



The Relationship between Knowledge of the DASH Hypertension Diet and Hypertension Recurrence at the Pademangan Timur Community Health Center, North Jakarta

Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Dash Hipertensi terhadap Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Pademangan Timur Jakarta Utara

Sarah Thania Azhari¹, Rizqa Wahdini^{2*}, Nia Rosliany³

^{1,2,3}Prodi S1 Keperawatan, STIKes Rs Husada, Jakarta, Indonesia

(*) Corresponding Author : rizqawahdini9@gmail.com

Article info

Keywords:

Knowledge, DASH Diet, Hypertension, Recurrence, Community Health Center.

Abstract

Hypertension is a chronic disease with a continuously increasing prevalence in Indonesia and is a major risk factor for cardiovascular diseases. One way to control hypertension is through a healthy diet, such as the DASH diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Good knowledge about the hypertension diet is believed to play an important role in reducing the recurrence of high blood pressure. This study aims to determine the relationship between the level of knowledge of the hypertension diet and the recurrence of hypertension in patients at the community health center Pademangan Timur, North Jakarta. The study used a cross-sectional correlational quantitative design with 88 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using the DASH diet questionnaire and observation of recurrence over the last 3 months based on medical records, then analyzed using the Chi-Square test and Fisher Exact Test. The results show that the majority of respondents have good to sufficient knowledge (97.5%) and the majority did not experience a relapse (87.5%). There is a significant relationship between knowledge of hypertensive diet and the relapse of hypertension ($p = 0.000$). It is concluded that good knowledge regarding hypertensive diet can reduce the risk of relapse. Therefore, this study provides evidence that knowledge of the DASH diet plays an important role in preventing hypertension relapse, which impacts the risk of further diseases, and these findings can also be utilized by health workers to strengthen educational programs and healthy diet interventions in promotional and preventive efforts against hypertension.

Kata kunci:
Diet DASH,
Hipertensi,
Kekambuhan,
Pengetahuan,
Puskesmas.

Abstrak

Hipertensi adalah penyakit kronis dengan prevalensi yang terus meningkat di Indonesia dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Salah satu cara mengendalikan hipertensi adalah melalui pola makan sehat, seperti diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Pengetahuan yang baik mengenai diet hipertensi diyakini berperan penting dalam mengurangi kekambuhan tekanan darah tinggi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan diet hipertensi dengan kekambuhan hipertensi pada pasien di Puskesmas Pademangan Timur, Jakarta Utara. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional cross-sectional dengan 88 responden yang dipilih *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner diet DASH dan observasi kekambuhan selama 3 bulan terakhir berdasarkan catatan medis, kemudian dianalisis dengan uji *Chi-Square* dan *Fisher Exact Test*. Hasil Menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik hingga cukup (97,5%) dan sebagian besar tidak mengalami kekambuhan (87,5%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan diet hipertensi dengan kekambuhan hipertensi ($p = 0,000$). Maka disimpulkan bahwa pengetahuan yang baik mengenai diet hipertensi dapat mengurangi risiko kekambuhan. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan bukti bahwa pengetahuan diet DASH berperan penting dalam pencegahan kekambuhan hipertensi yang berdampak pada resiko penyakit lebih lanjut dan temuan ini juga dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan untuk memperkuat program edukasi dan intervensi diet sehat dalam upaya promotif dan preventif hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah masalah kesehatan masyarakat di tingkat global yang memiliki risiko tinggi, karena dapat meningkatkan terjadinya berbagai gangguan pada sistem kardiovaskular dan organ tubuh lainnya, seperti serangan jantung (infark miokard), gangguan fungsi ginjal, serta stroke (Widiyanto *et al.*, 2020). Seseorang dapat dianggap menderita hipertensi jika tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg (Pratiwi, 2021).

Hipertensi disebabkan oleh 2 faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi, hipertensi yang dapat dimodifikasi obesitas, pola makan, dan kurangnya aktivitas. Hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi adalah usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga (Anita & Cusmarah, 2024).

Menurut Hikmawati *et al.*, 2022 menjelaskan bahwa penurunan risiko hipertensi adalah dengan cara pencegahan yaitu membutuhkan pemahaman yang memadai, karena pengetahuan mempengaruhi perilaku seseorang dalam kepatuhan terhadap diet dan terapi. Seseorang yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih konsisten dalam mengelola penyakit, sementara kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan ketidakpatuhan yang berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke atau gagal ginjal (Assyfa *et al.*, 2024). Penerapan diet sehat, seperti membatasi garam dan lemak serta meningkatkan asupan serat, menjadi strategi utama pengendalian hipertensi. Oleh karena itu, pola makan sehat dan perilaku hidup disiplin sangat penting dalam pengelolaan jangka panjang hipertensi (Srilasmawanti & Butar-Butar, 2025).

Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) merupakan pola diet makan yang direkomendasikan dalam manajemen hipertensi karena efektif menurunkan tekanan darah melalui asupan natrium serta peningkatan konsumsi makanan tinggi

magnesium, kalsium, dan kalium darah (Fatmawati *et al.*, 2023). Selain itu Fatmawati *et al.*, 2023 juga menjelaskan bahwa pada penderita hipertensi, konsumsi garam dibatasi hingga kurang dari 4 gram per hari, sedangkan asupan serat dianjurkan mencapai sekitar 30 gram per hari guna mendukung pengendalian tekanan darah. Mengonsumsi tinggi buah dan sayuran, produk rendah lemak, serta mengonsumsi lemak jenuh, Kolesterol, dan natrium menjadi ciri utama diet ini (Kolinug *et al.*, 2023). Prinsip diet DASH sejalan dengan pola gizi seimbang, sehingga dapat membantu memelihara kesehatan kardiovaskular dan mencegah kekambuhan hipertensi melalui perbaikan kualitas dan kuantitas asupan makanan sehari-hari (Fitriyana & Wirawati, 2022).

