

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DIET RENDAH GARAM DENGAN TEKANAN DARAH
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KELURAHAN RAGUNAN****Halidah ZA^{1*}, Naziyah², Cholisah Suralaga³**¹⁻³Universitas Nasional

Email Korespondensi :2019.halidah@student.unas.ac.id

Disubmit: 22 Januari 2023

Diterima: 02 Maret 2023

Diterbitkan: 01 Juli 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9060>**ABSTRACT**

Blood pressure is the energy needed by blood to supply blood vessels and circulate blood throughout the body. Hypertension is not an ordinary disease, hypertension is known as the "Silent Disease". elderly population with age less than ≥ 75 years was 63.8% in 2013 and the incidence of hypertension cases increased by 69.5% in 2018. Hypertensive patients should have knowledge about the hypertension diet, especially for a low salt diet or reduce consumption. This study aims to determine the relationship between knowledge of a low-salt diet and blood pressure in elderly people with hypertension at the Ragunan District Health Center. This research is a quantitative study using a cross-sectional design. The sample used in this study was 96 elderly using a non-probability sampling technique using a purposive sampling method, using a low-salt diet knowledge questionnaire. The results of the Chi-Square test showed that there was a significant relationship between knowledge of a low-salt diet and the blood pressure of elderly people with hypertension at the Ragunan Village Community Health Center. There is a relationship between knowledge of a low-salt diet and blood pressure in elderly people with hypertension at the Ragunan District Health Center

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Low Salt Diet Knowledge

ABSTRAK

Tekanan darah merupakan energi yg dibutuhkan darah agar bisa mensuplai bantuan ke pembuluh darah serta meredarkan darah untuk seluruh tubuh. Hipertensi bukanlah penyakit yang biasa, hipertensi dikenal dengan "Silent disease". populasi usia lanjut dengan usia kurang leebih ≥ 75 tahun sebanyak 63,8% pada tahun 2013 serta angka kejadian kasus hipertensi meningkat sebanyak 69,5% di tahun 2018. Pasien hipertensi sebaiknya mempunyai pengetahuan tentang diet hipertensi khususnya untuk diet rendah garam atau mengurangi konsumsi. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain crosssectional design. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 96 lansia menggunakan teknik non probability sampling dengan menggunakan metode purposive sampling, menggunakan kuesioner pengetahuan diet rendah garam. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara

pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan diketahui bahwa hasil dari uji korelasi chi square person P value=0,010 lebih kecil dari P value <0,05). Ada hubungan antara pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Pengetahuan Diet Rendah Garam

PENDAHULUAN

Jumlah perkembangan populasi lansia di dunia dan juga negara Indonesia pada masa ini telah mengarah pada sebuah fase dimana seseorang menjadi tua yg sudah ditandai oleh terjadinya peningkatan populasi proporsi warga dengan lanjut usia, warga dengan lanjut usia di Indonesia termasuk kedalam 5 besar sebagai Negara yang memiliki populasi penduduk lansia terbesar. Berdasarkan hasil data yang berasal dari Kemenkes pada tahun 2020 populasi lansia di Indonesia sudah mencapai sebesar 28,8 juta setara dengan 11,34 persen dari total populasi usia lanjut pada wilayah Indonesia. Dan di tahun 2025 jumlah lansia sudah diprediksi di tahun 2025 bisa berjumlah sekitar 73,3 juta penduduk. Menurut data dan informasi yang didapatkan dari BPS (Badan Pusat Statistik) tahun 2020, terdapat enam daerah yang mempunyai populasi usia lanjut pada daerah Yogyakarta, daerah Jawa Tengah, daerah Jawa Timur, daerah Bali, daerah Sumatera Barat serta daerah Sulawesi Utara. Daerah Sulawesi Utara masuk ke dalam empat besar dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di Indonesia yaitu sekitar 11,25 persen (Manafe, 2022).

WHO (World Health Organization) menyebutkan bahwa hipertensi sebagai tekanan darah yang terus-menerus, disebutkan bahwa tekanan darah yang memiliki sistolik atau tekanan darah sistolik kurang dari 140 mmHg dan tekanan

darah yang memiliki diastolik atau tekanan darah diastolik kurang dari 90 mmHg untuk dua kali proses pemeriksaan tekanan darah (I Sudyasa & Alifariki, 2020). Tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi ketika tekanan darah dalam keadaan tinggi yg disebabkan oleh terjadinya masalah di pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan pasokan oksigen serta nutrisi mengalami masalah sampai pada jaringan-jaringan yang ada di dalam tubuh yg membutuhkan pasokan oksigen dan nutrisi tersebut (Nurarif dan Kusuma, 2015 dalam Puspita et al., 2019).

Hipertensi bukanlah penyakit yang biasa, hipertensi dikenal dengan "Silent disease" sebab manifestasi klinis yang ditimbulkan kurang jelas terdeteksi jika hanya dilihat sekilas. Hipertensi atau biasa disebut tekanan darah tinggi, hipertensi adalah faktor resiko yang menjadi pemicu munculnya komplikasi seperti penyakit jantung dan stroke (Palimbong et al., 2018).

