

HUBUNGAN PENGETAHUAN PASIEN TENTANG POLA KONSUMSI GARAM DENGAN ANGKA KEJADIAN HIPERTENSI

Silvia Munawarrah¹, Suriatu Laila², Ratih Ayu Atika^{3*}

¹⁻³Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran,
Universitas Abulyatama

[*Email Korespondensi: Iwasuriatulaila@gmail.com]

Abstract: The Relationship Between Patient Knowledge of Salt Consumption Patterns and the Incidence of Hypertension. Hypertension is a global health issue that has been significantly increasing, with serious impacts on health such as the risk of heart disease, stroke, and heart failure. In Indonesia, the prevalence of hypertension is also elevation annually, especially in coastal areas like Aceh Province, which tends to have a high salt consumption pattern through traditional foods such as salted fish. This study aims to determine the relationship between patients' knowledge of salt consumption patterns and the incidence of hypertension. The type of research used is descriptive. The data collection technique is random sampling and data analysis uses the chi-square test. The chi-square analysis resulted in a p -value of $<0,01$ which is smaller than α (0.05), leading to the decision to reject the null hypothesis (H_0). Therefore, it can be concluded that there is a significant relationship between patients' knowledge of salt consumption patterns and the incidence of hypertension.

Keywords: Hypertension, Salt consumption pattern, Knowledge

Abstrak: Hubungan Pengetahuan Pasien tentang Pola Konsumsi Garam dengan Angka Kejadian Hipertensi. Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang meningkat secara signifikan, dengan dampak serius terhadap kesehatan seperti risiko penyakit jantung, stroke, dan gagal jantung. Di Indonesia, prevalensi hipertensi juga meningkat setiap tahunnya. Khususnya di daerah pesisir seperti Provinsi Aceh, yang cenderung memiliki pola konsumsi garam yang tinggi melalui makanan tradisional seperti ikan asin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan pasien tentang pola konsumsi garam dengan angka kejadian hipertensi. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Teknik pengambilan data berupa *random sampling* dan analisis data menggunakan *chi-square*. Dengan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 100 orang. Analisis *chi-square* didapatkan p -value sebesar $<0,01$ yaitu lebih kecil daripada α (0,05) sehingga keputusannya adalah tolak hipotesis nol (H_0). terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan pasien tentang pola konsumsi garam dengan angka kejadian hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Pola konsumsi garam, Pengetahuan

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit yang umum terjadi di kalangan masyarakat dan dapat diderita oleh siapa saja tanpa memandang usia ataupun tingkat sosial ekonomi. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang

hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (*Hari Hipertensi Dunia 2019: 'Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK'*, 2019). Prevalensi hipertensi di

Indonesia sekitar 34,1% angka ini meningkat dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2013 sebesar 25,8%, yang berarti terjadi peningkatan sekitar 8,3%. Secara nasional jumlah penderita hipertensi berdasarkan diagnosa dokter yaitu 8,4% dengan Sulawesi utara memiliki prevalensi tertinggi sebesar 13,2%, dan prevalensi terkecil Papua yaitu sebesar 4,4% sementara Provinsi Aceh mencatat prevalensi hipertensi sebesar 9,7% (Kemenkes RI, 2018). Menurut data dari dinas Kesehatan Aceh di tahun 2022 didapatkan bahwa prevalensi hipertensi tertinggi yaitu Banda Aceh dengan distribusi 220.157 orang (Kemenkes RI 2022, 2023). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana terjadinya peningkatan darah sistolik lebih dari 140mmHg dan peningkatan darah diastolik lebih dari 90mmHg (Aliyah and Damayanti, 2022). Hipertensi menjadi isu kesehatan yang sangat penting dimasyarakat karena seringkali tidak menimbulkan gejala pada fungsional penderita (Kurniawan *et al.*, no date). Hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal (Siswanto *et al.*, 2020).

