pada keyakinan seseorang akan kesehatannya dan berperan besar dalam menekan angka kesakitan hipertensi. Diet hipertensi yang sehat dapat mencegah komplikasi hipertensi. Ini dapat memberi harapan bagi orang lanjut usia yang menderita hipertensi untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka sendiri dan orang disekitarnya untuk selalu memantau kesehatan mereka. Salah satu alasan mengapa orang lanjut usia tidak menerapkan diet hipertensi adalah karena mereka tidak peka atau tidak tahu tentang manfaat diet hipertensi. Ini karena mereka beranggapan bahwa orang dengan hipertensi dapat makan apa saja. Oleh karena itu, penting bagi orang tua yang menderita hipertensi untuk edukasi tentang pentingnya diet hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Jumlah orang dewasa di seluruh dunia yang meningkat sebesar 5,1% dibandingkan dengan prevalensi tahun 2000-2010 di seluruh dunia (Bloch, 2016 dalam (Arum, 2019). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan populasi yang meningkat. Mereka memperkirakan bahwa sekitar 29% orang di seluruh dunia akan terkena hipertensi pada tahun 2025 (Novia, 2021).

Menurut data Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010 dari WHO, 40% negara ekonomi berkembang memiliki hipertensi, sedangkan negara maju hanya 35%. Kawasan Afrika menempati posisi tertinggi dengan 46% penderita hipertensi, dan kawasan Amerika Serikat dengan 35%. Penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahun di wilayah Asia (Tirtasari et al., 2019). Sebagian besar kematian akibat penyakit transaminase (PTM) disebabkan oleh penyakit kardiovaskular (WHO, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia telah menjadi perhatian serius bagi pemerintah karena dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat. Menurut (RISKESDAS, 2018), prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada orang berusia lebih dari 18 tahun sebesar 34,1%, dengan kasus tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), dan terendah di Papua (22,2%). Jumlah total kasus hipertensi di Indonesia diperkirakan sebesar 63.309.620 orang, dengan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 orang. (Umemura et al., 2019) mengemukakan bahwa tekanan darah individu yang menderita hipertensi ini erat kaitannya dengan konsumsi natrium. Faktor lain yang dapat menyebabkan hipertensi adalah konsumsi makanan yang tinggi lemak dan rendah serat (Cosimo Marcello et al., 2018). Konsumsi tinggi natrium akan meningkatkan tekanan darah karena kekentalan darah akan menjadi lebih tinggi.

Populasi lansia di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun, menghadirkan tantangan baru bagi pemerintah dan masyarakat dalam menyediakan layanan kesehatan dan dukungan sosial yang memadai bagi kelompok ini. Kondisi ini mengharuskan pemerintah dan masyarakat untuk secara proaktif menyesuaikan kebijakan dan infrastruktur untuk mendukung populasi lansia yang semakin besar. Perluasan jaringan layanan kesehatan yang ramah lansia, program-program sosial yang mengakomodasi kebutuhan mereka, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya inklusi sosial bagi lansia menjadi hal-hal yang mendesak untuk diperhatikan. Selain itu, perlu juga pembangunan infrastruktur khusus seperti fasilitas kesehatan geriatrik dan pusat kegiatan lansia untuk memastikan kualitas hidup yang baik bagi generasi yang menua di Indonesia. Perubahan pola hidup, peningkatan akses terhadap layanan kesehatan, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat telah berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan usia harapan hidup di Indonesia. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk mengurangi jumlah penderita hipertensi adalah melalui kebijakan dan regulasi seperti keputusan presiden (kepres) dan peraturan gubernur (pergub) yang mengatur tentang pengendalian penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Misalnya, kebijakan tentang pencegahan hipertensi melalui promosi gaya hidup sehat, peningkatan akses terhadap layanan kesehatan dan regulasi terkait pangan yang mengandung garam serta makanan tinggi lemak dan gula.

Penelitian yang dilakukan juga menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang hipertensi di kalangan masyarakat merupakan salah satu faktor penyebab meningkatnya jumlah penderita. Berdasarkan hasil

penelitian yang dilakukan oleh Nastiti (2018) dalam (Purba et al., 2023), diketahui bahwa sebanyak 14 responden (46,7%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang diet hipertensi; (Amira et al., 2021) juga menemukan hal yang sama dimana 43 respondennya (43,3%) memiliki pengetahuan yang kurang mengenai diet hipertensi. Dalam sebuah jurnal penelitian yang diterbitkan di Indonesia, ditemukan bahwa pengetahuan dan kesadaran pasien tentang hipertensi merupakan faktor penting dalam pengendalian tekanan darah. Pengetahuan tentang hipertensi seseorang dapat membantu mereka mengendalikan hipertensi karena mereka akan menjadi lebih sadar untuk sering mengunjungi dokter dan menerima pengobatan yang mereka terima (Zakia Maswibowo et al, 2018).