Proporsi kejadian tekanan darah tinggi yang didapatkan melalui pengukuran tekanan darah mendapatkan hasil yang membuktikan bahwasanya jenis kelamin perempuan lebih banyak terkena penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Proporsi tersebut terjadi pada tahun 2013 dan 2018. Untuk populasi yang memiliki usia lanjut juga dapat memicu terjadinya

tekanan darah tinggi. Untuk usia lansia secara fisiologis dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit hipertensi karena saat bertambahnya usia fungsi tubuh akan terus menurun dan cenderung beresiko terkena hipertensi. Angka kejadian tekanan darah terbanyak berada pada kelompok atau populasi usia lanjut dengan usia kurang leebih ≥ 75 tahun sebanyak 63,8% pada tahun 2013 serta angka kejadian kasus hipertensi meningkat sebanyak 69,5% di tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Sebuah Pengetahuan memilki hubungan dengan kognitif seseorang pada saat menggunakan pancainderanya, yg tentunya tidak sama seperti sebuah kepercayaan (beliefs),angan-angan mistis (superstitions) serta informasi-informasi yg salah (misinformations). Sebagai contoh diranah penduduk kota Marindanim pada provinsi Irian Barat memiliki sebuah keyakinan dimana sebelum para penduduk melakukan proses berburu maka mereka diwajibkan untuk melaksanakan ritual, mendatangkan dukun, kemudian diberikan bacaan-bacaan serta diberikan benda pelindung agar hasil tangkapan para penduduk menjadi banyak . Keyakinan ini yg belum dapat dijelaskan dengan sebuah kebenarannya yg bisa menunjukan sebuah ketidakpastian, namun pengetahuan memilki tujuan agar menghasilkan sebuah kejelasan dan menghapuskan kecurigaan karena hasil dari ketidakjelasan sebuah kepercayaan (Soekanto, 2012 dalam Siregar, 2018).

Semakin tinggi pengetahuan seseorang maka dapat semakin mudah menerima konsep hidup sehat secara mandiri, kreatif serta dapat berkesinambungan sehingga dapat menghasilkan peningkatan kesadaran untuk memenuhi

asupannya sendiri (Rahmawati, 2014 dalam Santi, 2022)

Konsumsi garam yang terlalu banyak dlam jangka waktu yang terus-menerus dapat mengakibatkan terjadinya penyakit hipertensi yang disebabkan oleh sifat dari kandungan garam (sodium/natrium) yakni menunda (retensi) cairan sehingga menyebabkan aliran darah semakin tinggi serta dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi, dan jika tidak rutin melakukan pengobatan dan perawatan sedini mungkin maka akan berpotensi terjadinya stroke hingga sampai menyebabkan kematian (Kementerian Kesehatan RI, 2019 dalam Ghimire et al., 2018).

Diet rendah garam adalah proses pengurangan garam yg akan dikonsumsi atau tidak menggunakan garam ,namun melakukan pengurangan jumlah garam yg akan dikonsumsi. Garam yg sedikit kandunganya biasanya disebut dengan garam natrium. Natrium merupakan sebuah kation primer pada senyawa berupa cairan ekstraselular dalam badan yg digunakan untuk mempertahankan kestabilan cairan. Tambahan natrium yg terlalu banyak dapat mengakibatkan gangguan kestabilan cairan tubuh yang dapat mengakibatkan pembengkakan , penumpukan jumlah cairan serta tekanan darah tinggi (Palimbong et al., 2018).

Terapi yang sangat direkomendasikan untuk pasien hipertensi adalah terapi diet rednah garam, terapi diet rendah garam paling banyak digunakan dalam masa pengobatan pasien hipertensi.Tujuan dilakukan terapi diet rendah garam adalah untuk menghilangkan retensi garam atau air yang ada dalam di dalam tubuh yang mengganggu proses sirkulasi aliran darah dan menurunkan

tekanan darah pada pasien penderita hipertensi (Almatsier, 2005 dalam Welviana et al., 2018).

Pasien hipertensi sebaiknya mempunyai pengetahuan tentang diet hipertensi khususnya untuk diet rendah garam atau mengurangi konsumsi jumlah garam dikarenakan hal tersebut sangat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang dan berhubungan dengan sikap atau perilaku yang akan dilakukannya nanti dalam menjalankan diet rendah garam, jika memiliki pengetahuan baik mengenai diet rendah garam maka akan mempermudah terjadinya perubahan perilaku kesehatan dengan mengontrol tekanan darah (Nurlita, 2017).

Tekanan darah merupakan energi yg dibutuhkan darah agar bisa mensuplai bantuan ke pembuluh darah serta meredarkan darah untuk seluruh tubuh.meningkat serta menurunnya tekanan darah yg mengakibatkan homeostasis di pembuluh darah arteri, arteriol, kapiler, serta pada sistem vena, yang dapat mengakibatkan terjadinya aliran darah yg berlebihan (Abdi, 2015 dalam Alifariki dan Kusnan, 2022).

Hipertensi yang terjadi pada saat usia lansia bisa mengakibatkan munculnya masalah kesehatan antara lain seperti penyakit jantung koroner, penyakit ginjal stadium akhir, dan penyakit arteri perifer.Tekanan darah tinggi dapat disebabkan faktor risiko yang dapat diubah dan tidak dapat diubah, yaitu faktor yang dapat diubah merupakan diet tidak sehat, kurang beraktivitas fisik, merokok, mengonsumsi alkohol, dan obesitas. Dan faktor yang tidak dapat diubah antara lain yaitu usia dan riwayat keluarga (Kumoro dan Kumala, 2022).

Berikut adalah penyebab yg dapat menyebabkan aliran tekanan

darah saat lanjut usia ialah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), makanan yang dikonsumsi, mengkonsumsi rokok, serta stres. (Sumarni et al., 2016 dalam Akbar et al., 2020).

