



TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN KEPATUHAN DIET HIPERTENSI

Albert Emaus Zulkarnain*, Kharisma Pratama, Hartono

Program Studi Ners, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, Kubu Raya, Kalimantan Barat

*Email: bangalbert8883@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the most common and most prevalent cardiovascular diseases. Hypertension is known by the general public as "high blood pressure" because this condition indeed indicates high blood pressure. Hypertension is the leading cause of death in the world every year. Hypertension is a condition when the measured systolic pressure is ≥ 140 mmHg or diastolic pressure is ≥ 90 mmHg. **Objective:** The study aimed to analyze the relationship between the level of knowledge and attitude with adherence to a hypertension diet among patients with hypertension in the working area of Lembah Bawang Public Health Center. **Methods:** This study is a quantitative study using a correlational analytic method that connects the independent (independent) variable with the dependent variable (dependent). This study uses a cross-sectional approach, in which the research subjects are observed, measured, and collected at the same time using a questionnaire of the knowledge and attitudes of hypertensive patients with hypertension diet compliance. **Results:** The results of the statistical test using the Spearman test at the $\alpha = 0.05$ significance level showed that there is a relationship between knowledge and hypertension diet compliance in the Lembah Bawang Public Health Center area (p value $0.029 < 0.05$) and there is a relationship between attitude and hypertension diet compliance in the Lembah Bawang Public Health Center area (p value $0.021 < 0.05$). **Conclusion:** Good knowledge and a positive attitude have a positive impact on hypertensive patients in adherence to hypertension diet.

Keywords: Knowledge, Attitude, Diet Compliance, Hypertension

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Hipertensi dikenal oleh masyarakat awam dengan sebutan " darah tinggi " karena kondisi ini memang mengindikasikan tingginya tekanan darah, Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu didunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan sistole terukur ≥ 140 mmHg atau tekanan diastole ≥ 90 mmHg **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan kepatuhan diet hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lembah Bawang. **Metode:** Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode analitik korelatif yang menghubungkan variabel bebas (independen) dengan variabel terikat (dependen). Penelitian ini menggunakan pendekatan Cross Sectional, yaitu subjek penelitian diamati, diukur dan dikumpulkan dalam waktu bersamaan dengan menggunakan pengisian kuisioner pengetahuan dan sikap penderita hipertensi dengan kepatuhan diet hipertensi **Hasil:** Hasil uji statistik menggunakan uji Spearman pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$, Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi di wilayah Puskesmas Lembah Bawang (p value $0,029 < 0,05$) dan terdapat hubungan antara sikap dengan kepatuhan diet hipertensi diwilayah Puskesmas Lembah Bawang (p value $0,021 < 0,05$). **Kesimpulan:** Pengetahuan yang baik dan sikap yang positif memiliki dampak yang baik bagi penderita hipertensi dalam kepatuhan menjalankan diet hipertensi.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Kepatuhan Diet, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang dikenal masyarakat sebagai "darah tinggi" merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg (*World Health Organization*, 2019). Hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala yang khas, sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisinya hingga muncul komplikasi berat. Hal ini menjadikan hipertensi dikenal sebagai *silent killer* (*Kemenkes RI*, 2018).

Gejala yang umum dialami antara lain sakit kepala, pusing, berdebar, gangguan penglihatan, nyeri dada, dan mudah lelah. Faktor risiko hipertensi dibagi menjadi dua, yaitu faktor yang tidak dapat diubah (usia, jenis kelamin, dan genetik) serta faktor yang dapat diubah seperti kebiasaan merokok, konsumsi garam berlebih, pola makan tinggi lemak, stres, obesitas, dan kurang aktivitas fisik (*Kemenkes RI*, 2018). Secara global, prevalensi hipertensi diperkirakan mencapai 22% dari total populasi dunia, dengan dua pertiga di antaranya berasal dari negara berpenghasilan menengah ke bawah (*Kemenkes RI*, 2019).

Menurut data *WHO* tahun 2015, sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, atau setara dengan satu dari tiga orang dewasa. Angka ini diperkirakan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025, dengan 9,4 juta kematian setiap tahun akibat hipertensi dan komplikasinya. Data *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME, 2017) menunjukkan bahwa penyakit kardiovaskular menyumbang 33,1% dari total kematian global. Di Indonesia, hipertensi berkontribusi terhadap 23,7% kematian, disusul hiperglikemia (18,4%), merokok (12,7%), dan obesitas (7,7%) (*Kemenkes RI*, 2018).