Sebagai tanggapan, pemerintah melakukan kampanye penyuluhan dan edukasi masyarakat tentang pentingnya deteksi dini hipertensi dan pengelolannya. Ini dilakukan melalui program komunitas dan media massa. Diharapkan upaya ini akan meningkatkan kualitas hidup orang tua dan menurunkan risiko komplikasi hipertensi.

Selain itu, pemerintah juga mendorong peningkatan aksesibilitas layanan kesehatan yang berkualitas bagi masyarakat, termasuk pelayanan deteksi dan pengelolaan hipertensi secara terintegrasi. Langkah ini diwujudkan melalui program-program seperti Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) yang memberikan akses terhadap layanan kesehatan secara luas bagi seluruh penduduk Indonesia. Namun, tantangan dalam implementasi program-program tersebut masih terjadi, termasuk kendala infrastruktur, sumber daya manusia, dan ketersediaan obat-obatan. Secara keseluruhan, pemerintah terus melakukan upaya yang berkelanjutan dalam mengatasi masalah hipertensi di Indonesia. Namun, diperlukan sinergi antara pemerintah, masyarakat, dan berbagai pemangku kepentingan lainnya untuk mencapai penurunan signifikan dalam prevalensi hipertensi dan meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

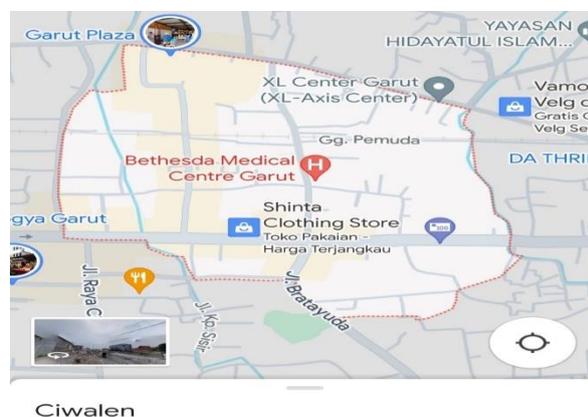
Salah satu program kegiatan yang dimaksud adalah Posbindu. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup orang tua yang menderita penyakit tidak menular, salah satunya hipertensi, dan juga dapat memberikan dukungan komprehensif dari keluarga. Ini dapat mencakup kelas manajemen stres, olahraga, atau kegiatan sosial yang mendorong interaksi sosial positif antara sesama lansia. Dengan tatalaksana holistik dari mulai aktif dalam kegiatan Posbindu, pemantauan konsumsi obat, melakukan pendidikan kesehatan serta meningkatkan dukungan keluarga mampu mengendalikan tekanan darah, Didukung hasil penelitian (Aveonita et al., 2022) Penatalaksanaan secara holistic dimana Pada pasien diberikan edukasi mengenai pola makan sesuai dengan gizi seimbang, pola olahraga terus menerus, pentingnya untuk meminum obat dan kontrol tekanan darah dan kadar kolesterol. Dukungan keluarga diperlukan untuk membantu pasien mengendalikan penyakitnya. Dikuatkan juga hasil penelitian (Paleva & Ernawati, 2015) Penegakkan diagnosis dan penatalaksanaan pada pasien telah dilakukan secara holistic hasilnya mampu meningkatkan pengetahuan pada pasien.

Salah satu penyebab utama kurangnya kesadaran akan penjangaan dan pencegahan peningkatan tekanan darah atau hipertensi adalah kurangnya pengetahuan tentang diet pada orang tua. Sebuah penelitian (I. D. N. A. Y. P. Putra et al., 2022) didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ menemukan bahwa pengetahuan tentang diet dan tindakan yang diambil oleh individu yang menderita hipertensi memiliki korelasi yang signifikan antara

pengetahuan tentang diet dengan perilaku diet pasien hipertensi. Demikian juga hasil penelitian (Hikmawati et al., 2022) yang menemukan bahwa tingkat pengetahuan responden secara signifikan terkait dengan kepatuhan diet hipertensi pada orang lanjut usia yang menderita hipertensi di Desa Waimital Kecamatan Kairatu. Pasien dapat mencapai kepatuhan terhadap diet hipertensi jika mereka dapat mengikutinya secara teratur dan konsisten. Tidak memahami kepatuhan diet dapat menurunkan kesadaran akan pentingnya melakukannya, yang dapat menyebabkan komplikasi lebih lanjut di Desa Waimital Kecamatan Kairatu. Jika pasien dapat mengikuti diet hipertensi secara teratur dan konsisten, mereka dapat mencapai kepatuhan diet hipertensi. Pengetahuan yang kurang tentang kepatuhan diet dapat menurunkan kesadaran akan pentingnya pelaksanaan, yang dapat menyebabkan komplikasi berlanjut (Maharjan et al., 2020).

