



Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu

Mistati Novitasari ¹, Marlin Sutrisna ¹, Lia Novita Sari ¹

¹ Prodi D III Keperawatan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu, Indonesia.

INFORMASI

Korespondensi:
mnovitasari@unib.ac.id

Keywords:
Hypertension, Dietary
Compliance

ABSTRACT

Objective: Hypertension is one of the most common chronic diseases in the community and serves as a major risk factor for heart disease and stroke. One effective non-pharmacological approach to controlling blood pressure is the adoption of a low-salt diet. However, patient adherence to dietary recommendations often remains low. This study aimed to examine the relationship between compliance with a low-salt diet and blood pressure among hypertensive patients.

Methods: This study used a quantitative research design with a cross-sectional approach. The sample consisted of hypertensive patients selected using purposive sampling. Data were collected through the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) questionnaire and blood pressure measurements, and analyzed using the Chi-square test.

Result: The results showed that the majority (76.8%) of respondents were compliant with a low-salt diet, and most were categorized as having grade 1 hypertension (62.2%). Statistical analysis revealed a significant relationship between compliance with a low-salt diet and blood pressure levels ($p < 0.05$).

Conclusion: In conclusion, higher compliance with a low-salt diet is associated with a greater likelihood of achieving normal or controlled blood pressure. It is recommended that healthcare providers enhance education and monitoring efforts regarding dietary adherence as part of comprehensive hypertension management.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, dengan dampak yang luas terhadap kesehatan masyarakat. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), hipertensi mempengaruhi sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia, dan merupakan faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular, stroke, dan kematian dini (Siwi, 2024). Seiring dengan meningkatnya prevalensi hipertensi di negara-negara berpenghasilan rendah, termasuk Indonesia, kondisi ini menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang mendesak. Prevalensi hipertensi di Indonesia menggambarkan situasi yang memerlukan perhatian dan mengindikasikan perlunya upaya penanganan yang lebih efektif (I. K. P. G. Sugihen et al., 2022).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan konsekuensi serius, termasuk komplikasi jantung dan berbagai masalah kesehatan lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa hipertensi yang tidak terkelola dapat meningkatkan risiko terjadinya serangan jantung, stroke, dan lainnya (Putri, 2022). Oleh karena itu, penting untuk memiliki strategi positif dalam mengelola kondisi ini. Salah satu cara yang diidentifikasi adalah melalui penerapan diet rendah garam, yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah (Hervina et al., 2024).

Diet rendah garam berperan penting dalam pengendalian tekanan darah. Penelitian menunjukkan bahwa pengurangan asupan natrium dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah, terutama pada individu yang telah didiagnosis dengan hipertensi (Hervina et al., 2024). Diet ini tidak hanya membantu mengontrol tekanan darah tetapi juga dapat berkontribusi pada pengurangan risiko komplikasi jangka panjang terkait hipertensi (Ningtyas et al., 2019). Oleh karena itu, pemahaman akan pentingnya diet rendah garam perlu diperkuat melalui edukasi dan konseling (Irawati, 2020).

Namun, meskipun diet rendah garam dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan, banyak pasien hipertensi yang menunjukkan tingkat kepatuhan yang rendah terhadap diet tersebut (Wirakhmi & Purnawan, 2021). Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti jumlah obat yang harus dikonsumsi, status keuangan, dan kepercayaan terhadap pengobatan (Ruksakulpiwat et al., 2024). Selain itu, pada pasien yang sangat tua, prevalensi ketidakpatuhan meningkat karena faktor risiko spesifik seperti kemampuan kognitif dan depresi (Burnier et al., 2020).

Penelitian juga menyoroti hubungan antara kepatuhan diet dan kontrol tekanan darah. Pasien yang mematuhi

diet yang dianjurkan cenderung memiliki kontrol tekanan darah yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak (Anugrah et al., 2020). Di samping itu, ketidakpatuhan dalam mengikuti program diet sering kali berhubungan dengan keengganan untuk melakukan perubahan gaya hidup dan seringkali disertai dengan gaya hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji yang tinggi natrium (Fitriani & Mutmainah, 2022).

Pentingnya penelitian lebih lanjut dalam bidang ini tidak dapat dianggap remeh. Kajian yang mendalam diperlukan untuk memahami lebih baik faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan terhadap diet rendah garam serta dampaknya terhadap kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi (Putri, 2022). Upaya ini akan membantu dalam merancang intervensi yang lebih efisien dan memfasilitasi tercapainya hasil kesehatan yang lebih baik bagi pasien (Fitriani & Mutmainah, 2022).