Tekanan darah tinggi dipengaruhi oleh faktor risiko yang dapat diubah dan tidak dapat diubah. Beberapa faktor yang tidak dapat diubah melibatkan genetik, usia dan jenis kelamin sedangkan faktor yang dapat diubah meliputi konsumsi garam berlebih, merokok, konsumsi alkohol, obesitas stress dan konsumsi kafein (Utama, Sari and Ningsih, 2021). Konsumsi garam atau banyaknya kandungan natrium dalam makanan pada masyarakat Indonesia merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi (Purwono *et al.*, 2020). Pola makan seperti makan ikan, mengawetkan makanan dengan garam dan konsumsi garam yang tinggi adalah karakteristik masyarakat pesisir di Indonesia. Sehingga gaya hidup ini menyebabkan timbulnya risiko hipertensi. Masyarakat yang tinggal di daerah pesisir dianggap

rentan karena letak geografisnya menyebabkan masyarakat cenderung mengonsumsi makanan asin, seperti ikan asin. Kebiasaan tersebut dapat berdampak buruk sehingga menyebabkan kenaikan pada tekanan darah (Nissa, Kurwiyah and Studi, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rasnawati, 2022 didapatkan responden terbanyak dengan rentang umur >60 tahun dan Pendidikan terbanyak yaitu perguruan tinggi sebanyak 22 responden. Penelitian ini didapatkan responden dengan rata-rata pengetahuan tinggi dengan jumlah 42 responden (Rasnawati, 2022).

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis deskriptif analitik dan menggunakan pendekatan secara cross sectional. Penelitian deskriptif analitik adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis fenomena atau kejadian dengan cara mengumpulkan data secara sistematis, menganalisis hubungan antar variabel, serta menyusun interpretasi dari temuan yang ditemukan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2024 - Juni 2024 di Poli Penyakit Dalam RS Pertamedika Ummi Rosnati (RSPUR) Banda Aceh. Sampel pada penelitian ini menggunakan simple random sampling yaitu pengambilan sampel secara acak tanpa mempertimbangkan strata yang ada sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah seluruh pasien rawat jalan di poli Penyakit Dalam pada tahun 2023 di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati yang diperoleh dengan menggunakan rumus slovin berjumlah 100 orang.

Penelitian ini menggunakan program SPSS untuk melakukan pengolahan dan analisis data. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel, Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui Hubungan dua variabel dengan menggunakan uji

korelasi *Rank Spearman*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pasien Hipertensi Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
25-35 Tahun	1	1,7
36-45 Tahun	7	11,7
46-55 Tahun	11	18,3
56-65 Tahun	25	41,7
>65 Tahun	16	26,7
Total	60	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pasien berusia 25-35 tahun yaitu sebanyak 1 orang (1,7%), pasien berusia 36-45 tahun yaitu sebanyak 7 orang (11,7%), pasien dengan umur 46-55 tahun sebanyak 11

orang (18,3%), pasien dengan umur 56-65 tahun sebanyak 25 orang (41,7%) dan pasien dengan umur diatas 65 tahun sebanyak 16 orang (26,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	26	43,3
Perempuan	34	56,7
Total	60	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa pasien dengan jenis laki-laki yaitu sebanyak 26 orang

(43,3%) dan pasien dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 34 orang (56,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Pendidikan Tinggi	13	21,7
Pendidikan Menengah	27	45
Pendidikan Dasar	20	33,3
Total	60	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa pasien dengan pendidikan tinggi yaitu sebanyak 13 orang (21,7%), Pasien dengan

pendidikan menengah sebanyak 27 orang (45%) dan pasien dengan pendidikan dasar sebanyak 20 orang (33,3%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Pasien

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	34	34
Cukup	31	31
Kurang	35	35
Total	100	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 100 pasien di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati didapatkan pasien dengan pengetahuan baik sebanyak 34 orang (34%), pasien

dengan pengetahuan cukup sebanyak 31 orang (31%) dan pasien dengan pengetahuan kurang sebanyak 35 orang (35%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Hipertensi

Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Hipertensi	60	60
Non Hipertensi	40	40
Total	100	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 100 responden didapatkan pasien hipertensi sebanyak

60 orang (60%) dan pasien non hipertensi sebanyak 40 orang (40%).

Tabel 6. Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Tentang Pola Konsumsi Garam Dengan Angka Kejadian Hipertensi

Pengetahuan	Hipertensi		Total	P-value
	Hipertensi	Non Hipertensi		
Baik	10	24	34	<0,01
Cukup	21	10	31	
Kurang	29	6	35	
Total	60	40	100	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan pasien dengan hipertensi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 10 orang dan pasien non hipertensi sebanyak 24 orang. Pasien hipertensi yang berpengetahuan cukup sebanyak 21 orang dan pasien non hipertensi sebanyak 10 orang. Pasien hipertensi dengan pengetahuan kurang sebanyak 29 orang dan non hipertensi sebanyak 6 orang.

Hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* didapatkan p-value sebesar <0,01 yaitu lebih kecil daripada α (0,05) sehingga keputusannya adalah tolak hipotesis nol (H_0). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan pasien tentang pola konsumsi garam dengan angka kejadian hipertensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa prevalensi hipertensi meningkat

seiring bertambahnya usia. Kategori umur 56-65 tahun memiliki jumlah pasien tertinggi, yaitu 25 orang (41,7%). Hal ini diikuti oleh kelompok umur di atas 65 tahun dengan 16 orang (26,7%). Jumlah pasien paling sedikit di kelompok umur yang lebih muda, yakni 25-35 tahun sebanyak 1 Orang (1,7%), , dimana jumlah tersebut jauh lebih rendah dibandingkan kelompok yang berusia lebih tua. Tekanan darah biasanya meningkat seiring dengan bertambahnya usia karena proses alami penebalan dan kekakuan pembuluh darah, terutama pada usia lanjut. Dampaknya adalah peningkatan potensi terjadinya hipertensi. Berdasarkan jurnal penelitian terdahulu oleh oktaviyani (2022) tentang "*Prevalence and Risk Factors of Hypertension and Diabetes*" menyatakan bahwa kelompok usia di atas 55 tahun memiliki risiko yang jauh lebih tinggi untuk mengembangkan hipertensi dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda

(Oktaviyani *et al.*, 2022). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yunus (2021) tentang "Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2020" didapatkan Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pada pasien tahun 2020 yang menjadi responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah pasien dengan usia 51-60 (Yunus and Eksa, 2021).

Berdasarkan tabel 2 didapatkan Pada penelitian ini, distribusi pasien hipertensi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Dari total 60 pasien hipertensi yang dianalisis, terdapat 26 pasien laki-laki (43,3%) dan 34 pasien perempuan (56,7%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa pasien dengan jenis kelamin perempuan lebih berpotensi terkena hipertensi. Pada pria, hipertensi lebih umum terjadi sebelum usia 55 tahun, sedangkan pada wanita, kejadian ini lebih sering terjadi setelah usia 55 tahun. Pasca menopause, perempuan yang sebelumnya memiliki tekanan darah normal dapat mengalami hipertensi karena perubahan hormonal dalam tubuh. Sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Mahwati (2022) yang diterbitkan dalam *Journal of Preventative Medicine and Public Health* menyoroti bahwa prevalensi hipertensi lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki di Indonesia. Penelitian ini menggunakan data dari Indonesia *Family Life Survey* dan menemukan bahwa faktor-faktor seperti gaya hidup, obesitas, dan tingkat aktivitas fisik sangat mempengaruhi prevalensi hipertensi pada kedua jenis kelamin (Mahwati, Nurrika and Latief, 2022). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yunus (2021) tentang "Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2020" didapatkan distribusi pasien hipertensi berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibanding laki-laki. Hal ini

dapat dipengaruhi hormone dimana terjadi peningkatan resiko tekanan darah pada wanita setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun (Yunus and Eksa, 2021).

Berdasarkan tabel 3 didapatkan distribusi pasien hipertensi berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan variasi yang signifikan. Dari total 60 pasien hipertensi yang dianalisis, terdapat 13 pasien (21,7%) dengan pendidikan tinggi, 27 pasien (45%) dengan pendidikan menengah, dan 20 pasien (33,3%) dengan pendidikan dasar. Hal ini mengindikasikan bahwa pendidikan dapat berpengaruh terhadap risiko hipertensi. Angka kejadian hipertensi cenderung meningkat karena kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Usia dan pendidikan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang dalam mengolah berbagai informasi khususnya kesehatan Sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Rosa RD (2023) tentang "Hubungan Usia dan Pendidikan Klien Hipertensi dengan Pengetahuan Mengenai Diet Rendah Natrium" yang juga mendapatkan data mayoritas pasien dengan Pendidikan rendah lebih beresiko hipertensi. Hal ini dikarenakan Pendidikan yang terbatas pada responden berdampak signifikan pada kasus hipertensi, karena kurangnya pengetahuan tentang kesehatan menyebabkan pendekatan yang kurang efektif dalam mengelola dan merespons masalah kesehatan (Rosa and Natalya, 2023).