Hasil *Riskesdas* 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, meningkat dari 28,8% pada tahun 2013. Kalimantan Selatan menjadi provinsi dengan angka tertinggi (44,1%),

sedangkan Papua terendah (22,2%). Di Kalimantan Barat, prevalensi hipertensi mencapai 36,99%, dengan kasus tertinggi di Kota Pontianak (32,82%) dan Kabupaten Bengkayang (34,72%). Data *Profil Kesehatan Kabupaten Bengkayang* (2021) juga menunjukkan bahwa hipertensi menempati urutan pertama dari sepuluh besar penyakit terbanyak, dengan total 14.362 kasus. Di wilayah kerja Puskesmas Lembah Bawang, terdapat 493 penderita hipertensi dengan 574 kunjungan pengobatan pada tahun 2022.

Faktor gaya hidup berperan besar terhadap meningkatnya prevalensi hipertensi. Pola makan tinggi lemak dan natrium, serta rendah kalium, diketahui meningkatkan tekanan darah dan risiko penyakit jantung (*Junaedi et al.*, 2015). Upaya pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui intervensi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah diet sehat, termasuk penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). Diet ini menekankan pengurangan asupan garam dan peningkatan konsumsi buah, sayur, serta makanan kaya kalium, kalsium, dan magnesium. Penerapan diet DASH terbukti mampu menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 6–11 mmHg dan diastolik 3–6 mmHg (*Kemenkes RI*, 2022).

Pengetahuan dan sikap penderita hipertensi menjadi faktor penting dalam menentukan kepatuhan terhadap diet hipertensi. Kurangnya pemahaman menyebabkan pasien sering mengabaikan anjuran diet dan pengobatan. Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Lembah Bawang menunjukkan bahwa sebagian besar penderita masih memiliki pengetahuan dan sikap yang kurang baik terhadap pengelolaan hipertensi, termasuk kepatuhan diet rendah garam. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan kepatuhan diet hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lembah Bawang.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah

kuantitatif analitik korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*, di mana pengumpulan data dilakukan sekali pada waktu yang sama melalui pengisian kuesioner. Metode ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (pengetahuan dan sikap) dengan variabel terikat (kepatuhan diet hipertensi).

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Lembah Bawang pada bulan Agustus hingga September 2023. Populasi penelitian adalah seluruh penderita hipertensi yang terdata di wilayah kerja puskesmas tersebut sebanyak 493 orang. Dari jumlah tersebut, diperoleh 133 pasien hipertensi yang aktif berobat dalam dua bulan terakhir, dan dari populasi tersebut ditentukan jumlah sampel sebanyak 100 responden menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%. Sampel kemudian dibagi secara proporsional ke delapan desa yang termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Lembah Bawang, dengan jumlah 12–13 responden per desa.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup pasien hipertensi berusia di atas 18 tahun, baik hipertensi primer maupun sekunder, berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Lembah Bawang, dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi mencakup pasien dengan gangguan jiwa dan pasien yang tidak mampu membaca atau menulis.

Variabel penelitian dibedakan menjadi variabel independen dan dependen. Variabel independen meliputi pengetahuan dan sikap penderita hipertensi terhadap diet hipertensi, sedangkan variabel dependen adalah kepatuhan diet hipertensi. Pengetahuan diartikan sebagai hasil dari proses memahami informasi mengenai diet hipertensi, sementara sikap merupakan respon atau kecenderungan perilaku yang muncul dari penderita hipertensi terhadap anjuran diet tersebut. Kepatuhan diet hipertensi didefinisikan sebagai sejauh mana penderita mengikuti aturan dan anjuran diet yang diberikan oleh tenaga kesehatan, termasuk pemilihan makanan yang dianjurkan dan penghindaran makanan yang berisiko meningkatkan tekanan darah.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga jenis kuesioner. Pertama, kuesioner pengetahuan, yang diadaptasi dari penelitian Fara Ika Nastiti (2018) dan menggunakan skala *Guttman* dengan pilihan jawaban “ya” atau “tidak”. Kedua, kuesioner sikap, juga diadaptasi dari penelitian yang sama, menggunakan skala *Likert* dengan lima pilihan jawaban mulai dari “sangat setuju” hingga “sangat tidak setuju”. Ketiga, kuesioner kepatuhan diet hipertensi, yang diadaptasi dari penelitian Imroatul Munawaroh (2022), juga menggunakan skala *Likert* empat tingkat dengan pilihan “selalu”, “sering”, “kadang-kadang”, dan “tidak pernah”. Semua kuesioner yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya, sehingga layak digunakan dalam penelitian ini.