Kekambuhan hipertensi, ditandai dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, umumnya disebabkan oleh ketidakpatuhan terapi, kontrol medis yang tidak teratur, dan gaya hidup tidak sehat. Jika tidak dikelola, kondisi ini berisiko menyebabkan komplikasi serius. Pencegahan kekambuhan melalui pola makan sehat merupakan strategi penting dalam pengendalian hipertensi jangka panjang (Masita & Ohoira, 2024). Pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, pengendalian stres, serta kepatuhan terhadap pengobatan dan kontrol rutin merupakan komponen penting dalam pencegahan kekambuhan hipertensi dan menjaga stabilitas tekanan darah (Zaini *et al.*, 2023)

Secara global, hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini dengan prevalensi tinggi, khususnya pada lansia dari 1,28 miliar penderita hipertensi usia 30–79 tahun, sekitar 46% tidak menyadari kondisinya dan hanya 21% yang berhasil mengendalikan tekanan darah secara optimal (WHO, 2023). Berdasarkan (SKI, 2023) prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, dari 27,2% pada usia 45–55 tahun menjadi 57,8% pada usia 56–75 tahun. Selain itu, prevalensi hipertensi lebih tinggi pada perempuan (34,7%) dibandingkan laki-laki (26,9%), menunjukkan bahwa perempuan memiliki risiko lebih besar mengalami hipertensi. Selain itu berdasarkan hasil data dari Suku Dinas Kesehatan (2024), jumlah kasus hipertensi di wilayah Jakarta Utara selama Januari-Desember tercatat sebanyak 135.489 kasus dari total sasaran 131.060 orang (103,38%). Tanjung Priok mencatat kasus tertinggi (30.962 kasus), diikuti Cilincing (31.288), Penjaringan (24.146), Koja (25.324), dan Pademangan (12.419). Seluruh kecamatan melampaui target dengan capaian di atas 100%, menunjukkan tingginya beban kasus hipertensi di wilayah tersebut.

Merujuk pada penelitian yang dilaksanakan Devi & Putri, 2021 bahwa semakin tinggi pengetahuan penderita hipertensi mengenai diet hipertensi, maka semakin rendah resiko kekambuhan, sedangkan kurangnya pengetahuan berkaitan dengan ketidakpatuhan diet. Selain itu, penelitian oleh Nugroho *et al.*, 2022 menyatakan bahwa kebiasaan hidup yang tidak sehat tanpa disertai pemahaman yang memadai juga dapat memperburuk kondisi tekanan darah pada penderita hipertensi. Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian Pratiwi *et al.*, 2021 bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan diet hipertensi dengan kekambuhan hipertensi, sehingga kurangnya pengetahuan dapat mempengaruhi pola makan serta kurangnya kesadaran mengenai pentingnya pengobatan dan tindakan preventif sehingga dapat menimbulkan kekambuhan hipertensi yang dapat memperburuk kondisi penderita hipertensi. Meskipun pengetahuan diet hipertensi merupakan salah satu pencegahan kekambuhan hipertensi, perhatian terhadap aspek ini masih kurang fokus dalam praktik pelayanan, terutama di tingkat layanan primer, khususnya di Puskesmas, masih terbatas. Padahal, pengetahuan diet hipertensi berdampak pada penurunan kekambuhan hipertensi agar mencegah penyakit lebih lanjut.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti sebagai data studi pendahuluan di Puskesmas Pademangan Timur, tercatat 4.311 orang yang mengalami kasus hipertensi dalam satu tahun dan 702 orang yang terkena hipertensi dalam tiga bulan terakhir dengan pasien hipertensi yang berkunjung secara berulang. Mayoritas penderita

hipertensi berusia ≥ 45 tahun dengan tingkat pendidikan dan status ekonomi yang relatif baik. Meskipun demikian, tingginya angka kasus menunjukkan bahwa akses terhadap informasi belum sejalan dengan perilaku pencegahan, sehingga intervensi promotif dan preventif sangat diperlukan untuk menekan prevalensi hipertensi di wilayah tersebut. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan diet dash hipertensi terhadap kekambuhan hipertensi di Puskesmas Pademangan timur Jakarta Utara.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang diet hipertensi dengan kekambuhan hipertensi. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Pademangan Timur Jakarta Utara. Dengan cara diukur secara bersamaan dalam satu waktu tanpa melakukan intervensi.