Data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018 menunjukkan bahwa sekitar 34,11% penduduk Indonesia dengan usia kurang dari ≥ 18 mengalami penyakit hipertensi. Pada Provinsi DKI Jakarta sendiri presentase kasus penyakit hipertensi untuk populasi dengan umur ≥ 18 tahun mendapatkan sebuah kenaikan angka dari 20% pada tahun 2013 menjadi sebanyak 33,43% ditahun 2018. Selain itu, presentasi tekanan darah tinggi (yang terdeteksi oleh dokter)dengan usia kurang dari 18 tahun berdasarkan ciri khas tertentu pada tahun 2018 sebanyak 69,5%, penderita hipertensi berusia 75+ tahun serta prevalensi perempuan pada kasus kejadian hipertensi jauh lebih banyak dari pada pria yakni sebanyak 36,9%.

Berdasarkan data Tahunan di Puskesmas Kelurahan Ragunan pada Tahun 2022 mulai dari bulan juni sampai november sebanyak 94 pasien Lansia dengan hipertensi. hipertensi merupakan penyakit paling banyak dialami di puskesmas kelurahan ragunan.

KAJIAN PUSTAKA

Pengetahuan merupakan sebuah hasil dari informasi yg diterima dan dimengerti serta terjadi ketika menggunakan panca indera yg dilakukan pada sebuah target yg dipilih.Panca indera tersebut bekerja dengan menggunakan mata,hidung,kuping dan lidah serta tangan.Kebanyakan pengetahuan seseorang didapatkan hanya dengan menggunakan indera penglihatan dan indera penciuman.

(Notoatmodjo, 2014 dalam Siregar, 2018).

Tingkat pengetahuan gizi seseorang sangat memiliki pengaruh besar terhadap perilaku serta sikap, saat individu tersebut memiliki makanan dan mengatur serta menentukan makanan apa yang akan dimakan dan memiliki banyak manfaat serta kandungan gizinya tinggi untuk dikonsumsi dan berguna bagi tubuh (Leersia *et. al*, 2015 dalam Nazari 2021).

Diet yg direkomendasikan bagi pasien hipertensi ialah diet rendah garam, yang merupakan proses mengurangi jumlah kadar garam dalam mengkonsumsi makanan setiap hari. Diet tersebut memiliki tujuan membuat tekanan darah menjadi turun dan mengontrol tekanan darah dalam rentan normal. Prinsip diet rendah garam ialah agar dapat membatasi jumlah asupan garam dan takarannya sesuai dengan jumlah yg telah ditentukan untuk penderita tekanan darah tinggi, meminimalisir terjadinya tanda gejala yg akan muncul, tidak memakan makanan yg mengandung bahan pengawet dan menambah konsumsi makanan seperti buah-buahan dan sayuran. (Ottu, 2021).

Pada diet rendah garam tingkat I dianjurkan agar menggunakan natrium sesuai dengan jumlah yg telah ditentukan yaitu sejumlah 200 sampai 400 mg natrium dalam sehari, diet rendah garam tingkat II dianjurkan untuk menggunakan natrium sesuai dengan jumlah yg telah ditentukan yaitu sejumlah 600 sampai 800 mg Natrium dalam sehari, serta diet rendah garam tingkat III dianjurkan untuk menggunakan natrium sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan yaitu sejumlah 1000 sampai 1200 mg natrium dalam sehari yg kemudian dicampur ke dalam makanan yg akan digunakan

setiap hari. (Palimbong *et al.*, 2018).

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yg dihasilkan oleh dinding arteri. Tekanan puncak berlangsung di ventrikel sehingga terjadi sebuah kontraksi yg sering dikenal dengan tekanan sistolik. Tekanan diastolik merupakan tekanan terpendek yg timbul ketika jantung sedang rehat. Tekanan darah sering diasumsikan menjadi sebuah perbandingan tekanan sistolik dan tekanan diastolik, interpretasi tekanan darah usia dewasa normalnya memiliki angka kisaran di 100/60 hingga 140/90 mmHg. Kebanyakan nilai tekanan normalnya berada di kisaran angka 120/80 mmHg. (Hidayanti, 2017 dalam Akbar *et al.*, 2020).

Tekanan darah saat lanjut usia (lansia) memiliki kemungkinan menjadi lebih tinggi yg menyebabkan seorang lansia bisa terkena resiko penyakit darah tinggi. Ketika seseorang mengalami proses penuaan dan usia bertambah bisa menimbulkan kemungkinan terjadinya resiko tekanan darah tinggi yg lebih meningkat, sebab dinding arteri saat lansia mulai terjadi penebalan yg dapat menyebabkan bertumpuknya zat kolagen di setiap lapisan otot, dan pembuluh darah semakin lama bisa mengalami kekakuan (Anggraini *et.al.*, 2009 dalam Novitaningtyas, 2014 dalam Rahmiati, 2020).

Biasanya tidak terdapat gejala serta tanda dan gejala yg jelas terlihat oleh karena itu hipertensi dijuluki sebagai "silent killer" hipertensi mempunyai gejala yg akan muncul di tubuh penderita hipertensi yaitu seperti rasa sakit kepala (rasa berat pada bagian tengkuk leher), sensasi jantung berdenyut kencang, kelelahan, mual, muntah, gangguan kecemasan, keringat secara

berlebih, tremot pada otot, nyeri di bagian dada, epistaksis, penglihatan menjadi kabur, alat pendengaran menjadi berdenging, dan terjadi kesulitan tidur (Udjianti, 2015 dalam Azwar, 2021).