Melalui pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat menggambarkan secara jelas bagaimana pengetahuan dan sikap berperan dalam memengaruhi kepatuhan diet hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lembah Bawang.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, pendidikan, dan jenis kelamin (n= 100)

Karakteristik Responden	f	%
Usia	8	8.0
26 – 35 th	12	12.0
36 – 45 th	30	30.0
46 – 55 th	40	40.0
56 – 65 th	10	10.0
>65 th		
Tingkat Pendidikan	54	54.0
SD	16	16.0
SMP	12	12.0
SMA	18	18.0
Perguruan tinggi		
Jenis Kelamin	34	34.0
Laki – laki	66	66.0
Perempuan		
Total	100	100.00

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Lembah Bawang berada dalam rentang usia 56-65 tahun (40 responden) dan usia 46-55 tahun (30 responden), tingkat pendidikan responden diwilayah kerja Puskesmas Lembah Bawang sebagian besar memiliki riwayat pendidikan SD (54 responden), karakteristik responden dari total

100 responden, jenis kelamin laki-laki sebanyak 34 responden (34%) dan perempuan 66 responden (66%). Hal ini menunjukkan jumlah responden perempuan lebih banyak dari jumlah responden laki-laki

Pengetahuan Tentang Hipertensi

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan tentang hipertensi (n= 30)

Tingkat Pengetahuan	f	%
Baik	74	74,0
Cukup	24	24,0
Kurang	2	2,0
Total	100	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang hipertensi sebagian besar berada dalam kategori baik yaitu sebanyak 74 responden (74%) dan 24 responden dengan respon cukup (24%). Hal ini menunjukkan bahwa penderita hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Lembah Bawang sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang diet hipertensi.

Sikap Tentang Kepatuhan Diet Hipertensi

Tabel 3. Distribusi frekuensi sikap tentang kepatuhan diet hipertensi (n= 30)

Sikap	f	%
Baik	25	25,0
Cukup	61	61,0
Kurang	14	14,0
Total	100	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa sikap tentang diet hipertensi sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 25 responden (25%), cukup 61 responden (61%) dan kurang 14 responden (14%). Dari data tersebut menunjukkan bahwa penderita hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Lembah Bawang sebagian besar memiliki sikap yang baik tentang diet hipertensi.

Kepatuhan Diet Hipertensi

Tabel 4. Distribusi frekuensi kepatuhan diet hipertensi (n= 30)

Kepatuhan Diet	f	%
Patuh	55	55,0
Tidak Patuh	45	45,0
Total	100	100,0

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa kepatuhan dalam diet hipertensi berada dalam

kategori patuh sebanyak 55 responden (55%) dan 45 responden tidak patuh (45%)

Pengetahuan

Tabel 5. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Hipertensi di Wilayah Puskesmas Lembah Bawang

Tingkat Pengetahuan	Kepatuhan Diet		Total F (%)	P-value	Correlation Coefficient
	Ya F (%)	Tidak F (%)			
Baik	44 (44)	30 (30)	74 (74)		
Cukup	10 (10)	14 (14)	24 (24)	0,029	0,219
Kurang	1 (1)	1 (1)	2 (2)		

Dari tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan kepatuhan dalam menjalankan diet hipertensi ($\rho = 0,219$, $p = 0,029$). Nilai korelasi positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang tentang hipertensi, semakin tinggi pula tingkat kepatuhan mereka terhadap diet hipertensi. Oleh karena itu, dapat diinterpretasikan bahwa pemahaman yang lebih baik tentang hipertensi berpotensi meningkatkan kepatuhan dalam menjalankan diet yang sesuai.