Populasi penelitian ini mencakup pasien hipertensi selama 3 bulan terakhir dengan jumlah 702 orang yang kemudian dihitung dengan rumus *slovin* yang didapatkan hasil menjadi 88 responden, Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive* sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner pengetahuan diet dash sebanyak 23 butir pertanyaan dengan skor 1. Baik = 76-100, 2. Cukup = 56-75, dan kurang < 56 kuisioner ini diadopsi dari penelitian Rery *et al.*, 2017 yang sudah teruji validitas dan reabilitas dengan hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai *r* hitung lebih besar dari *r* tabel (0,361) dan uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*, di mana suatu instrumen dinyatakan *reliabel* jika memiliki nilai *r* $\geq 0,65$. Dalam penelitian tersebut, diperoleh nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,842 menunjukkan angka hasil memenuhi syarat uji validitas dan reabilitas sehingga kuisioner ini telah terbukti valid dan *reliabel*, sehingga tidak perlu dilakukan pengujian ulang dalam penelitian ini dan menggunakan catatan rekam medis lembar obeservasi selama 3 bulan terakhir untuk melihat kekambuhan hipertensi yang diadopsi dari penelitian (Suwandi, 2016).

Commented [nn1]: gunakan italic untuk istilah asing

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1.
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Pademangan Timur Jakarta Utara

Usia	Frekuensi	Presentase %	SD
45-49	14	15,9	3,9
50-54	28	31,8	5,2
55-59	36	40,9	5,3
60-65	10	11,4	3,4
Total	88	100	0

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi usia pada tabel 1 mayoritas sebagian responden dominan pada usia 55-59 sebanyak 36 responden (40,9 %). Selanjutnya terdapat usia 45-49 sebanyak 14 responden (15,9%), usia 50-54 sebanyak 28 responden (31,8), usia 60-65 sebanyak 10 responden (11,4%).

Tabel 2.
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Pademangan Timur Jakarta Utara

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase %
Laki-laki	26	29,4
Perempuan	62	70,5
Total	88	100

Berdasarkan Tabel 2 mengenai karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 62 orang (70,5%), sementara responden laki-laki berjumlah 26 orang (29,4%).

Tabel 3.
Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Puskesmas Pademangan Timur Jakarta Utara

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Presentase %
SD	17	19,3
SMP	24	27,3
SLTA	34	38,6
D3/S1	13	14,8
Total	88	100

Berdasarkan tabel 3 karakteristik pendidikan, sebagian responden dominan memiliki pendidikan terakhir yaitu SLTA (SMA/SMK) sebanyak 34 responden (38,6%). Selanjutnya sebanyak 17 responden (19,3) berpendidikan SD, sebanyak 24 responden (27,3%) berpendidikan SMP, dan sebanyak 13 responden (14,8%) berpendidikan D3/S1.

Tabel 4
Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Pademangan Timur Jakarta Utara

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase %
PNS/TNI/POLRI	3	3,4
Karyawan/Buruh	19	21,6
Wiraswasta/Wirusaha	15	17
Tidak Bekerja	51	58
Total	88	100

Berdasarkan tabel 4 karakteristik pekerjaan, sebagian responden mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 51 responden (58%). Selanjutnya pekerjaan PNS/TNI/POLRI sebanyak 3 responden (3,4%), pekerjaan karyawan/buruh sebanyak 19 responden (21,6%), pekerjaan wiraswasta/wirusaha sebanyak 15 responden (17%).

Tabel 5.
Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi di Puskesmas Pademangan Timur Jakarta Utara

Lama Menderita	Frekuensi	Presentase %
Kurang dari 3 tahun	42	47,7
Lebih dari 3 tahun	46	52,3
Total	88	100

Berdasarkan tabel 5 karakteristik lama menderita hipertensi, sebagian responden mayoritas adalah yang lama menderita hipertensi lebih dari tahun sebanyak 46 responden (52,3%). Sedangkan terdapat penderita hipertensi kurang dari 3 tahun sebanyak 42 responden (47,7%).

Tabel 6.
Karakteristik Responden Pengetahuan Hipertensi di Puskesmas Pademangan Timur Jakarta Utara

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase %
Baik	45	28,9
Cukup	34	22,5
Kurang	9	6
Total	88	100

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik terkait diet hipertensi, yaitu sebanyak 45 orang (28,9%). Selain itu, terdapat 34 responden (22,5%) yang berada dalam kategori pengetahuan cukup, dan sebanyak 9 responden (6%) tergolong memiliki tingkat pengetahuan yang kurang.

Tabel 7.
Karakteristik Responden Berdasarkan Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Pademangan Timur Jakarta Utara

Kekambuhan	Frekuensi	Presentase %
Kambuh	11	12,5
Tidak Kambuh	77	87,5
Total	88	100

Berdasarkan tabel 7 kekambuhan, sebagian mayoritas dominan pada tidak kambuh sebanyak 77 responden (87,5%). Sedangkan kambuh sebanyak 11 responden (12,5%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 8.
Karakteristik Responden Berdasarkan Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Dash Hipertensi terhadap Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Pademangan Timur Jakarta Utara

Pengetahuan Diet Dash	Kekambuhan Hipertensi				Total	P Value
	Kambuh		Tidak Kambuh			
	n	%	n	%		
Baik-Cukup	2	18,2	77	97,5	100%	0,000
Kurang	9	81,8	0	0	100%	

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 8, dapat diketahui bahwa dari 88 responden, sebagian responden dominan dengan pengetahuan Diet dash kategori baik-cukup tidak mengalami kekambuhan hipertensi, yaitu sebanyak 77 responden (97,5%), sedangkan kekambuhan hanya 2 responden (18,2%). Sementara itu, terdapat responden dengan pengetahuan kurang terhadap diet dash dan kekambuhan yang tinggi sebanyak 9 responden (81,8).

Hasil uji statistik dengan *chi square* menunjukkan nilai P value 0,000 lebih kecil dari 0,05. Berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan diet dash dengan kekambuhan hipertensi.

Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Usia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden penderita hipertensi berada pada rentang usia 55–59 tahun sebanyak 36 responden (40,9), yang termasuk dalam kategori usia pralansia. Temuan ini didukung dengan pendapat Astuti *et al.*, (2021) yang menyatakan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan usia dengan hipertensi. Karena usia 50 tahun ke adalah masa transisi menuju lansia, di mana individu mulai mengalami proses penuaan yang ditandai dengan perubahan fisik dan fisiologis. Masa pralansia merupakan fase penting karena terjadi perubahan dalam sistem tubuh, seperti bertambahnya berat badan, menurunnya elastisitas pembuluh darah, dan melemahnya fungsi sistem kardiovaskuler. Perubahan ini meningkatkan risiko penyakit degeneratif, termasuk hipertensi. Secara khusus, perubahan pada aorta dan pembuluh darah sistemik dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. Penelitian ini juga di perkuat oleh Gusva, (2024) menyatakan terdapat hasil yang dominan terhadap hubungan antara usia pra lansia 45-59 tahun dengan hipertensi bahwa mayoritas responden berada pada usia lanjut, khususnya usia ≥ 45 tahun. Hal ini sejalan dengan sejumlah penelitian yang menyebutkan bahwa semakin bertambah usia, maka risiko seseorang mengalami hipertensi juga semakin meningkat. Perempuan yang telah memasuki usia 55 tahun bahkan menjadi lebih rentan terhadap hipertensi dibandingkan laki-laki, terutama akibat menurunnya kadar hormon estrogen dan progesteron. Menurut Yunus *et al.*, (2021) usia merupakan faktor risiko penting dalam kejadian hipertensi, terutama pada individu berusia di atas 50 tahun yang mulai mengalami penurunan fungsi fisiologis akibat proses penuaan. Penurunan fungsi organ, termasuk sistem kardiovaskular dan imun, menyebabkan peningkatan kerentanan terhadap hipertensi. Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kelompok usia pralansia (55–59 tahun), yang tergolong lansia awal, di mana risiko tekanan

darah tinggi meningkat secara signifikan seiring dengan perubahan fungsi sistem tubuh. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan usia dengan hipertensi karena usia pralansia merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi akibat penurunan elastisitas pembuluh darah dan respons tubuh terhadap perubahan tekanan.

b. Jenis kelamin

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan dalam penelitian ini terdapat 88 responden penderita hipertensi yang dialami oleh perempuan yaitu sebanyak 62 orang (70,5%) hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tania, (2024) terdapat mayoritas perempuan, adanya hubungan jenis kelamin terhadap hipertensi. Karena perempuan banyak mengalami menopause sehingga mengalami penurunan kadar estrogen yang bertanggung jawab untuk meningkatkan kadar *High Density lipoprotein* (HDL), yang mencegah proses penebalan dinding arteri (*aterosklerosis*), penurunan LDL (*Low-Density Lipoprotein*) yang menyebabkan tekanan darah tinggi. Menurut Bagus *et al.*, (2020) mayoritas penderita hipertensi adalah ibu rumah tangga yang sudah tidak bekerja, Hal ini disebabkan oleh beban aktivitas domestik seperti mengurus anak, memasak, dan mengelola kebutuhan rumah tangga yang dapat memicu kelelahan dan stres. Keterbatasan waktu juga menyebabkan kurangnya perhatian terhadap kesehatan diri, seperti tidak terbiasanya berolahraga secara teratur atau mengonsumsi makanan tidak sehat. Selain itu, faktor lingkungan turut berperan dalam peningkatan tekanan darah. Risiko hipertensi pada perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena dipengaruhi oleh perubahan hormonal dan tekanan psikososial. Fluktuasi hormon yang terjadi selama fase reproduktif, seperti menstruasi, kehamilan, dan menopause, dapat memengaruhi kestabilan sistem imun. Di samping itu, peran ganda perempuan dalam aktivitas rumah tangga sering menyebabkan kelelahan fisik dan stres, yang turut berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah dan risiko hipertensi (Yunus, 2022). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan jenis kelamin dengan hipertensi karena perempuan mengalami masa menopause memasuki usia pralansia dan tidak bekerja yang mempengaruhi daya tahan tubuh sehingga perempuan mudah mengalami penurunan sistem kekebalan tubuh yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi, selain itu perempuan lebih peduli terhadap kesehatannya sehingga perempuan lebih aktif memeriksa kesehatannya dibandingkan dengan laki-laki.

c. Pendidikan terakhir

Berdasarkan hasil studi dalam penelitian ini, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan terakhir SLTA (SMK/SMA), yaitu sebanyak 34 orang (38,6%). Hal ini didukung oleh Tania (2024) dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan pendidikan dengan hipertensi, karena pendidikan dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin baik pula pengetahuan yang dimiliki, termasuk pengetahuan dalam mengelola dan mengontrol tekanan darah. Fitriani *et al.*, (2023) menyatakan dalam penelitian bahwa terdapat hubungan antara tingkat pendidikan menengah ke atas dengan kejadian hipertensi. Individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik dan kepedulian lebih besar terhadap kesehatan. Sebaliknya, pendidikan rendah dikaitkan dengan peningkatan risiko

hipertensi karena keterbatasan pengetahuan dan kesulitan dalam menerima serta memahami informasi kesehatan, yang berdampak pada pola hidup tidak sehat (Taiso *et al.*, 2021). Menurut Notoatmodjo, (2020) menjelaskan bahwa pendidikan merupakan faktor yang berperan penting dalam meningkatkan perilaku dan pemahaman seseorang terhadap kesehatan dan semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang menerima informasi dan mengelola informasi dengan baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan pendidikan dengan pengetahuan hipertensi karena responden dengan jenjang pendidikan menengah keatas merupakan yang paling dominan. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang dengan pendidikan menengah ke atas memiliki kemampuan untuk menerima, memahami, dan mengelola informasi dengan baik, sehingga lebih peduli terhadap kesehatan dan mampu mencegah perkembangan penyakit yang lebih serius.