Hasil survei yang dilakukan oleh mahasiswa PPN 46 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran di Rw 05 Ciwalen Garut menunjukkan bahwa dari 70 orang tua yang disurvei, 26 di antaranya menderita hipertensi (30,2%), Dari 10 riwayat kesehatan terdahulu yang banyak dialami oleh orang tua di Rw 05 Ciwalen Garut. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital pada orang lanjut usia menunjukkan bahwa sebagian besar orang lanjut usia memiliki tekanan darah normal (31,5%), pra hipertensi (26,0%), hipertensi kelas 1 (24,7%), dan hipertensi kelas 2 (12,3%), serta hipertensi sistolik terisolasi (1,4%). Tingkat pengetahuan lansia tentang diet hipertensi masih kurang yaitu 45,60%, pengetahuan cukup 37% sedangkan yang memiliki pengetahuan baik 17,4%. Berdasarkan hasil wawancara dengan kader kesehatan bahwa semua orang dewasa yang mengalami hipertensi kronis mengonsumsi obat hipertensi, merokok masih dilakukan, konsumsi makanan gorengan, makanan tidak diet rendah garam. Sehingga tekanan darahnya tetap tidak stabil.

Apabila kondisi ini dibiarkan maka akan meningkatkan angka kesakitan dan kematian. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup orang tua yang menderita hipertensi adalah dengan meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya diet hipertensi dan mengajak para lansia untuk memanfaatkan kegiatan Posbindu untuk memantau kesehatannya. Bagaimanakan peningkatan pengetahuan para lansia penderita hipertensi di Rw 05 Ciwalen GARUT setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya diet hipertensi bagi penderita hipertensi. Kegiatan ini perlu disebarluaskan dan ditingkatkan keinginan para penderita hipertensi untuk melakukan diet hipertensi.



Gambar 1. Peta Tempat kegiatan edukasi

3. KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi merupakan penyakit dimana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90- mmHg ((Manangkot & Suindrayasa, 2020). Sedangkan menurut (Safitri dan Pramono 2020) Penyakit degeneratif antara lain penyakit jantung, stroke, dan penyakit mematkan darah lainnya. Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang dapat berkembang pada usia berapa pun.

Menurut (Nisa, 2017), tanda dan gejala tekanan darah tinggi diklasifikasikan menjadi dua yaitu: a. Tak bergejala : artinya tidak ada gejala khusus yang mungkin berhubungan dengan peningkatan tekanan darah selain pengukuran tekanan darah arteri oleh dokter pemeriksa. Hipertensi arteri tidak pernah didiagnosis kecuali kelainan pada arteri diukur. Artinya tidak ada gejala khusus yang mungkin berhubungan dengan peningkatan tekanan darah selain pengukuran tekanan arteri oleh dokter pemeriksa. b. Bergejala: Gejala yang sering dikaitkan dengan tekanan darah tinggi adalah sakit kepala dan kelelahan. Namun, ini merupakan gejala umum pada sebagian besar pasien yang mengunjungi institusi medis.

Komplikasi Tekanan darah tinggi yang tidak diobati dapat mengakibatkan komplikasi yang berbahaya, Menurut (Kemenkes RI 2019, 2019) a. Gagal jantung adalah ketika jantung tidak dapat memompa darah yang diperlukan tubuh. Kondisi ini terjadi ketika miokardium atau sistem kelistrikan jantung mengalami kerusakan. b. stroke. Tekanan darah tinggi adalah penyebab utama stroke karena dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah yang sudah tua di otak, menyebabkan pendarahan otak yang fatal. Selain itu, penyumbatan pembuluh darah yang menyempit yang disebabkan oleh penggumpalan darah juga dapat menyebabkan stroke. c. Kerusakan ginjal, Tekanan darah tinggi dapat mempersempit dan mengentalkan aliran darah ke ginjal, yang menyaring lebih sedikit cairan dan melepaskannya ke dalam darah. d. Kerusakan pada penglihatan Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan pembuluh darah di mata pecah, yang dapat menyebabkan kebutaan dan penglihatan kabur. Pendarahan pada retina dapat menyebabkan kabur dan kerusakan pada organ mata. Retinopati pada hipertensi adalah salah satu perubahan yang terkait dengan hipertensi yang ditemukan melalui pemeriksaan fundus. Tekanan darah tinggi jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan pada endotel arteri dan menyebabkan arteriosklerosis, yang merupakan salah satu komplikasi tekanan darah tinggi yang mungkin terjadi. Kerusakan adalah salah satu komplikasi tekanan darah tinggi (Septi Fandinata & Ernawati, 2020).