Sikap

Tabel 6. Hubungan Sikap dan Kepatuhan Diet Hipertensi di Wilayah Puskesmas Lembah Bawang

Sikap	Kepatuhan Diet		Total F (%)	P-value	Correlation Coefficient
	Ya F (%)	Tidak F (%)			
Baik	17 (17)	8 (8)	25 (21)		
Cukup	32 (32)	29 (29)	61 (58)	0,021	0,219
Kurang	6 (6)	8 (8)	14 (21)		

Dari tabel 6 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sikap dan kepatuhan dalam menjalankan diet hipertensi ($\rho = 0,230$, $p = 0,021$). Korelasi positif ini menyarankan bahwa individu dengan sikap yang positif terhadap diet hipertensi cenderung memiliki tingkat kepatuhan yang lebih tinggi. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa sikap yang mendukung terhadap diet hipertensi dapat menjadi faktor penting dalam meningkatkan kepatuhan individu terhadap pola makan yang direkomendasikan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 100 responden penderita hipertensi di wilayah kerja

Puskesmas Lembah Bawang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 56–65 tahun (40%) dan 46–55 tahun (30%), yang tergolong dalam kelompok usia pra-lansia. Kelompok ini memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi karena proses penuaan menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah yang memicu peningkatan tekanan darah (*P2PTM Kemenkes RI*, 2018). Temuan ini sejalan dengan penelitian I Dewa Nyoman A.Y.P et al. (2020) dan Maya Ardilla Siregar et al. (2021) yang juga menemukan mayoritas penderita hipertensi berada pada usia pra-lansia. Kondisi tersebut menegaskan pentingnya edukasi pola hidup sehat dan pengendalian diet bagi kelompok usia lanjut.

Tingkat pendidikan responden didominasi oleh lulusan Sekolah Dasar (54%), yang menggambarkan keterbatasan akses pendidikan di daerah tersebut. Meski demikian, hal ini tidak serta-merta menghambat pemahaman mereka tentang hipertensi, karena informasi kesehatan juga dapat diperoleh melalui media massa, penyuluhan, maupun pengalaman pribadi. Faktor pendidikan tetap berpengaruh terhadap kemampuan seseorang memahami dan menerapkan pola hidup sehat. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan (66%). Hasil ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya dialami oleh laki-laki, tetapi juga banyak terjadi pada perempuan, terutama setelah menopause, di mana terjadi perubahan hormonal yang berdampak pada peningkatan tekanan darah (*Kemenkes RI*, 2018).

Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai diet hipertensi (74%), sementara 24% cukup dan 2% kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar pasien telah memahami bahaya tekanan darah tinggi serta pentingnya pengaturan pola makan. Pengetahuan yang baik menjadi dasar terbentuknya perilaku sehat dan kepatuhan terhadap anjuran medis. Hasil ini sejalan dengan penelitian Audri Darmarani et al. (2018) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden hipertensi memiliki tingkat

pengetahuan baik. Pengetahuan yang baik dipengaruhi oleh usia, pendidikan, serta paparan informasi kesehatan dari petugas atau media.

Sikap terhadap diet hipertensi juga menjadi faktor penting dalam menentukan perilaku kesehatan. Sebanyak 61% responden memiliki sikap cukup positif terhadap diet hipertensi, sementara 25% memiliki sikap baik dan 14% kurang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita memiliki kesadaran untuk menjaga pola makan meskipun masih ada yang belum sepenuhnya konsisten. Sikap yang positif terbentuk dari pengalaman, nilai budaya, dan informasi yang diterima (Ade Wildan, 2020). Peneliti berasumsi bahwa pendidikan dan pengalaman hidup memengaruhi cara individu menilai pentingnya diet hipertensi serta kepatuhan dalam menjalankannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 55% responden patuh dalam menjalankan diet hipertensi, sedangkan 45% belum patuh. Tingkat kepatuhan ini relatif sedang dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan, motivasi, serta dukungan keluarga. Temuan ini sejalan dengan penelitian Imroatul Munawaroh (2022) yang juga menemukan mayoritas responden menunjukkan kepatuhan yang baik terhadap diet hipertensi. Hal ini mengindikasikan bahwa kesadaran penderita akan pentingnya pengaturan pola makan sudah terbentuk, namun masih memerlukan penguatan melalui edukasi dan pendampingan rutin dari tenaga kesehatan.

Analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi ($p = 0,029 < 0,05$). Pengetahuan yang baik terbukti berperan penting dalam membentuk perilaku patuh terhadap anjuran diet. Semakin banyak informasi yang diperoleh, semakin besar kemampuan individu dalam mengatur kebiasaan makan dan mengontrol tekanan darah. Hasil ini sejalan dengan penelitian Gita Ulfa Yulia Islani et al. (2019) dan Imroatul Munawaroh (2022) yang menyimpulkan bahwa pengetahuan

yang baik berhubungan positif dengan kepatuhan diet hipertensi.

Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara sikap dan kepatuhan diet hipertensi ($p = 0,021 < 0,05$). Sikap positif terhadap diet terbukti mendorong individu untuk konsisten dalam menjalankan pola makan sehat. Faktor-faktor seperti pengalaman pribadi, dukungan sosial, nilai budaya, serta pendidikan berperan dalam membentuk sikap tersebut (Azwar, 2013). Kebiasaan masyarakat yang cenderung mengonsumsi makanan asin atau diawetkan masih menjadi tantangan dalam penerapan diet hipertensi. Oleh karena itu, perubahan perilaku melalui pendekatan pendidikan kesehatan dan peningkatan kesadaran sangat diperlukan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pengetahuan dan sikap berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan diet hipertensi. Pengetahuan yang baik mampu menumbuhkan sikap positif, dan keduanya secara sinergis mendukung perilaku kepatuhan pasien. Pendekatan edukatif yang berkesinambungan dari tenaga kesehatan, disertai peran keluarga dan komunitas, menjadi kunci utama dalam meningkatkan pengendalian hipertensi di masyarakat.

KESIMPULAN

Penelitian ini telah dilaksanakan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan kepatuhan diet hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lembah Bawang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 56–65 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan memiliki tingkat pendidikan terakhir Sekolah Dasar. Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai hipertensi, menunjukkan sikap cukup positif terhadap diet hipertensi, serta tergolong patuh dalam menjalankan anjuran diet. Analisis statistik membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan kepatuhan diet hipertensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik pengetahuan dan sikap

seseorang terhadap pengelolaan hipertensi, maka semakin tinggi pula tingkat kepatuhan dalam menerapkan pola makan sehat untuk mencegah komplikasi dan mengontrol tekanan darah.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian “*Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Kepatuhan Diet Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lembah Bawang*”, peneliti menyarankan agar penderita hipertensi rutin memeriksakan kesehatan dan menerapkan pola makan sehat dengan membatasi garam, menghindari makanan asin dan berlemak, memperbanyak konsumsi sayur serta buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, dan berolahraga teratur. Puskesmas diharapkan terus meningkatkan edukasi masyarakat tentang pentingnya kepatuhan diet hipertensi guna mencegah komplikasi. Perawat perlu memperbarui wawasan mengenai manajemen hipertensi dan penerapan diet melalui pelatihan atau literatur terkini. Peneliti selanjutnya disarankan memperluas variabel dan melakukan validasi instrumen agar hasil penelitian lebih komprehensif dan aplikatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agita, T. T., & Wijayanti, A. C. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Pengaturan Pola Makan pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Walantaka*. *Indonesian Journal of Health Community*, 3(2), 52-61.
- American Heart Association and American Stroke Association. 2017. ‘High Blood Pressure and Stroke’. American Heart Association, p. 2. Available at: targetbp.org.
- Arikunto, S. (2014). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta.
- Azwar. S. (2013). Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. Pustaka Pelajar.
- Bolívar, J. 2013. 'Essential Hypertension: An Approach to Its Etiology and Neurogenic Pathophysiology'. International Journal of Hypertension, 2013, p. 11.