d. Pekerjaan

Berdasarkan hasil studi dalam penelitian ini, diketahui bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak bekerja, yaitu sebanyak 51 responden (58%), dengan mayoritas merupakan ibu rumah tangga berusia di 55-59 tahun. Usia tersebut termasuk dalam kategori pralansia, yang umumnya mulai mengalami penurunan fungsi fisik akibat proses degeneratif organ tubuh. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Budiman *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pekerjaan dengan usia. Karena usia 50 tahun ke atas terjadi perubahan fisiologis yang menyebabkan penurunan kemampuan kerja organ, sehingga tubuh menjadi lebih mudah mengalami kelelahan. Ibu rumah tangga memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi, terutama pada perempuan yang telah memasuki masa menopause. Menurut Suciana *et al.*, (2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan pekerjaan dengan hipertensi, sebagian besar penelitian ini adalah responden tidak bekerja, yang umumnya disebabkan oleh faktor usia yang sudah rentan, sehingga banyak dari mereka berhenti bekerja. Sehingga kurangnya beraktivitas Saat seseorang berhenti bekerja, aktivitas fisik yang sebelumnya dilakukan secara rutin menjadi berkurang, yang kemudian meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah kesehatan seperti hipertensi. Meskipun berhenti bekerja dapat mengurangi stres akibat tekanan pekerjaan, namun apabila tidak diimbangi dengan aktivitas lain yang bermanfaat, hal ini justru dapat berdampak buruk terhadap kesehatan. Oleh karena itu, penting bagi seseorang yang tidak bekerja, untuk tetap menjalani gaya hidup aktif. Kegiatan yang dapat dilakukan antara lain adalah senam lansia, jalan kaki ringan mengikuti kegiatan Posyandu lansia. Mayoritas ibu rumah tangga orang yang tidak banyak melakukan aktivitas lebih cenderung mudah terkena hipertensi di bandingkan orang yang memiliki banyak aktivitas dan kesibukan. Pekerjaan berpengaruh kepada aktifitas fisik seseorang (Nurhasana, *et al* 2020). dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pekerjaan dengan hipertensi karena penderita hipertensi mayoritas perempuan berusia di atas 50 tahun dan sebagian besar tidak bekerja, dengan status sebagai ibu rumah tangga. Usia pralansia hingga lansia menunjukkan adanya proses degeneratif organ yang menyebabkan penurunan kondisi fisik dan meningkatkan risiko kelelahan, sehingga berpotensi mengalami hipertensi. Selain itu, status tidak bekerja dan kurangnya aktivitas fisik, terutama pada ibu rumah tangga yang mengalami menopause, sangat berperan penting dalam peningkatan risiko hipertensi. Faktor gaya hidup yang pasif dan stres akibat rutinitas harian tanpa penyaluran aktivitas

yang seimbang menjadi penyebab dominan. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang cukup dan pengelolaan stres perlu diperhatikan untuk mencegah kekambuhan hipertensi seperti melakukan aktifitas jalan santai dan senam ringan, terutama pada perempuan yang tidak bekerja.

e. Lama Menderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebanyak 46 responden (52,3%) telah menderita hipertensi selama lebih dari tiga tahun. Hal ini didukung oleh penelitian Ambin Nurdin & Zakiyuddin, (2021) yang menyatakan bahwa adanya hubungan lama menderita hipertensi karena semakin lama seseorang menderita hipertensi, maka semakin besar kemampuannya dalam mengelola penyakit, seperti kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi dan menjaga pola makan yang sehat, sehingga tekanan darah dapat lebih terkontrol dan kekambuhan berkurang. Menurut Kurniyati, (2020) menyimpulkan dari penelitiannya bahwa adanya hubungan kualitas hidup dengan lama menderita hipertensi. Karena penderita hipertensi sangat dipengaruhi oleh lamanya menderita hipertensi dan pola hidup sehari-hari. Serta mengatur pola makan, menghindari stres, dan rutin mengonsumsi obat menjadi bagian penting dalam menjaga tekanan darah tetap normal. Selain itu, menurut Anwar & Masnina, (2020) menyatakan dalam penelitiannya bahwa terdapat banyak responden yang menderita hipertensi lebih dari 3 tahun karena seseorang yang menderita hipertensi mempunyai pengalaman salah satunya mengalami gejala-gejala hipertensi seperti vertigo yang mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga mendorong penderita yang telah lama sakit menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan, sehingga mereka lebih patuh dalam mengonsumsi obat dan menjaga pola hidup sehat. dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan lama menderita hipertensi dengan pengetahuan sehingga dapat menurunkan atau menstabilkan tekanan darah karena seseorang yang telah mengalami hipertensi selama lebih dari tiga tahun memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi dalam mengelola penyakitnya. Hal ini ditunjukkan melalui kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi, menjaga pola makan sehat, serta menjalankan pola hidup yang teratur. Kesadaran ini berkontribusi pada kestabilan tekanan darah dan menurunnya frekuensi kekambuhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman jangka panjang dalam menghadapi hipertensi mendorong penderita untuk lebih disiplin dalam menjalani pengobatan dan perubahan gaya hidup, sehingga memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan.