Berdasarkan tabel 4 hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari total 100 responden yang berpartisipasi, sebanyak 34 orang (34%) memiliki pengetahuan baik mengenai pola konsumsi garam, 31 orang (31%) memiliki pengetahuan cukup, dan 35 orang (35%) memiliki pengetahuan kurang. Distribusi ini menunjukkan adanya variasi dalam pemahaman pasien tentang pola konsumsi garam, dimana pengetahuan adalah suatu efek lanjutan dari rasa keingintahuan suatu individu, pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh faktor lainya seperti pendidikan.

Pada penelitian ini didapatkan pengetahuan paling banyak yaitu pasien dengan pengetahuan kurang yaitu sebanyak 35 orang. Hal ini sejalan dengan penelitian Hardiyanti, D tentang "Hubungan tingkat pengetahuan dan pola konsumsi natrium dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cempaka" didapatkan responden dengan pengetahuan terbanyak yaitu pengetahuan kurang sebanyak 66,7%. Hal ini disebabkan karena kurangnya pemahaman responden sehingga hal ini dapat menyebabkan responden kurang optimal dalam melakukan pencegahan dan tetap mengonsumsi garam tanpa melihat efek samping. Pengetahuan adalah faktor yang dapat memengaruhi kesehatan seseorang dan dapat memengaruhi perilaku mereka. Pengetahuan juga berperan dalam mendukung seseorang dalam menjaga pola makan yang sehat (Hardiyanti and Yuliana, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Arivin (2019) tentang "Hubungan Pengetahuan Diet Rendah Garam Dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan Tahun 2022" didapatkan juga hasil pasien cenderung memiliki pengetahuan cukup dibandingkan pengetahuan baik (Arivin, Naziyah and Suralaga, 2023).

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa prevalensi dari total 100 pasien yang dianalisis, ditemukan 60 pasien (60%) menderita hipertensi dan 40 pasien (40%) tidak menderita hipertensi. Berdasarkan hasil yang diperoleh, terlihat bahwa prevalensi hipertensi cukup tinggi. Jumlah penyakit hipertensi meningkat setiap tahunnya, dimana pada data Riskesdas 2018 menunjukkan adanya peningkatan pasien hipertensi pada tahun 2013 ke 2018 sekitar 8,3%. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang menunjukkan tingginya prevalensi hipertensi di berbagai populasi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi Nur Khasanah tentang "Faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi di Indonesia" (2022) dikatakan bahwa prevalensi hipertensi

di Indonesia terus meningkat, dengan faktor risiko utama meliputi jenis kelamin, usia, obesitas, dan kebiasaan merokok. (Khasanah, 2022) Penelitian oleh Ega Wiranto (2023) tentang "Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Jekan Raya" didapatkan hasil mayoritas pada kategori hipertensi yaitu 38 orang (58,5%) dari 65 responden. Hal ini dapat disebabkan ketidaktahuan pasien tentang penyakit yang dideritanya. Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular kronik yang tidak menunjukkan gejala, kondisi ini menyebabkan penderita tidak waspada bahkan tidak menyadari ancaman komplikasi hipertensi (Wiranto, Tambunan and Baringbing, 2023).

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingkat pengetahuan pasien tentang pola konsumsi garam dengan angka kejadian hipertensi. Data menunjukkan bahwa pasien dengan pengetahuan yang lebih baik tentang pola konsumsi garam cenderung memiliki angka kejadian hipertensi yang lebih rendah. Pengetahuan pasien tentang pola konsumsi garam diukur berdasarkan pemahaman mereka tentang dampak konsumsi garam yang tinggi terhadap tekanan darah dan kesehatan secara umum. Pasien yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung lebih sadar akan risiko kesehatan yang disebabkan oleh asupan garam yang berlebihan dan lebih mengurangi konsumsi garam dalam diet mereka. Sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Arivin (2023) tentang "Hubungan pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di puskesmas kelurahan ragunan" menunjukkan bahwa adanya hubungan pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi (Arivin, Naziyah and Suralaga, 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sophia (2022) tentang "Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja

Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022” menunjukkan hasil bahwa menunjukkan adanya hubungan antara pola makan yang meliputi konsumsi garam dengan angka kejadian hipertensi (Sophia, 2022).