Etiologi tekanan darah tinggi yg terjadi saat lansia disebabkan karena timbulnya sebuah perubahan pada keelastisan pada dinding aorta yg mengalami kelemahan, katup jantung yg mengalami penebalan serta terjadinya kekakuan, sehingga kesanggupan jantung dalam memompa darah mengalami penurunan, menimbulkan sebuah kontraksi serta volumenya juga ikut mengalami penurunan, elastisitas pembuluh darah yg berkurang diakibatkan karena tidak cukupnya efektifitas pembuluh darah perifer terhadap memasok oksigen, sehingga menimbulkan terjadinya peningkatan kekuatan pembuluh darah perifer. (Mulyadi, Sepdianto dan Hernanto, 2019).

Hipertensi memiliki dua macam jenis, yakni hipertensi primer yg sering disebut dengan hipertensi esensial (presentse 90% kasus hipertensi) yg etiologinya belum diketahui. Hipertensi sekunder (dengan presentase 10%) yang timbul karena masalah pada ginjal, masalah di endokrin, gangguan pada jantung dan gangguan yang terjadi pada ginjal. Berdasarkan JNC VII laporan di tahun 2003, analisa penyakit tekanan darah dipertegas dengan hasil pemeriksaan pada tekanan darah sistolik yaitu sekitar tekanan darah sistolik dengan interprestasi kurang dari 140 mmHg serta pada tekanan darah diastolik yaitu sekitar tekanan darah Diastolik dengan intreprastasi kurang dari 90 mmHg yg dilakukan dalam 2 kali pemeriksaan tekanan darah saat waktu yg tidak bersamaan (Indrayani, 2009 dalam Taringan et al., 2018).

Hubungan tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah (Santi, 2022).Penelitian ini menyatakan bahwa Ada hubungan antara pengetahuan dengan tekanan darah, dimana semakin tinggi pengetahuan seseorang maka dapat semakin mudah menerima konsep hidup sehat secara mandiri, kreatif serta dapat berkesinambungan sehingga dapat menghasilkan peningkatan kesadaran untuk memenuhi asupannya sendiri (Rahmawati, 2014 dalam Santi, 2022). Hasil analisis bivariat pada penelitian yang dilakukan oleh susilawati dan zulfani ialah dengan menggunakan analisa fisher exact test menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah pasien hipertensi dengan nilai $p = 0,004(p \text{ value} \leq 0,05)$.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan.

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah : untuk mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, serta pendidikan) lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan, untuk mengidentifikasi pengetahuan diet rendah garam lansia yang mengalami hipertensi di puskesmas kelurahan Ragunan, untuk mengidentifikasi tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan, untuk mengidentifikasi hubungan pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

tentang Hubungan pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode analitik korelatif dimana metode yg menghubungkan suatu variabel independen dengan variabel dependen. Pada Penelitian ini menggunakan desain cross sectional design.

Populasi terdiri dari beberapa unsur sampling yaitu unsur-unsur yang bisa diambil menjadi sebuah sampel. Populasi juga disebut sebagai sebuah unsur serta elemen yg bisa membentuk sebuah objek penelitian (Masturoh dan Anggita, 2018).

Populasi pada penelitian ini merupakan pasien hipertensi lansia yang terdaftar pada bulan juni sampai november tahun 2022 di Puskesmas Kelurahan Ragunan sebanyak 94 orang lansia penderita hipertensi.

Sampel merupakan sebagian dari total yg dimiliki oleh populasi yg digambarkan secara jelas dan aktual untuk diteliti kemudian bisa ditarik sebuah simpulan. Di saat melakukan pengambilan sampel cara awal yg wajib dikerjakan ialah mengetahui pembatasan pada jenis populasi atau menentukan populasi yg menjadi target (Masturoh dan Anggita, 2018).

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampling yaitu dengan menggunakan teknik non probability sampling dengan metode purposive sampling. Purposive sampling adalah satu teknik pengambilan sampling yang harus dilakukan dengan pertimbangan tertentu yang mempunyai tujuan agar dapat hasil yang maksimal,

sampel yang berada dalam penelitian ini harus memenuhi syarat kriteria inklusi : Lansia usia (59-74 tahun) dengan hipertensi ,Lansia yang mengalami hipertensi primer (memiliki gejala: Nyeri , sakit kepala, tengkuk terasa pegal dan mudah lelah). Kriteria Eksklusi :Lansia yang memiliki hipertensi sekunder,Lansia yang memiliki masalah penglihatan dan pendengaran, Lansia yang mengalami komplikasi hipertensi (contoh : Jantung dan stroke).

Variabel independen merupakan suatu variabel yang bisa mempengaruhi variabel lain jika terjadi perubahan pada variabel independen dapat mengakibatkan perubahan pada variabel lainnya. Variabel independen dikenal sebagai prediktor, risiko, determinan dan kausa (Masturoh dan Anggita, 2018). Variabel Independen dalam penelitian ini ialah pengetahuan diet rendah garam.

Variabel dependen (variabel terikat) merupakan suatu variabel yg terstruktur sesuai dengan teori atau keilmuan yg akan menjadi sebuah variabel yg dihasilkan karena terjadinya perubahan terhadap variabel lainnya. Variabel dependen merupakan variabel yang tak bebas Variabel ini akan menjadi sebuah primary interest to the researcher dalam artian lain sebagai persoalan pokok untuk para peneliti, yg kemudian akan menjadi sebuah objek penelitian yang akan diteliti oleh peneliti. Maka dari itu, Variabel dependen adalah variabel yg dipengaruhi dan akan menjadi akibat dari terciptanya sebuah variabel bebas. Variabel dependen dalam penelitian ini ialah tekanan darah lansia.