Tatalaksana hipertensi, menurut (Triyanto, 2014), ada 2; Tatalaksana Farmakologi dan non Farmakologi. a) Tata laksana Farmakologi, Tujuan pengobatan hipertensi adalah tidak hanya menurunkan jumlah darah yang masuk ke dalam tubuh Yang pertama melibatkan penggunaan obat atau bahan kimia yang dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi agar pasien menjadi lebih kuat. Komite Dokter Ahli Hipertensi (Joint Committee on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure, USA, 2010) menyarankan bahwa obat diuretik, antagonis kalsium, atau penghambat ACE harus digunakan sebagai pengobatan awal. Rekomendasi ini didasarkan pada kondisi pasien dan kemungkinan kondisi medis lainnya (Bustan & Usman, 2023) seperti manajemen stres, olahraga teratur, diet rendah garam, konsumsi buah dan sayur-sayuran, dan imajinasi terbimbing, relaksasi nafas dalam, dan relaksasi otot progresif adalah langkah berikutnya ((Gultom & Indrawati, 2020)). Rekomendasi ini didasarkan pada kondisi pasien dan

kondisi medis lainnya yang mungkin mereka miliki juga untuk mengurangi dan mencegah komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi, yang akan membantu penderita menjadi lebih kuat (Nafiah, 2018). Komite Dokter Ahli Hipertensi (Joint Committee on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure, USA, 2010) menyarankan bahwa obat diuretik, antagonis kalsium, atau penghambat ACE harus digunakan sebagai pengobatan awal. Rekomendasi ini didasarkan pada kondisi pasien dan kondisi medis lainnya yang mungkin mereka miliki (Padila, 2013 dalam Nafiah, 2018). Obat - obatan diberikan sebagai bagian dari terapi farmakologis (Triyanto, 2014). Tatalaksana Non Farmakologis: sementara terapi nonfarmakologis tidak memerlukan penggunaan obat. Contoh metode terapi nonfarmakologis termasuk manajemen stress, olahraga teratur, diet rendah garam, konsumsi buah dan sayur-sayuran, dan yoga, imajinasi terbimbing, relaksasi nafas dalam, dan relaksasi otot progresif ((Gultom & Indrawati, 2020). Fokus pengobatan hipertensi tanpa obat adalah perubahan gaya hidup dan pola makan. Menurut (Triyanto, 2014), pengobatan nonfarmakologi adalah sebagai berikut: a. Mengurangi konsumsi garam; b. Mengurangi konsumsi minuman (termasuk kopi dan alkohol); c. Menurunkan berat badan; d. Berolahraga secara teratur.

Promosi Kesehatan (Promkes) didefinisikan sebagai suatu upaya untuk belajar tentang kesehatan untuk membantu orang lain dan mendorong kebijakan publik. Ini diterapkan dengan cara yang sesuai dengan unsur-unsur sosial dan budaya masyarakat lokal (Kemenkes RI, 2016). Berdasarkan filosofi pemberdayaan diri yang dilakukan dari, oleh, untuk, dan bersama masyarakat, sesuai dengan sosial budaya masyarakat setempat, program ini bertujuan untuk memberi individu kemampuan untuk melakukan kontrol terhadap kesehatan mereka dan untuk meningkatkan kesehatan mereka. Masyarakat harus memiliki kemampuan untuk menemukan dan memenuhi kebutuhan dan keinginan mereka sendiri serta memodifikasi lingkungannya (Kemenkes RI, 2016).

4. METODE

Meningkatnya pengetahuan para lansia tentang pentingnya diet hipertensi adalah capaian yang diharapkan dalam kegiatan PPM ini. Melalui kegiatan ini diharapkan para penderita hipertensi yang berada di Rw 05 Ciwalen kelurahan kota wetan memiliki pengetahuan dan sikap yang baik dalam penerapan diet hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mencapai target tersebut maka metode yang perlu digunakan adalah kegiatan bersama sama masyarakat dalam kegiatan pendidikan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah. Adapun jumlah peserta yang hadir 36 orang. Kegiatan tersebut dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Pendekatan Sosial: Sebelum kegiatan PPM dilaksanakan, Tim PPM terlebih dahulu mengadakan pertemuan dengan RW 05 Ciwalen Garut, memaparkan hasil survey awal yang telah dilakukan sebelumnya dimana terdapat temuan Salah satu hasil survey menunjukkan tingginya penderita penyakit hipertensi dan rendahnya pemanfaatan Posbindu. Hasil survey dibahas dalam musyawarah tingkat Rw 05 di Ciwalen Garut. Peserta musyawarah terdiri dari para tokoh agama, tokoh masyarakat, kader kesehatan, Puskesmas dan para penanggung jawab wilayah Puskesmas Guntur, Dosen Pelaksana PPN dan mahasiswa PPN 45.