KESIMPULAN

Terdapat 60% pasien hipertensi dan 40% pasien non hipertensi di Rumah sakit Pertamedika Ummi Rosnati di periode Mei-Juni tahun 2024. Kelompok umur 56-65 dan >65 cenderung terkena hipertensi dibandingkan dengan kelompok umur 25-35 tahun. Terdapat perbedaan kejadian hipertensi berdasarkan jenis kelamin dimana pasien perempuan lebih cenderung terkena hipertensi dibandingkan dengan pasien laki-laki Pendidikan berpengaruh dengan kejadian hipertensi, dimana

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah, N. and Damayanti, R. (2022) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi di Primary Health Care Negara Berkembang: Systematic Review', *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(5), pp. 107–15.
- Arivin, H.Z., Naziyah, N. and Suralaga, C. (2023) 'Hubungan Pengetahuan Diet Rendah Garam dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan', 5(7), pp. 2308–2323.
- Hardiyanti, D. and Yuliana, N. (2021) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka', *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(2), pp. 143–147.
- Hari Hipertensi Dunia 2019: 'Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK'* (2019) Kementerian Kesehatan RI.
- Kemkes RI (2018) 'Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018', *Kemntrian Kesehatan RI*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Kemkes RI 2022 (2023) 'Profil Kesehatan Aceh 2022', *Enabling*
- pasien dengan tingkat pendidikan lebih rendah cenderung terkena hipertensi dibandingkan pasien dengan pendidikan tinggi. Pengetahuan pasien tentang pola konsumsi garam sangat bervariasi hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin atau pendidikan. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dan kejadian hipertensi. Pasien yang memiliki pengetahuan yang baik tentang pola konsumsi garam berlebih menunjukkan angka kejadian hipertensi yang lebih rendah. Pengetahuan yang memadai tentang pola konsumsi garam memungkinkan pasien untuk mengambil tindakan pencegahan yang lebih efektif dalam mengelola asupan garam mereka, sehingga mengurangi risiko hipertensi.
- Breastfeeding*, pp. 1–10.
- Khasanah, D.N. (2022) 'the Risk Factors of Hypertension in Indonesia (Data Study of Indonesian Family Life Survey 5)', *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 5(2), p. 80.
- Kurniawan, A. et al. (no date) 'Optimalisasi Peran Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Melalui Program Edukasi Kesehatan', *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara*, 1(3), pp. 150–156.
- Mahwati, Y., Nurrika, D. and Latief, K. (2022) 'The Determinants of Undiagnosed Hypertension Among Indonesian Adults: A Cross-sectional Study Based on the 2014-2015 Indonesia Family Life Survey', *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 55(1), pp. 60–67.
- Mapagerang, R. and Alimin, M. (2023) 'Hubungan Pengetahuan dan Sikap pada Penderita Hipertensi dengan Kontrol Diet Rendah Garam', *Jikp(Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah)*, 7(1), pp. 1–8.
- Nissa, M.M., Kurwiyah, N. and Studi, P.U.M. (2022) 'Hubungan Konsumsi Ikan Laut Terhadap Kejadian Hipertensi Pada

- Masyarakat Pesisir Di Wilayah RW 003 Kelurahan Cikoneng'.
- Oktaviyani, P. *et al.* (2022) 'Prevalence and Risk Factors of Hypertension and Diabetes Mellitus among the Indonesian Elderly', *Makara Journal of Health Research*, 26(1), pp. 26–32.
- Purwono, J. *et al.* (2020) 'Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), p. 531.
- Rosa, R.D. and Natalya, W. (2023) 'Hubungan Usia dan Pendidikan Klien Hipertensi dengan Pengetahuan Mengenai Diet Rendah Natrium', *Prosiding Snppm-5*, 5, pp. 120–128. Available at: <https://prosiding.ummetro.ac.id/index.php/snppm>.
- Siswanto, Y. *et al.* (2020) 'Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang', *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), pp. 11–17.
- Sophia (2022) 'Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022', 2(1), pp. 1–4.
- Utama, F., Sari, D.M. and Ningsih, W.I.F. (2021) 'Deteksi dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi pada Karyawan di Lingkungan Universitas Sriwijaya', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 10(1), p. 29.
- Wiranto, E., Tambunan, L.N. and Baringbing, E.P. (2023) 'Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Jekan Raya Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah', *Jurnal Surya Medika*, 9(1), pp. 226–232.
- Yunus, M.W.C.A. and Eksa, D.R. (2021) 'Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah', 9(1), pp. 1–13.