Hipertensi yang merupakan masalah kesehatan global memerlukan perhatian serius dan pemecahan yang komprehensif. Diet rendah garam merupakan salah satu strategi kunci yang dapat membantu mengontrol hipertensi, tetapi kepatuhan pasien terhadap diet tetap menjadi tantangan. Oleh karenanya, peneliti melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet rendah garam dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu dengan jumlah sampel sebanyak 82 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling*, yaitu *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden dalam penelitian, pasien rawat jalan di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu, diagnosis hipertensi, sudah mendapatkan informasi mengenai diet hipertensi, dapat menulis dan membaca. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu responden yang tidak bersedia menjadi responden dan responden yang tidak kooperatif. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian dengan nomor surat No:001007/KEPK STIKES TMS BENGKULU/2025. Pengumpulan data penelitian dilakukan dari bulan April hingga Mei tahun 2025. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dan pengukuran tekanan darah, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-square.

Setelah data dikumpulkan, data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-square*.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Gambaran jenis kelamin pasien HIV/AIDS

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	49	59,8
Perempuan	33	40,2
Umur		
Dewasa	7	8,5
Pra Lansia	34	41,5
Lansia	41	50,0
Pendidikan		
SD	20	24,4
SMP	15	18,3
SMA	38	46,3
PT	9	11,0
Pekerjaan		
PNS	20	24,4
Swasta	17	20,7
Nelayan	26	31,7
IRT	19	23,2

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi adalah laki-laki (59,8%), tergolong dalam kelompok usia lansia (50,0%), memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA (46,3%), dan bekerja sebagai nelayan (31,7%).

Gambaran Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi

Tabel 2. Gambaran Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi

Kepatuhan Diet	f	%
Patuh	63	76,8
Tidak Patuh	19	23,2
Total	82	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar (76,8%) responden patuh dalam menjalani diet rendah garam.

Gambaran Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Tabel 3. Gambaran Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Kejadian Hipertensi	f	%
Pre-hipertensi	24	29,3
Hipertensi derajat 1	51	62,2
Hipertensi derajat 2	7	8,5
Total	82	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar (62,2%) responden berada dalam kondisi hipertensi derajat 1 yaitu kondisi dimana tekanan darah berkisar antara 140-159/90-99.

Hubungan Kepatuhan Diet dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Tabel 4. Hubungan Kepatuhan Diet dengan Kejadian Hipertensi

Kepatuhan Diet	Kejadian Hipertensi						p-value
	Pre-Hipertensi		Hipertensi derajat 1		Hipertensi derajat 2		
	f	%	f	%	f	%	
Patuh	11	13,4	48	58,5	4	4,9	0,000
Tidak Patuh	13	15,9	3	3,7	3	3,7	
Total	24	29,3	51	62,2	7	8,5	

Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepatuhan diet rendah garam dengan kejadian hipertensi dengan p-value 0,000 ($p < 0,005$).

PEMBAHASAN

Gambaran Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi

Kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi adalah aspek penting dalam manajemen penyakit hipertensi. Penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan pasien terhadap diet rendah garam dapat dikategorikan menjadi dua yaitu: kategori patuh dan tidak patuh. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar (76,8%) responden patuh dalam menjalani diet rendah garam. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sunariyah et al (2022) yang menyatakan bahwa lebih dari sebagian (56,7%) responden tidak patuh dalam melakukan diet hipertensi. Sejalan dengan itu, Saalino et al (2024) juga menyatakan hal yang sama dalam penelitiannya bahwa mayoritas responden tidak patuh dalam pelaksanaan diet. Distribusi Kategori patuh berhubungan dengan pemahaman yang baik mengenai penyakit hipertensi dan dampak dari asupan garam yang tinggi terhadap kesehatan jantung dan pembuluh darah (Cicero et al., 2021).

Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi sangat kompleks dan bervariasi. Beberapa faktor tersebut termasuk tingkat pendidikan, dukungan keluarga, akses terhadap pangan sehat, serta kondisi psikologis individu (Solikha et al., 2023; Susanti et al., 2022). Peningkatan pendidikan kesehatan di kalangan pasien hipertensi dalam bentuk konseling atau kelas edukasi diet memiliki dampak positif terhadap kepatuhan diet mereka, di mana peningkatan pengetahuan sejauh ini terbukti meningkatkan sikap dan perilaku mereka dalam konsumsi garam (Muzakkir et al., 2023). Selain itu, kondisi ekonomi pasien juga berperan penting dalam keberhasilan kepatuhan diet; pasien dengan penghasilan yang lebih tinggi cenderung lebih mampu untuk membeli makanan sehat yang rendah garam

(Susanti et al., 2022).

Hasil penelitian Gupta et al (2023) menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan diet masih sangat bervariasi antara individu dan kelompok meskipun ada upaya edukasi dan intervensi yang dilakukan. Kepatuhan diet tidak hanya bergantung pada pengertian teori tentang diet, tetapi juga pada kebiasaan baik yang telah menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari. Penelitian lain menunjukkan bahwa intervensi berbasis dukungan sosial, seperti program kelompok di mana pasien saling mendukung dalam menjalankan diet rendah garam, menunjukkan peningkatan nyata dalam kepatuhan diet dibandingkan dengan pasien yang tidak mendapat dukungan serupa (Ekundayo et al., 2020).