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan yang terkait dengan penelitian yang kita lakukan yang

akan diberikan kepada responden. Kuesioner pengetahuan diet rendah garam pada penelitian ini terdiri dari 16 pernyataan dengan pilihan benar atau salah. Kuesioner penelitian terdiri dari data demografi lansia dan 16 pernyataan mengenai pengetahuan diet rendah garam. Pernyataan terdiri dari pernyataan yg bersifat positif serta pernyataan yg bersifat negatif, pernyataan positif tersebut jika dijawab benar maka diberikan skore =1 kemudian jika dijawab salah akan diberi skore=0 kemudian pada pernyataan negatif bila dijawab salah akan diberi skore=1 dan jika di jawab benar akan diberi skore=0. Skoring dalam kuesioner ini adalah skore 11-16 tergolong dalam pengetahuan baik, skore 6-10 tergolong dalam pengetahuan cukup dan skore 1-5 tergolong dalam pengetahuan kurang.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Aplikasi SPSS. analisis univariat dipakai pada saat mengidentifikasi karakteristik lansia mulai dari usia, jenis kelamin dan pendidikan yang didapatkan melalui hasil wawancara. Mengidentifikasi pengetahuan diet rendah garam lansia yang didapatkan melalui proses wawancara dengan cara melakukan pengisian kuesioner pengetahuan diet rendah garam kemudian untuk tekanan darah lansia didapatkan

melalui pemeriksaan tekanan darah sesuai dengan SOP. uji statistik yg digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi chi square person , analisis bivariat yang dilakukan untuk membuktikan adanya hubungan antara pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Raganan.

HASIL PENELITIAN

1. Uji prasarat (untuk kuantitatif) hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner pengetahuan diet rendah garam

Validitas adalah Derajat ketetapan antara sebuah data yg muncul pada subjek penelitian pada data yg dimiliki oleh peneliti. Oleh karena itu jika data tersebut sudah valid maka data tersebut merupakan data “yang tidak berbeda” dengan data yg dimiliki oleh peneliti dengan data yg sebenarnya terjadi pada subjek penelitian (Arikunto 2010 dalam Ilham et al., 2019). Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas kuesioner pengetahuan diet rendah garam dengan 16 buah pernyataan berikut adalah hasilnya .

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Diet Rendah Garam

Butir	Nilai Corrected Item Total Correlation /R-hitung	Sig.	R-tabel	Kriteria
1	0,389	0,034	0,361	Valid
2	0,673	0,000	0,361	Valid
3	0,662	0,000	0,361	Valid
4	0,434	0,016	0,361	Valid
5	0,534	0,002	0,361	Valid
6	0,474	0,008	0,361	Valid
7	0,583	0,002	0,361	Valid
8	0,447	0,013	0,361	Valid
9	0,426	0,012	0,361	Valid

10	0,447	0,013	0,361	Valid
11	0,634	0,000	0,361	Valid
12	0,467	0,009	0,361	Valid
13	0,625	0,000	0,361	Valid
14	0,363	0,049	0,361	Valid
15	0,399	0,029	0,361	Valid
16	0,532	0,002	0,361	Valid

Sumber :Data Primer SPSS tahun 2022

Menurut hasil tabel tersebut bisa ditarik sebuah kesimpulan yg menunjukkan status valid dari semua pernyataan dalam kuesioner diet rendah garam dikarenakan nilai R-hitung lebih besar dibandingkan dengan R-tabel.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Diet Rendah Garam

Variabel	Koefesien Realibilitas	alpha cronbach	Keterangan
Y(16 item pertanyaan)	0,617	0,60	Reliabel

Berdasarkan tabel 3.7.1. uji reliabilitas dikerjakan pada 16 buah pernyataan yg sudah valid. Sebuah variabel dikatakan sudah reliabel apabila jawaban terhadap pernyataan selalu konsisten. Jadi koefisien reabilitas 16 item pertanyaan untuk kuesioner pengetahuan diet rendah garam adalah 0,617, nilai tersebut sudah melebihi nilai alpha cronbach yaitu 0,60. Maka bisa ditarik kesimpulan bahwa 16 item pernyataan dari kuesioner pengetahuan diet rendah garam dinyatakan reliabel.

2. Hasil dan pembahasan Analisis Univariat

Tabel 3. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Lansia di Puskesmas Kelurahan Ragunan

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
60	9	11,8
61	2	2,6
62	1	1,3
63	9	11,8
64	14	18,4
65	9	11,8
66	2	2,6
67	6	7,9
68	2	2,6
69	6	7,9
70	5	6,6
71	1	1,3
74	1	1,3
Mean	64,59	

Median	64,00	
Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki -laki	34	44,7
Perempuan	42	55,3
Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SD	37	48,7
SMP	17	22,4
SMA	18	23,7
D3	4	5,3

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi usia diatas menunjukkan bahwa semua usia minimum lansia pada penelitian ini adalah 60 tahun dan usia maximum lansia dalam penelitian ini adalah 74 tahun. Berdasarkan uraian tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa usia terbanyak adalah usia 64 tahun sebanyak 14 orang lansia (18,4%).Kemudian usia paling sedikit berada di usia 71 dan 74 tahun , hanya terdapat masing-

masing 1 orang lansia (1,3 %) dalam usia tersebut . Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa hampir seluruh Lansia berjenis kelamin perempuan sejumlah 42 orang (55,3%).Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi karakteristik pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki pendidikan hanya sampai tingkat SD sejumlah 37 orang (48,7 %).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan tekanan darah pada Lansia di Puskesmas Kelurahan Ragunan Desember Tahun 2022

No	Tekanan darah	F	Presentase
1	Hipertensi Stadium 1	64	84,2
2	Hipertensi Stadium 2	12	15,8
3	Hipertensi Stadium 3	0	00,0
	Total	76	100,0

Sumber :Data primer spss tahu 2020

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang menderita hipertensi stadium 1 sebanyak 64 orang (84,2%) .