- b. Persiapan Administrasi: Persiapan administrasi dimulai dengan menyusun dan mengajukan surat. Surat perijinan terintegrasi dengan kegiatan mahasiswa praktik di wilayah kerja Puskesmas Guntur.
- c. Tim Pelaksana: Tim Pelaksana kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah Dosen pembimbing dan Mahasiswa PPN 45 yang terlibat dalam kegiatan di masyarakat.
- d. Luaran Utama Kegiatan PPM: Hasil kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya diet hipertensi dalam mencegah penyakit komplikasi akibat hipertensi serta dapat meningkatkan kunjungan masyarakat dalam pelayanan posbindu PTM di RW 05 dan Ciwalen wilayah kerja Puskesmas Guntur.
- e. Evaluasi kegiatan: Kegiatan pengabdian masyarakat ini dievaluasi dengan cara membandingkan rata-rata hasil nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan/pengabdian masyarakat.

5. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Kegiatan

Kegiatan pendidikan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah dilaksanakan Kamis, 11 Januari 2024 pukul 09.15- 11.45 WIB. Tempat Gedung futsal dan lapangan di Rw 05 Ciwalen Garut. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah para peserta sebanyak 36 orang, kegiatan ini melibatkan mahasiswa stase komunitas sebanyak 6 mahasiswa Fakultas keperawatan Unpad. Sebagian besar para peserta rentang usia 19- 56 tahun. Kegiatan diawali dengan Berkolaborasi aktif dengan masyarakat, kader, tokoh masyarakat, kepala kelurahan, dan pihak puskesmas telah dilakukan, yang difasilitasi oleh mahasiswa. Ini dilakukan melalui komunikasi dan koordinasi yang terorganisir mengenai kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat.

- 1) Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pre test terdiri dari 15 item pertanyaan dengan waktu 20 menit. Setelah selesai melakukan test pelaksanaan pengukuran tekanan darah dilanjutkan dengan sesi ceramah tentang diet hipertensi dilanjutkan dengan sesi diskusi antara penceramah dengan para peserta pendidikan kesehatan, para peserta cukup antusias dalam sesi diskusi.
- 2) Sesi selanjutnya dilanjutkan dengan senam hipertensi acara senam sehat selama 45 menit, sambil nunggu rehat dari kegiatan senam hipertensi maka dilakukan post tes. Sambil menunggu hasil post-test, maka hasil pemeriksaan nilai pre-test adalah dengan nilai skor rerata nilai pretest sebesar 64 poin dan rerata nilai posttest sebesar 85 poin. Berarti setelah dilakukan pendidikan kesehatan terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 21 point.

Kegiatan pengabdian akan berlangsung selama satu hari, pada tanggal 5 Agustus 2024, dan akan memberikan informasi kepada masyarakat tentang cara mencegah dan mendeteksi penyakit hipertensi sejak dini, melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur, berolahraga secara teratur, dan mengikuti diet antihipertensi setiap hari. Dampak meningkatnya pengetahuan dan kunjungan ke Posbindu memiliki manfaat bagi masyarakat untuk membantu mendeteksi hipertensi sejak dini dan mengontrol tekanan darah penderita hipertensi



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil survey mahasiswa PPN 45 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran di RW 05 Kelurahan Kotawetan menunjukkan angka kejadian penyakit hipertensi di RW 05 sebanyak 35,78 % dan sebanyak 33 %. Kebiasaan merokok warga di RW 05 sebanyak 76,2 %. Data lain yaitu frekuensi kebiasaan melakukan aktifitas fisik warga yang kurang di RW 05 sebanyak 62,9 %. Selain data tersebut, Kepala Puskesmas Guntur mengatakan bahwa hipertensi adalah penyakit yang paling umum di tempat kerjanya, jika kondisi tersebut tidak ditangani angka kesakitan dan kematian akan meningkat, terutama pada penyakit hipertensi.

Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang cara mengendalikan faktor risiko terjadinya penyakit hipertensi adalah cara untuk mengatasi masalah tersebut. Untuk mendorong masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat untuk deteksi dini hipertensi. Jalan sehat, pendidikan kesehatan, dan pemeriksaan tekanan darah adalah beberapa faktor risiko yang dapat dikendalikan oleh masyarakat. Para tokoh masyarakat berkolaborasi dalam inisiatif ini untuk membantu masyarakat mengendalikan faktor risiko seperti jalan sehat, pendidikan kesehatan, dan pemeriksaan tekanan darah. Tim pengabdian dan kepala Puskesmas Guntur menyetujui kegiatan tersebut. Aktivitas ini adalah tindakan yang sangat tepat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang cara mencegah penyakit hipertensi. Jika masyarakat belajar lebih banyak, mereka akan lebih memahami cara mengendalikan hipertensi dan menghindarinya.