f. Pengetahuan Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa sebanyak 77 responden (87,5%) memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik dan cukup, sementara hanya 9 responden (10,2%) yang termasuk dalam kategori pengetahuan kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memahami pentingnya diet hipertensi dalam pengendalian tekanan darah. Hal ini didukung oleh Tania (2024) yang menyatakan dalam penelitiannya bahwa terdapat adanya hubungan hipertensi dengan pengetahuan yang baik. Karena berpengaruh terhadap pola hidup sehat seseorang. Pengetahuan yang dapat mendorong seseorang untuk menjalani pola makan dan gaya hidup yang mendukung pengendalian hipertensi. Menurut Wildan *et al.*, (2020) juga menjelaskan dalam penelitiannya bahwa pemahaman yang baik mengenai diet hipertensi berkaitan

dengan kualitas asupan makanan yang lebih baik dan tekanan darah yang lebih terkontrol. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan rendahnya upaya dalam mencegah peningkatan tekanan darah. Menurut Hikmawati *et al.*, 2022 pengetahuan yang tinggi akan membentuk persepsi positif dan meningkatkan kepatuhan dalam menjalankan diet hipertensi, sehingga tekanan darah dapat lebih mudah dikontrol. Selain itu menurut Ibnu & Hidayati, (2025) dalam penelitiannya terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang diet hipertensi dengan kekambuhan hipertensi. Semakin tinggi pengetahuan seseorang, maka semakin rendah risiko kekambuhan, sedangkan kurangnya pengetahuan dapat menghambat penerapan diet secara optimal. Oleh karena itu, edukasi dan penyuluhan gizi perlu ditingkatkan guna mendukung penerapan pola makan sehat dalam keluarga. dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan tingkat pengetahuan diet terhadap penurunan tekanan darah agar tidak menimbulkan kekambuhan karena semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang mengenai diet hipertensi, maka semakin baik pula kemampuannya dalam mencegah kekambuhan hipertensi. Sebaliknya, pengetahuan yang kurang dapat berdampak pada rendahnya kesadaran dalam menjalani pola hidup sehat, sehingga berpotensi meningkatkan risiko kekambuhan.

g. Kekambuhan Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa sebanyak 11 responden (12,5%) mengalami kekambuhan hipertensi, sedangkan 77 responden (87,5%) tidak mengalami kekambuhan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mampu menjaga tekanan darah tetap stabil. Temuan ini didukung oleh Tinggi *et al.*, 2020 yang menyatakan dalam penelitiannya bahwa adanya hubungan kekambuhan dengan hipertensi. Karena individu yang tidak mengalami kekambuhan umumnya memiliki kebiasaan baik, seperti mengonsumsi obat secara rutin, mengatur pola makan, serta menghindari faktor pemicu peningkatan tekanan darah. Selain itu, mayoritas responden dalam penelitian ini telah mengalami hipertensi selama lebih dari tiga tahun, sehingga memiliki pengalaman dan pemahaman lebih dalam mengelola kondisi kesehatannya. Selain itu juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Hidayati Nurhasana *et al.*, (2020) juga menyebutkan bahwa adanya hubungan kekambuhan hipertensi dengan pengetahuan. Karena pengetahuan yang baik dapat membantu seseorang mengontrol tekanan darah dan menurunkan risiko kekambuhan. Afelya *et al.*, (2023) juga menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka semakin besar kemampuannya dalam menjaga tekanan darah tetap stabil. Menurut Lailatus, (2025) Kepatuhan dalam mengonsumsi obat merupakan faktor penting dalam pengendalian hipertensi. Ketidakpatuhan, termasuk penggunaan pengobatan alternatif tanpa pengawasan medis, dapat meningkatkan risiko kekambuhan. Oleh karena itu, manajemen risiko harus dilakukan secara komprehensif melalui pengendalian stres, pemeriksaan tekanan darah rutin, dan penanganan kondisi medis penyerta. Namun menurut Wahyudi *et al.*, (2024) dalam penelitiannya juga menekankan bahwa pengelolaan hipertensi tidak cukup hanya dengan obat-obatan, tetapi juga perlu disertai gaya hidup sehat seperti diet seimbang, olahraga teratur, dan pengendalian stres. Selain itu, edukasi dari tenaga kesehatan serta dukungan keluarga sangat penting untuk meningkatkan kepatuhan pasien. Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan kekambuhan dengan hipertensi karena rendahnya angka kekambuhan pada responden berkaitan erat dengan pengetahuan yang baik terhadap hipertensi, penerapan pola

hidup sehat, khususnya dalam pengaturan pola makan melalui diet hipertensi dan kepatuhan dalam pengobatan. Semakin teratur pola hidup yang dijalani, maka semakin rendah risiko terjadinya kekambuhan hipertensi.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Dash Hipertensi Terhadap Kekambuhan