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan pengetahuan diet rendah garam pada Lansia di Puskesmas Kelurahan Raguna Desember Tahun 2022

No	Pengetahuan diet rendah garam Darah	F	Presentase
1	Baik	32	42,1
2	Cukup	44	57,9
3	Kurang	0	00,0
	Total	76	100,0

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa lansia yg memiliki pengetahuan diet rendah garam dalam kategori baik sebanyak 32 orang (42,1%)

sedangkan lansia dengan pengetahuan diet rendah garam kategori cukup sebanyak 44 orang (57,9%).

3. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 6. Hubungan Pengetahuan Diet Rendah Garam Dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan Tahun 2022

Pengetahuan diet rendah garam	Stadium 1		Stadium 2		Total		P-Value
	F	%	F	%	F	%	
	Baik	31	40,8	1	1,3	32	
Cukup	33	43,4	11	14,5	44	57,9	
Jumlah	64	84,2	12	15,8	76	100,0	

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yg dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan yang kemudian dianalisis menggunakan uji statistik SPSS chi-square pearson .Berdasarkan uji statistik terdapat hubungan antara variabel pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada variabel pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan diketahui bahwa P value=0,010 lebih kecil dari P value <0,05), sehingga Ho ditolak dan H1 diterima, dengan ini hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan.

Pengetahuan dapat berpengaruh terhadap pikiran seseorang saat mengontrol tanda dan gejala. Seorang yg mengerti tentang penyakit darah tinggi serta beberapa etiologi individu tersebut tentunya dapat menjalankan tindakan dengan benar sesuai dengan tujuan, supaya tidak timbul penyakit baru dan lanjutan. Beberapa Faktor yg bisa memberi pengaruh terhadap kepatuhan seseorang ialah sikap. Sikap merupakan salah satu faktor yg penting , karena dengan hal tersebut maka seseorang akan ada keinginan untuk sembuh serta sebuah keinginan untuk mempertahankan kondisi tubuhnya agar tetap dalam kondisi sehat. Serta bisa menjaga perilaku hidup sehat (Dwi, 2016 dalam Roy, 2018).Pengetahuan pada penelitian ini merupakan pengetahuan tentang diet rendah garam yg terdiri dari 16 buah pernyataan, yg mempunyai pilihan benar dan salah.

Ada faktor yg memberi pengaruh terhadap angka kejadian penyakit tekanan darah tinggi contohnya adalah ras, usia, berat badan berlebih konsumsi garam yg sangat banyak dalam konsumsi sehari-hari, adanya penyakit turunan yg diturunkan melalui orang tua atau disebut dengan genetik. tekanan darah. Beberapa bukti menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yg tidak mematuhi dan bahkan tidak mengetahui bagaimana cara mengontrol hipertensi serta mengabaikan penyakit darah tinggi. Sehingga dapat menyebabkan terjadinya masalah yg lebih lanjut atau biasa disebut dengan komplikasi. Membuat keadaan semakin memburuk dan memperpanjang riwayat penyakit penderita akibat dari perilaku kesehatan yg kurang maka dari itu untuk para lansia agar bisa menjaga kondisi kesehatannya agar terhindar dari komplikasi lebih lanjut yaitu dengan menjaga pola hidup, istirahat yg cukup, mengurangi makanan berlemak, mengurangi konsumsi garam dan kemudian menghindari stres. (Sumarman, 2015 dalam Nazari dan Khairunnisa, 2021).

Saat fase lansia bisa menimbulkan beberapa macam perubahan yg terjadi baik pada perubahan fisik yg disebabkan oleh bertambahnya usia yg membuat fungsi-fungsi organ menurun hal tersebut merupakan faktor alamiah atau bisa terjadi karena penyakit yg diderita. Masalah kesehatan yg sangat sering diderita oleh para lansia adalah masalah sistem kardiovaskuler, hal tersebut terjadi karena timbulnya penurunan elastisitas pada dinding aorta, katup jantung yg mengalami penebalan serta mengakibatkan kekakuan, dan juga terjadi penurunan kekuatan jantung dalam memompa

darah. Hal tersebut mengakibatkan kelemahan saat berkontraksi dan volume darah, sehingga tidak ada elastisitas pada pembuluh darah, berkurangnya efektivitas pembuluh darah perifer pada proses oksigenisasi, dan bisa mengakibatkan timbulnya tekanan darah tinggi yg disebabkan oleh terjadinya peningkatan resistensi pembuluh darah perifer (Ismayadi, 2004 dalam suhartini et al., 2018).

Oleh karena hal tersebut, semakin bertambahnya umur dapat menjadi pemicu terhadap meningkatnya tekanan darah sistolik dan diastolik. Penyakit yg memiliki hubungan erat terhadap proses bertambahnya usia yaitu penyakit yg terjadi pada gangguan sirkulasi darah, gangguan sirkulasi darah termasuk ke dalam penyakit hipertensi. Tekanan darah tinggi timbul karena tekanan darah yg sedang meningkat secara berlebihan serta hampir konstan pada pembuluh arteri (Ganong, 2012 dalam Suhartini et al., 2018).