- Charles, L., Triscott, J., Dobbs, B., 2017. *Secondary Hypertension: Discovering the Underlying Cause.* Second. Hypertens. 96, 9.
- Darmarani, A., Darwis, D., & Mato, R. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Desa Buntu Buda Kecamatan Mamasa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(4), 366-370.
- Dibaba, D. T., Xun, P., Song, Y., Rosanoff, A., Shechter, M., & He, K. 2017. The effect of magnesium supplementation on blood pressure in individuals with insulin resistance, prediabetes, or noncommunicable chronic diseases: a meta-analysis of randomized controlled trials. *The American journal of clinical nutrition*, 106(3), 921–929. doi:10.3945/ajcn.117.155291
- Islani, G. U. Y., Harun, O., & Barus, S. U. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan*, 14(2), 465-469
- JNC VII. 2003. *The seventh report of the Joint National Committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure. Hypertension*, 42: 1206-52.
- Kemenkes RI (2019). Penyakit paling banyak diidap masyarakat. Diunduh 12 Mei 2023 :<https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Martini, N. S., Maria, I., & Mawaddah, N. S. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi di puskesmas astambul. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 4(2), 114-119.
- Munawaroh, I. (2022). Hubungan antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan kepatuhan dalam menjalani diet hipertensi pada lansia suku madura (Doctoral dissertation, Universitas dr. SOEBANDI).
- Nastiti, F. I. (2018). Hubungan pengetahuan dan sikap lansia terhadap diet hipertensi di Panti Tresna Werda Magetan. *Skripsi. Program Studi Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. Diunduh dari http://repository. stikes-bhm. ac. id/117/1/9. pdf*.
- Notoatmodjo, S. (2015). Metodologi penelitian kesehatan. Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S., 2012, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan, Edisi Revisi, PT. Rineka Cipta, Jakarta, Indonesia.
- Nurhidayah (2020). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Totoli Kabupaten Majene. Diunduh 10 Mei 2023 :<https://www.scribd.com/document/509759418/Proposal-Hipertensi#>
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (P. P. Lestari, Ed.; 5th ed.). Salemba Medika.
- Oktaviani, N. H. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pasien lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cepiring Kabupaten Kendal (Disertasi doktoral, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Riskesdas (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Diunduh 17 April 2023 dari Dinkes Provinsi Kalimantan Barat :<https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf>
- Rizky Fachry, A. W. (2020). *Hubungan antara tingkat pengetahuan diet hipertensi dengan derajat hipertensi pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Junrejo tahun 2020* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Pramana, I. D. N. A. Y., Saraswati, N. L. G. I., & Lestari, N. K. Y. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dengan Perilaku Diet Pasien Hipertensi: The Correlation Of Knowledge Levels About Diet With Hypertension Patient Diet Behavior. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEMPEDIA)*, 1(2), 51-61.

- P2PTM Kemenkes (2018). *Diet Pada Hipertensi*. Diunduh 16 April 2023 :https://p2ptm.kemkes.go.id/info/graphic_p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/diet-pada-hipertensi
- PDHI, (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. Jakarta :Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia
- Pudiastuti, Dewi Ratna. 2013. Penyakit Penyakit Mematikan. Yogjakarta: Nuha Medika.
- Schroeder, E. C., DuBois, L., Sadowsky, M., & Hilgenkamp, T. I. M. (2020). Hypertension In Adults With Intellectual Disability: Prevalence and Risk Factors. *American Journal of Preventive Medicine*, 58(5), 630–637. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.12.011>
- Septianingsih, D. G.(2018). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap pasien hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Semata
- Setianingsih, Dian Ratnasari (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan diet hipertensi pada lansia. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/92/>
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2021). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dengan Perilaku Pengaturan Diet Hipertensi Di Puskesmas Guntur Garut. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 192-202.
- Siregar, M. A., Dedi, D., Sinaga, S. W., & Adawiyah, Y. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan & Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Pratama Millenium Medan. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(2), 99-109.
- Sitiativa. N (2012). Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Smeltzer, S.C, (2015). Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta : EGC
- Sun, B., Shi, X., Wang, T., & Zhang, D. 2018. *Exploration of the Association between Dietary Fiber Intake and Hypertension among U.S. Adults Using 2017 American College of Cardiology/American Heart Association Blood Pressure Guidelines*:
- NHANES 2007–2014. *Nutrients*, 10(8), 1091. doi:10.3390/nu10081091
- Sutiningsih, D., Inova, I., & Adi, M. S. (2021). Tempoyak Sebagai Faktor Risiko Kejadian Hipertensi (Studi pada Masyarakat Suku Dayak di Wilayah Puskesmas Tumbang Samba, Kabupaten Katingan, Kalimantan Tengah). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 6(2), 317-322.
- Stone, M. S., Martyn, L., & Weaver, C. M. 2016. Potassium Intake, Bioavailability, Hypertension, and Glucose Control. *Nutrients*, 8(7), 444. doi:10.3390/nu8070444
- UPK Kemenkes (2018). Mengenal Penyakit Hipertensi. Diunduh 10 April 2023 :<https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi>
- V. Wiratna Sujarweni. 2018. Metodologi Penelitian Bisnis dan Ekonomi Pendekatan Kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Yankes Kemenkes (2022). *Diet Hipertensi (diet DASH)*. Diunduh 25 April 2023 dari Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan : https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/96/diet-hipertensi-darah-tinggi-dash-diet