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* untuk melihat hubungan antara variabel tingkat pengetahuan tentang diet DASH hipertensi dengan kekambuhan hipertensi. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari nilai *p value* (0,05). Oleh sebab itu, dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan diet DASH dengan kekambuhan hipertensi pada pasien di Puskesmas Pademangan Timur Jakarta Utara. Hasil ini diperkuat oleh Tania, (2024) yang menyatakan dalam penelitiannya bahwa adanya hubungan pengetahuan yang baik terhadap hipertensi. Karena seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai diet hipertensi berdampak positif terhadap pengelolaan tekanan darah, termasuk dalam mengurangi kekambuhan hipertensi. Namun, pengetahuan harus diikuti dengan perilaku yang tepat, jika hanya sebatas tahu, tetapi tidak diiringi dengan pola hidup sehat, maka tekanan darah tetap dapat meningkat. Menurut Palupi 2021 juga mendukung hasil ini dengan menyatakan dalam penelitiannya bahwa adanya hubungan pengetahuan yang baik dengan kekambuhan hipertensi. Karena semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang diet hipertensi, maka semakin rendah pula terjadinya kekambuhan. Hal serupa ditemukan oleh Fitriyana & Wirawati, (2022) yang menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa pengetahuan yang baik tentang diet DASH sangat penting dalam membantu penderita hipertensi mengendalikan tekanan darah dan mencegah kekambuhan. Menurut Ibnu & Hidayati (2025) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa terdapat Hubungan Pengetahuan Diet Hipertensi terhadap Kekambuhan Hipertensi. karena Semakin tinggi pengetahuan seseorang terkait mengenai diet hipertensi, maka semakin rendah pula risiko kekambuhan hipertensi. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang diet DASH dengan kekambuhan hipertensi karena responden yang mempunyai pengetahuan baik cenderung tidak mengalami kekambuhan karena mampu mengatur pola makan, rutin mengonsumsi obat, dan menerapkan gaya hidup sehat. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat berdampak pada kurangnya kesadaran dalam menjaga pola hidup, yang berpotensi menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol dan meningkatkan risiko kekambuhan. Serta pengetahuan yang baik tentang diet hipertensi tidak hanya penting sebagai informasi, tetapi juga sebagai dasar untuk membentuk perilaku hidup sehat guna mencegah kekambuhan hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 88 responden di Puskesmas Pademangan Timur Jakarta Utara peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar responden merupakan lansia awal (55-59 tahun), didominasi perempuan dengan tingkat pendidikan SLTA, berstatus tidak bekerja (ibu rumah tangga atau pensiun), dan sudah menderita hipertensi lebih dari tiga tahun. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik mengenai diet DASH dan tidak mengalami kekambuhan hipertensi. Analisis menunjukkan adanya

hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan diet DASH dengan kekambuhan hipertensi. Maka dapat disimpulkan hasil dari penelitian ini bahwa Ha diterima adanya Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Dash Terhadap Kekambuhan Hipertensi dan Ho ditolak tidak adanya Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Dash Terhadap Kekambuhan Hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada Jakarta yang telah memberikan izin dan fasilitas selama proses penelitian berlangsung. Terimakasih kepada dosen pembimbing penelitian, Ns. Rizqa Wahdini, M.Kep dan Ns. Nia Rosliany, M.Kep., Sp.Kep.MB atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang sangat berarti. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Pademangan Timur Jakarta Utara khusus di ruang poli umum yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga data dapat terkumpul dengan baik. Tidak lupa, apresiasi penulis sampaikan kepada keluarga, sahabat, dan semua pihak yang telah memberikan dukungan moril, materil, dan motivasi hingga penelitian ini dapat terselesaikan dan dipublikasikan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak pengelola Jurnal Jakasakti yang telah memberikan kesempatan untuk mempublikasikan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afelya, T. I., Syam, S. H., & Mangemba, D. (2023). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Hipertensi Relationship Between Knowledge And Hypertension Diet Behavior*. 4, 1–7.
- Ambin Nurdin & Zakiyuddin. (2021). *Jurnal Aceh Medika. Saufa Yarah*, 9623(2), 36–46.
- Anita, W., & Cusmarih. (2024). *Hubungan Pengetahuan Dan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Uptd Puskesmas Bahagia Bekasi*. 6, 494–515.
- Anwar, K., & Masnina, R. (2020). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(1), 494–501.
- Assyfa, N., Hoedaya, A. P., & Inriyana, R. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Pencegahan Komplikasi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 13–21. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.129>
- Astuti, A. P., Damayanti, D., & Ngadiarti, I. (2021). Penerapan Anjuran Diet Dash Dibandingkan Diet Rendah Garam Berdasarkan Konseling Gizi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Larangan Utara. *Gizi Indonesia*, 44(1), 109–120. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.559>
- Bagus, N., Ida, Ari, F. R., & Alfi. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dewasa Dengan Hipertensi: Literature Review. *Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*.
- Budiman, A., Husaini, H., & Arifin, S. (2020). Hubungan Antara Umur Dan Indeks Beban Kerja Dengan Kelelahan Pada Pekerja Di Pt. Karias Tabing Kencana. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 1(2), 121. <https://doi.org/10.20527/jbk.v1i2.3151>
- Devi, H. M., & Putri, R. S. M. (2021). Peningkatan Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Hipertensi Melalui Pendidikan Kesehatan Di Posyandu Lansia Tlogosuryo Kota Malang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 432.