Hipertensi yg dikenal sebagai penyakit tekanan darah tinggi adalah masalah yg terjadi di pembuluh darah yg dapat menyebabkan asupan kadar oksigen serta nutrisi, yg akan dikirim oleh darah, mengalami hambatan hingga ke jaringan tubuh yg membutuhkannya (Sutoyo, 2012 dalam Nazari dan Khairunnisa, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Susilawati dan Zulfani (2022) jenis penelitian adalah penelitian observasional dengan desain cross sectional. Sampel yg dipakai pada penelitian ini adalah total sampling dimana dijelaskan bahwa dalam penelitian ini sampel sama dengan populasi yakni sebanyak 32 responden. Pengetahuan diet rendah garam didapatkan pada saat pengisian

kuesioner pengetahuan diet rendah garam kemudian tekanan darah di dapatkan pada pengisian formulir rekam medik.

Analisis data yg digunakan dalam penelitian ini adalah uji fisher exact. Berdasarkan hasil uji fisher exact test didapatkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan diet rendah garam termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 75% dan tekanan darah yg mengalami penurunan sebanyak 68,8%. Hasil uji statistic didapatkan ($p= 0.004$). Kesimpulan hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan antara tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah pasien hipertensi di Ruang Cempaka RSUD 45 Kuningan Tahun 2020.

Menurut asumsi peneliti lansia pada penelitian ini banyak mengalami penyakit hipertensi dikarenakan faktor usia yang membuat lansia lebih beresiko terkena penyakit hipertensi, selain itu lansia juga masih sering mengabaikan mengenai pola makan, dimana kebanyakan lansia bersikap acuh dan tidak peduli akan dampak yang akan terjadi setelahnya, terutama pada konsumsi garam, masih banyak lansia yg abai terhadap hal ini, didapatkan dari hasil penelitian bahwa lansia memiliki pengetahuan diet rendah garam yg cukup. Lansia akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis.

Pada saat lanjut usia akan mengalami penurunan pada sistem dan organ diseluruh tubuh. Yang paling sering dialami lansia adalah penurunan fungsi kognitif yang mengganggu proses pengetahuan pada lansia. Fungsi kognitif terjadi karena gangguan suplai oksigen ke otak dan proses penuaan. Penyakit yang sering diderita para lansia adalah penyakit tekanan darah tinggi, penyakit artritis , penyakit

stroke, penyakit diabetes melitus dimana penyakit yg paling banyak terjadi pada usia lansia adalah penyakit hipertensi. Para lansia lebih rentan terkena penyakit hipertensi karena faktor usia.

Saat sudah memasuki usia tua maka akan terjadi perubahan terhadap fungsi tubuh. Yang akan mengakibatkan lebih rentan dan beresiko terkena masalah kesehatan terutama hipertensi. Pengetahuan diet rendah garam adalah informasi mengenai diet rendah garam. Pengetahuan lansia mengenai diet rendah garam pada penelitian ini masuk ke dalam kriteria cukup. Kemampuan daya ingat lansia yang mengalami penurunan dan membuat lansia mengalami gangguan fungsi kognitif. Hal tersebut memiliki hubungan dengan kemampuan lansia dalam mengisi jawaban kuesioner yang telah diajukan dalam penelitian ini dan menunjukkan hasil bahwa sebagian besar lansia pada penelitian ini memiliki pengetahuan diet rendah garam yang cukup.

Fungsi kognitif lansia mengalami penurunan pada waktu bertambahnya usia. Karena pada saat bertambahnya usia , para lansia kebanyakan mengalami gangguan fungsi kognitif dimana hal tersebut disebabkan karena proses penuaan , dimana tubuh akan mengalami penurunan fungsi seiring bertambahnya usia terutama pada bagian fungsi otak, yang menyebabkan para lansia mengalami gangguan fungsi kognitif. Saat sudah memasuki fase lansia sebaiknya seseorang menjaga kesehatannya dengan menghindari faktor resiko yang akan membuat timbulnya suatu masalah kesehatan. Akan lebih baik jika mencegahnya sebelum terjadi masalah kesehatan.

Pada penelitian ini dianjurkan untuk para lansia yang

menderita hipertensi untuk menjaga pola hidup yang sehat. Terutama pada pola makan, dalam mengkonsumsi asupan garam, sebaiknya dilakukan pembatasan dalam jumlah yang telah ditentukan. Agar menghindari resiko terjadinya hipertensi serta komplikasi hipertensi akibat konsumsi garam yang berlebihan sehingga membuat tekanan darah menjadi naik secara drastis, alahkah baiknya untuk para lansia yg menderita hipertensi , lebih baik menjaga asupan makan atau pola makan dengan teratur , selain itu lansia juga harus melakukan rutin kontrol di fasilitas kesehatan terdekat contohnya adalah puskesmas. Untuk mengontrol rutin dan memeriksa tekanan darah untuk mencegah terjadinya komplikasi.