Ada dua jenis faktor risiko yang tidak dapat diubah dan yang dapat diubah. Aktifitas fisik merupakan salah satu perilaku masyarakat yang dapat diubah untuk mencegah hipertensi. Risiko terkena penyakit akan dikurangi dengan berolahraga secara rutin dan teratur. Risiko terkena penyakit tidak menular seperti hipertensi dapat dikurangi dengan berolahraga secara rutin dan teratur. Menurut beberapa penelitian, berolahraga secara teratur dapat membantu seseorang tetap sehat, terutama mengurangi risiko penyakit jantung stroke, diabetes mellitus, obesitas, kanker payudara, kanker kolon, dan depresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik menurunkan risiko penyakit jantung secara signifikan (Rosidin et al., 2019). Orang yang kurang aktif berisiko dua kali lebih besar terkena penyakit jantung daripada orang yang aktif. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2010) dan dipublikasikan oleh (Rosidin et al., 2019), ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan insiden hipertensi ($p=0,042$). Penelitian ini menunjukkan bahwa berolahraga dapat mengurangi risiko hipertensi. Aktifitas fisik teratur juga membantu kesehatan mental seseorang dengan mengurangi kecemasan, depresi, dan stres. Faktor psikologis sangat penting dalam pencegahan dan manajemen penyakit jantung, serta penyakit kronis lainnya seperti diabetes, hipertensi, osteoporosis. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan kesehatan adalah langkah berikutnya. Kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan dengan tenang dan serius dengan materi pentingnya diet hipertensi. Materi ini mencakup hal-hal seperti melakukan cek kesehatan secara teratur, tidak merokok, berolahraga, makan makanan yang sehat, kurangi garam dan makanan berlemak serta cukup istirahat, dan dapat mengendalikan stres.

Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan dengan mengajarkan peserta tentang kesehatan mereka, kebiasaan hidup yang sehat, dan cara mencegah penyakit. Program CERDIK yang sudah dilaksanakan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit hipertensi melalui pendidikan kesehatan. Dalam evaluasi kegiatan, rerata nilai sebelum pendidikan adalah 65 dan nilai setelah pendidikan kesehatan adalah 87. Oleh karena itu, ada peningkatan pengetahuan sebesar 22 poin. Informasi ini memungkinkan masyarakat untuk menggunakan pendekatan CERDIK untuk mencegah penyakit hipertensi.

Kegiatan sebelumnya dalam pengabdian menunjukkan peningkatan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan Kesehatan (Rosidin et al., 2021). Menurut Green dalam (Nursalam, 2014) menyatakan bahwa tiga faktor dapat mendukung perilaku kesehatan yang efektif. Faktor-faktor predisposisi termasuk pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, dan nilai-nilai; faktor faktor yang memungkinkan di lingkungan fisik dan sarana (fasilitas) kesehatan; dan faktor-faktor yang memperkuat sikap dan perilaku petugas kesehatan.

Dalam pengabdian ini, pemeriksaan tekanan darah dilakukan secara teratur untuk mencegah komplikasi hipertensi sejak dini, ini dapat dilakukan oleh seluruh masyarakat di Posbindu PTM masing-masing Rw. Menurut (Jayusman & Widiyarta, 2018) Delapan pemeriksaan kesehatan dilakukan di posbindu PTM, termasuk wawancara terarah, pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar perut, indeks massa tubuh, tekanan darah dan pemeriksaan konseling, serta pemeriksaan gula darah dan kolesterol total.

Memastikan setiap orang mengatur waktu untuk berolahraga secara teratur dan masyarakat mengunjungi posbindu PTM setiap bulan untuk pemeriksaan tekanan guna mencegah hipertensi adalah langkah-langkah penting dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat

Meningkatnya partisipasi masyarakat dalam kunjungan posbindu PTM adalah potensi yang baik untuk mobilisasi masyarakat untuk hidup sehat, karena ini akan memudahkan kader kesehatan atau petugas kesehatan untuk mendeteksi kasus hipertensi lebih dini. Diputuskan

dalam musyawarah masyarakat Ciwalen Kelurahan Kotawetan di wilayah Puskesmas Guntur bahwa kader kesehatan yang sudah dilatih tentang mencegah penyakit hipertensi, masyarakat akan mengadopsi gaya hidup sehat. Masing-masing warga akan mengatur waktu secara teratur untuk berolahraga. Setiap bulan, masyarakat akan datang ke posbindu untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah. Hasil penelitian ((Carolina, 2018) menunjukkan bahwa staf kesehatan yang terlatih dapat membantu mengidentifikasi dan mengelola posbindu dengan cepat. Dari kegiatan ini diharapkan kehadiran para lansia penderita hipertensi dalam kegiatan Posbindu berlanjut terus tidak terpacu karena ada kegiatan pengabdian masyarakat, meningkatnya partisipasi masyarakat dalam kunjungan ke posbindu sehingga para lansia akan terpantau tekanan darahnya, membantu kader kesehatan atau petugas kesehatan menemukan kasus hipertensi lebih dini sehingga bisa secepatnya dirujuk untuk dilakukan pengobatan agar tidak timbul komplikasi.

6. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: Adanya peningkatan pengetahuan tentang pentingnya diet hipertensi pada masyarakat rw 05 Ciwalen Garut wilayah kerja Puskesmas Guntur sebesar Pengabdian masyarakat dengan thema Upaya peningkatan pengelolaan faktor risiko penyakit hipertensi di RW 05 Kelurahan Kotawetan sebesar 22 point. Diharapkan kegiatan yang sudah dilaksanakan dilanjutkan setiap bulan sekali dalam kegiatan pelayanan Posbindu.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S., Sari, S. M., & Savita, R. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Atas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(4), 180-186. <https://doi.org/10.25311/Keskom.Vol2.Iss4.70>
- Amira, I., Suryani, S., & Hendrawati, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(1), 21. <https://doi.org/10.36465/Jkbth.V21i1.677>
- Ariska, Y., & Tahlil, T. (2018). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Mahasiswa Putri. *Jurnal Fakultas Keperawatan*, 3(4), 210. <http://jim.unsyiah.ac.id/fkep/article/view/9664>
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi Pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 1(3), 84-94.
- Aveonita, R. A. R., Larasati, T. A., & ... (2022). Penatalaksanaan Holistik Hipertensi Dengan Hiperkolesterolemia Pada Pedagang Laki-Laki Lansia Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga. *Jpm (Jurnal* <http://jke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/jpm/article/view/1166>
- Bustan, M., & Usman, R. D. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Imajinasi Terpimpin Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rsud Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal*

Kesehatan, 6, 1-7.

- Carolina, P. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diabetes Melitus Pada Masyarakat Di Kelurahan Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 4(1), 21-27. <https://doi.org/10.33084/Jsm.V4i1.347>
- 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>
- Dewi, U. F., Sugiyanto, & C. Wira, Y. (2017). Pengaruh Pemberian Diet Dash Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pahandut Palangkaraya. *Jurnal Forum Kesehatan*, 7(4), 1-8. <https://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/article/view/91/58>
- Fitri, Et. Al. (2023). Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. *Mandira Cendikia*, 2(9), 53-57.
- Gultom, A. B., & Indrawati, I. (2020). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Waktu Yang Cepat. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 15(1), 52-59. <https://doi.org/10.36911/Pannmed.V15i1.649>
- Hikmawati, Baharia Marasabessy, N., & Debby Pelu, A. (2022). Tingkat Pengetahuan Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal)*, 2(1), 45.
- Jayusman, T. A. I., & Widiyarta, A. (2018). Efektivitas Program Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Penyakit Tidak Menular (Ptm) Di Desa Anggaswangi Kecamatan Sukodono Sidoarjo. *Dinamika Governance : Jurnal Ilmu Administrasi Negara*, 7(2). <https://doi.org/10.33005/Jdg.V7i2.1207>
- Kemkes Ri 2019. (2019). Kementerian Kesehatan Ri 2019. In *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-tahun-2015.pdf>
- Kusuma, H., & Hidayati, W. (2013). Hubungan Antara Motivasi Dengan Efikasi Diri Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Persadia Salatiga. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 1(2), 132-141.
- 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/Jnma.4815>
- Manangkot, M. V., & Suindrayasa, I. M. (2020). Gambaran Self Care Behaviour Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Wilayah Kota Denpasar. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, 8(4), 410. <https://doi.org/10.24843/Coping.2020.V08.I04.P09>
- Muhlshoh, A., & Nurzihan, N. C. (2020). Upaya Perubahan Perilaku Makan Pada Penderita Hipertensi Melalui Konseling Gizidi Wilayah Puskesmas Gambirsari, Surakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu*, 2(2), 77-81.
- Nafiah, M. M. (2018). Perbedaan Efektivitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Senam Prolanis Terhadap Perubahan Tekanan Darah