- <https://doi.org/10.36565/Jab.V10i2.399>
- Dewanti Rery Tiara, A., Aninia Hilda, N., Putro Samodoro, F., Firmansyah Reza, R., & Baihaki, A. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dan Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dau. *Jurusan Kesehatan*.
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., & Prihatin, K. (2023). Efektivitas Edukasi Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dash Pada Penderita Hipertensi Baig. *10(1)*, 11–17.
- Fitriani, Titi Iswanti Afelya, Syahrani Hikmatullah Syam, & Dg Mangemba. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Hipertensi. *Lentora Nursing Journal*, *4(1)*, 1–7. <https://doi.org/10.33860/Lnj.V4i1.3079>
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, *6(1)*, 17–24. <https://doi.org/10.33655/Mak.V6i1.126>
- Hidayati Nurhasana, Nur Ulmy Mahmud, & Mansur Sididi. (2020). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar Tahun 2020. *Window Of Public Health Journal*, *1(2)*, 157–165. <https://doi.org/10.33096/Woph.V1i2.22>
- Hikmawati, Baharia, Marasabessy Nur, & Aulia, Pelu Debby. (2022). Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal) Tingkat Pengetahuan Mempengaruhi Kepatuhan Diet. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur*, *June*, 45–53.
- Hikmawati, Baharia Marasabessy, N., & Debby Pelu, A. (2022). Tingkat Pengetahuan Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal)*, *2(1)*, 45.
- Ibnu, F., & Hidayati, R. N. (2025). Deteksi Faktor Risiko Hipertensi Yang Dapat Dimodifikasi Dalam Upaya Perilaku Pencegahan Klien Hipertensi.
- Joko Tri Wahyudi, & Mega Mustika. (2024). Self Efficacy Pencegahan Komplikasi Pada Pasien Hipertensi Di Rs Muhammadiyah Palembang: Studi Deskriptif. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, *2(2)*, 156–167. <https://doi.org/10.52523/Jika.V2i2.113>
- Kurniyati, W. (2020). Literatur Review Lama Menderita Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, *1(1)*, 1–12.
- Lestari Mukti Palupi, D. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Tentang Diet Hipertensi Dengan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Karanganyar. *Jurnal Keperawatan Gsh*, *10(1)*, 68–80.
- Ma'rifatul Lailatus, Z. S., & Nafolion Nur, R. (2025). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kekambuhan Pada Pasien Hipertensi Di Posbindu Desa Senduro Di Wilayah Upt. Puskesmas Senduro. *Jurnal Keperawatan*, 99–108.
- Masita, S., & Ohoira, Z. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wua Wua Tahun. *2(1)*.
- Millenia Kolinug, C., Margaretha Kundre, R., & Mariana Larira, D. (2023). Efektifitas Penerapan Diet Dash Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Mnsj*, *1(3)*, 95–105.
- Nasution, S. Z., & Gusva, N. (2024). Determinan Penyakit Hipertensi Pada Peserta Posbindu Ptm Di Desa Meunasah Timu Kecamatan Peusangan Aceh. *Mahesa : Malahayati Health Student Journal*, *4(12)*, 5588–5606. <https://doi.org/10.33024/Mahesa.V4i12.16131>
- Nugroho, F. C., Banase, E. F. T., & Peni, J. A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Keluarga

- Sebagai Caregiver Utama Dalam Upaya Pencegahan Komplikasi Pasien Hipertensi Dan Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(4), 1090–1096.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i4.4877>
- Pratiwi, D. (2021). Karakteristik Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pertiwi. *Indonesian Journal Of Health*, 1(2), 102–111.
<http://inajoh.org/index.php/inajoh/article/view/24>
- Pratiwi, H. I., Apriliyani, I., & Yudono, D. T. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi Pada Lansia Hipertensi Dengan Tekanan Darah Di Wilayah Puskesmas 1 Sumpiuh. 1508–1518.
- Ski. (2023). Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi. *Kemenkeshebat, Indonesia Sehat*.
- Srilasmawanti, S., & Butar-Butar, M. H. (2025). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Edukasi Gizi Diet Hipertensi Di Marendal Jurnal Pengabdian Harapan Bangsa. *Jurnal Pengabdian Harapan Masyarakat*, 3(1), 393–397.
<https://doi.org/10.56854/jphb.v3i1.282>
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146.
<https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Suwandi, Y. D. (2016). Hubungan Dukungan Keluarga Dalam Diet Hipertensi Dengan Frekuensi Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Posyandu Desa Blimbing Sukoharjo. *Naskah Publikasi Program Studi SI Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–14.
- Taiso, S. N., Sudayasa, I. P., & Paddo, J. (2021). Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna. *Nursing Care And Health Technology Journal (Nchat)*, 1(2), 102–109.
<https://doi.org/10.56742/nchat.v1i2.10>
- Tania, H. R. (2024). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Diet Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Rs Permata Medika Semarang.
- Tinggi, S., Kesehatan, I., & Husada, D. (2020). *No Title*. 4, 281–292.
- Who. (2023). *W.H.O. Hypertions. World Health Organization*.
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnalempathy.Com*, 1(2), 172–181.
<https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>
- Wildan, A. D. E., Fa5chry, R., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Ilmu, D. A. N., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2020). Diet Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Junrejo T Ahun 2020 Di Wilayah Kerja Puskesmas Junrejo.
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(3), 229–239.
<https://doi.org/10.33024/jikk.v8i3.5193>
- Zaini, P. M., Zaini, P. M., Saputra, N., Penerbit, Y., Zaini, M., Lawang, K. A., & Susilo, A. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Issue May).