Untuk para lansia yg berada didalam penelitian ini diharapkan dapat menjaga pola makan terutama pada penggunaan garam dalam kebutuhan konsumsi sehari-hari. Serta terus menjaga dan mengontrol kesehatan secara rutin demi kesehatan. Serta untuk rajin mengikuti posbindu yang dilaksanakan oleh petugas kesehatan setempat agar dapat informasi tambahan seputar kesehatan sehingga dapat meningkatkan perilaku kesehatan dan mengontrol rutin tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia lansia pada penelitian ini paling banyak lansia dengan usia 64 tahun (18,5 %), jenis kelamin lansia sebagian besar perempuan sebanyak 42 lansia (55,3%), pendidikan lansia sebagian besar adalah SD

sebanyak 37 orang lansia (48,7%).

2. Pengetahuan diet rendah garam lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan sebagai besar dalam kriteria Cukup sebanyak (57,9%).
3. Tekanan Darah lansia di Puskesmas Kelurahan Ragunan sebagian besar adalah hipertensi stadium 1 sebanyak (84,2%).
4. Ada hubungan antara pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan dengan nilai P Value $0,01 < 0,05$.

Saran

Hasil Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan sebagai bahan penyusunan kajian pustaka, terutama jika ingin melakukan penelitian lanjutan atau penelitian sejenis. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar lebih mengembangkan bagian karakteristik responden dan sampel yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A., (2019), Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan Di Pt, Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu, *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 6(1), 42-60.
<https://doi.org/10.37676/Profesional.V6i1.837>
- Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U. I., Keperawatan, A., Wonomulyo, Y., & Gatot Subroto, J., (2020), Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics Of Hypertension In The Elderly),

- Jwk*, 5(2), 2548-4702.
- Andi Palancoi, N., (2014), Jurnal Kesehatan, *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 346-352. <https://doi.org/10.24252/Kesehatan.V7i2.53>
- Cut Rahmiati, & Tjut Irma Zurijah., (2020), Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi, *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 15-28. <https://doi.org/10.46244/Penjaskesrek.V7i1.1005>
- Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C., (2021), Prevalensi Dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari, *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-Issn : 2085-5931 E-Issn : 2623-2871*, 12(4), 31-42. <https://stikes-nhm.e-journal.id/nu/article/view/494>
- Kusnan, A., (2022), Pengaruh Teh Hijau Dalam Menurunkan Tekanan Darah: Systematic Review, *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-Issn: 2085-5931 E-Issn: 2623-2871*, 13(1), 69-79.
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I., (2022), Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di Bpslut Senja Cerah Manado, *Jurnal Ilmiah Hospitality 749*, 11(1), 749-758.
- Nazari, N., & Khairunnisa, Y., (2022), Hubungan Pengetahuan Tentang Diet Rendah Garam Dengan Sikap Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kembang Tanjong Kabupaten Pidie. ... *Saintia: Jurnal Sains Dan ...*, X(1), 9-14. <http://www.ojs.serambimekkah.ac.id/Serambi-Saintia/Article/View/4080>
- Notoatmodjo., (2012), Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Membalut Luka Pada Siswa Di Smp Swasta Dharma Kecamatan Beringin, *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Membalut Luka Pada Siswa Di Smp Swasta Dharma Kecamatan Beringin*, 11(2), 4-4.
- Palimbong, S., Kurniasari, M. D., & Kiha, R. R., (2018), Keefektifan Diet Rendah Garam I Pada Makanan Biasa Dan Lunak Terhadap Lama Kesembuhan Pasien Hipertensi, *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1), 74-89.
- Puspita, Ernawati Rismawan., (2019), The Correlation Between Self-Efficacy And Diet Compliance, *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7, 10.
- Putri, M. R. (2016), *Digital Digital Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Universitas Universitas Jember Jember*.
- Sjattar, E. L., Majid, A., Arafah, R., Usman, S., Irwan, A. M., & Syam, Y., (2021), Pelatihan Diet Rendah Garam Pada Keluarga Dan Pasien Hipertensi Di Puskesmas Batua Makassar, *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 12(3), 498-503. <https://doi.org/10.26877/E-Dimas.V12i3.6738>
- Sofiana, L., (2020), Edukasi Pencegahan Hipertensi Menuju Lansia Sehat Di Dusun Tegaltandan, Desa Banguntapan, Bantul. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 504-508. <https://doi.org/10.31849/Dinamisia.V4i3.3867>

- Susilawati, S., & Zulfiani, E., (2022), Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Rendah Garam Dengan Tekanan Darah. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan*, 2(1), 28, <https://jurnal.unisa.ac.id/index.php/jfikes/article/view/223>
- Welviana, I., & Waliyo, E., (2018), Gambaran Umum Sisa Makanan Dan Status Gizi Pada Pasien Hipertensi Yang Menerima Diet Rendah Garam Di Rumah Sakit Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Pontianak, *Pontianak Nutrition Journal (Pnj)*, 1(1), 40. <https://doi.org/10.30602/pnj.v1i1.284>
- Widyawati, W., Febrianti, N., Rabiah, R., & Ponulele, H., (2022), Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Demam Tifoid Dengan Cara Penanganan Demam Tifoid Pada Anakwilayah Kerja Puskesmas Birobuli Kota Palu, *Jurnal Kolaboratif Sains*, 5(4), 209-215. <https://doi.org/10.56338/jks.v5i4.2370>
- Zainurridha, Y. A., (2021), *Doi: Http://dx.doi.org/10.33846/sf12314 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Kognitif Lansia Yuly Abdi Zainurridha*, 12, 287-289.
- Azwar, S.Kep., N., (2021), *Terapi Non Farmakologi Pada Pasien Hipertensi*. Pustaka Taman Ilmu.
- Imas Masturoh, N. A., (2018), *Metodologi Penelitian*, Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.