- Pada Penderita Hipertensi Di Desa Gentong Kecamatan Paron Kabupaten Ngawi. <http://Link.Springer.Com/10.1007/978-3-319-76887-8><http://Link.Springer.Com/10.1007/978-3-319-93594-2><http://Dx.Doi.Org/10.1016/B978-0-12-409517-5.00007-3><http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Jff.2015.06.018><http://Dx.Doi.Org/10.1038/S41559-019-0877-3>
- Nisa, K. (2017). Menentukan Diagnosa Dan Askep Pada Pasien Hipertensi. *Hypertension, Clinical Manifestations, Investigations, Nursing Care, Medication.*, 1-9. <https://Doi.Org/10.31219/Osf.Io/6vfje>
- Novia. (2021). Manajemen Asuhan Keperawatan Psikososial Pada Penderita Hipertensi Di Subulussalam. *Preprints, 2014*, 4-6. <https://Osf.Io/5mn4y/Download>
- Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. 117.
- Paleva, R., & Ernawati, T. (2015). *Tutik Ernawati | Penatalaksanaan Holistik Pasien 46 Tahun Dengan Hipertensi Derajat I, Obesitas Derajat I, Dan Dispepsia Melalui Pendekatan Dokter Keluarga Medula |*. 13, 479-489.
- Prabowo, H., & Witriyani, W. (2017). Efektivitas Konseling Tentang Diet Rendah Garam Dalam Effectiveness Of Counselling On Diet Low In Salt Lower Blood Pressure In Patients Of Hypertension In The Area Of Clinics Kayumas. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1x(1), 91-101.
- Purba, E., Lolowang, N. L., Enggune, M., & Sompotan, R. (2023). Pengetahuan Lansia Tentang Pentingnya Diet Hipertensi. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 9(1), 313-320. <http://Ejurnal.Pps.Ung.Ac.Id/Index.Php/Aksara/Article/View/1656/1202>
- Putra, I. D. N. A. Y. P., Saraswati, N. L. G. I., & Lestari, N. K. Y. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dengan Perilaku Diet Pasien Hipertensi. *Journal Nursing Research Publication Media (Nursepedia)*, 1(2), 51-61. <https://Doi.Org/10.55887/Nrpm.V1i2.12>
- Putra, S. R. (2013). Putra Sr. Pengantar Ilmu Gizi Dandiet. *Yogyakarta: D-Medika*;, 1i(3), 160-166.
- Riskesdas. (2018). Pokok-Pokok Hasil Riskesdas Indonesia 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 90. www.litbang.depkes.go.id
- Rodrigues, M. P., Ferreira, C. B., Santos, K. A. M. D., Merello, P. N., Rossato, S. L., Fuchs, S. C., & Moreira, L. B. (2023). Efficacy Of An Educational Intervention For Sodium Restriction In Patients With Hypertension: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*, 15(9), 1-12. <https://Doi.Org/10.3390/Nu15092159>
- Rosidin, U., Sumarna, U., Eriyani, T., & Noor, R. M. (2021). Edukasi Daring Tentang Pencegahan Covid-19 Pada Tokoh Masyarakat Desa Haurpanggung Kabupaten Garut. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 137. <https://Doi.Org/10.24198/Kumawula.V4i1.32528>
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan Tentang Aktifitas Fisik Dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2). <https://Doi.Org/10.24198/Mkk.V2i2.22574>
- Seangpraw, K., Auttama, N., Kumar, R., Somrongthong, R., Tonchoy, P., & Panta, P. (2019). Stress And Associated Risk Factors Among The Elderly: A Cross-Sectional Study From Rural Thailand [Version 1; Peer Review: 2 Approved With Reservations]. *F1000 Research*, 8, 1-14.

- <https://doi.org/10.12688/F1000research.17903.1>
- Septi Fandinata, S., & Ernawati, I. (2020). Management Terapi Pada Penyakit Degeneratif. *Mengenal, Mencegah, Dan Mengatasi Penyakit Degeneratif (Diabetes Melitus Dan Hipertensi)*, 1-134. <http://Repository.Akfarsurabaya.Ac.Id/393/>
- Sugito. (2022). Gambaran Kunjungan Lansia Penderita Hipertensi Ke Posbindu Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Tscs1kep*, 7(1), 53-60. <https://ejournal.annurpurwodadi.Ac.Id/Index.Php/Tscs1kep/Article/View/335>
- Sumarni, N., Lukman, M., & Mambang Sari, C. W. (2019). Relationship Between Sports Habits And Physical Activity To Blood Pressure In Hypertension Patients In Puskesmas Siliwangi. *Asian Community Health Nursing Research*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.29253/Achnr.2019.12019>
- Tirtasari, Silviana, Kodim, & Nasrin. (2019). Prevalensi Dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395-402.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu* (Cetakan Ke). Graha Ilmu.
- Umemura, S., Arima, H., Arima, S., Asayama, K., Dohi, Y., Hirooka, Y., Horio, T., Hoshide, S., Ikeda, S., Ishimitsu, T., Ito, M., Ito, S., Iwashima, Y., Kai, H., Kamide, K., Kanno, Y., Kashihara, N., Kawano, Y., Kikuchi, T., ... Hirawa, N. (2019). The Japanese Society Of Hypertension Guidelines For The Management Of Hypertension (Jsh 2019). *Hypertension Research*, 42(9), 1235-1481. <https://doi.org/10.1038/S41440-019-0284-9>
- Who. (2019). *Sebagian Besar Kematian Akibat Penyakit Transaminase (Ptm) Disebabkan Oleh Penyakit Kardiovaskular*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19>
- Zahidah, N. N. (2021). Literature Review: Low Salt Diet In Patient With Hypertension. *Indonesian Midwifery And Health Sciences Journal*, 5(2), 224-231. <https://doi.org/10.20473/Imhsj.V5i2.2021.224-231>
- Zakia Maswibowo Et Al. (2018). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Perilaku Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Gang Sehat Pontianak. *Jurnal Untan*, 2-13.