Keberhasilan dalam penerapan diet rendah garam pada pasien hipertensi sering kali dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap penyakit yang diderita (Solikha et al., 2023). Selain itu, aspek kultural juga memainkan peran dalam kepatuhan diet pasien hipertensi. Budaya memasak tertentu mungkin mengutamakan penggunaan bumbu yang tinggi garam, sehingga menjadi tantangan tersendiri bagi pasien untuk beradaptasi dengan diet rendah garam (Mauro, 2022). Oleh karena itu, memahami latar belakang budaya pasien dan mengintegrasikannya ke dalam program edukasi diet dapat meningkatkan penerimaan dan komitmen pasien untuk mematuhi diet yang disarankan (Alsaqer & Bebiş, 2020).

Secara keseluruhan, meskipun upaya untuk menerapkan diet rendah garam merupakan tantangan, penelitian terus menunjukkan pentingnya pendekatan yang holistik dalam menunjukkan ketiga aspek: edukasi, dukungan sosial, dan penyesuaian kultural. Dengan memfasilitasi lingkungan yang mendukung, pasien hipertensi memiliki peluang yang lebih baik untuk menerapkan diet yang sesuai, yang pada gilirannya akan memperbaiki hasil kesehatan mereka secara keseluruhan (Alsaqer & Bebiş, 2020; Hewidief et al., 2024).

Gambaran Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (62,2%) responden berada dalam kondisi hipertensi derajat 1 yaitu kondisi dimana tekanan darah berkisar antara 140-159/90-99. Hasil penelitian ini sejalan dengan Suprayitno (2019) yang menyatakan bahwa lebih dari sebagian responden dengan hipertensi di Desa Karanganyar berada pada Klasifikasi Hipertensi Derajat I (tekanan darah 140-159 mmHg). Sejalan dengan itu, Yanti (2022) juga menunjukkan bahwa rerata tekanan darah responden berada dalam 144/81 mmHg (hipertensi derajat I).

Tekanan darah dapat dipengaruhi oleh asupan nutrisi, kecukupan aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap terapi medis (P. Sugihen et al., 2022). Penelitian oleh Kusumastuty et al (2019) menunjukkan hubungan signifikan antara asupan protein dan kalium dengan tekanan darah, di mana peningkatan asupan kedua makronutrien tersebut mampu mengurangi tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Hal senada juga ditemukan oleh Hidayat et al (2022) yang mencatat bahwa konsumsi teh hijau dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Dengan demikian, pemilihan diet yang tepat dan perubahan gaya hidup yang positif sangat penting bagi pasien hipertensi untuk mencapai kontrol tekanan darah yang lebih baik.

Lebih jauh, kepatuhan terhadap pengobatan antihipertensi terbukti berpengaruh signifikan terhadap kontrol tekanan darah (Pratiwi et al., 2024). Dalam studi oleh Pratiwi et al (2024) tersebut juga mengungkapkan bahwa pasien yang konsisten dalam menjalankan terapi obat memiliki hasil kontrol tekanan darah yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak patuh. Dengan demikian, edukasi tentang pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan dan pengelolaan faktor risiko merupakan komponen vital dalam strategi perawatan hipertensi (Mutmainah, 2015). Pendekatan komprehensif diperlukan dalam menangani hipertensi, dimulai dengan pemahaman yang tepat tentang gambaran tekanan darah pada pasien dengan hipertensi derajat 1, diikuti dengan perhatian terhadap faktor pemicu dan penggunaan berbagai metode intervensi yang telah terbukti efektif. Selain itu, peningkatan kepatuhan terhadap terapi adalah kunci untuk mencapai pengendalian tekanan darah yang optimal, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius pada pasien hipertensi di masa depan.

Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepatuhan diet rendah garam dengan kejadian hipertensi dengan p-value 0,000 ($p < 0,005$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sunariyah et al (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah. Selain itu, penelitian Saalino et al (2024) di Lembang Buntu Tagari Kecamatan Depina Kabupaten Toraja Utara juga menemukan adanya hubungan kepatuhan diet dengan tekanan darah dengan *odd ratio* = 48,435 yang artinya kepatuhan diet hipertensi mempunyai peluang 48 kali mempengaruhi tekanan darah.

Kepatuhan diet memiliki peran penting dalam men-

gontrol tekanan darah, terutama melalui penerapan pola makan yang kaya akan nutrisi dan rendah sodium. Penelitian menunjukkan bahwa mengikuti diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah pada individu hipertensif (Theodoridis et al., 2023). Diet ini menekankan pada peningkatan asupan buah, sayuran, dan produk susu rendah lemak, serta mengurangi konsumsi garam dan makanan tinggi lemak jenuh (Rai & Sengupta, 2020). Selain itu, bukti ilmiah menunjukkan bahwa kepatuhan yang tinggi terhadap pola makan seperti DASH tidak hanya menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan profil lipid darah dan faktor risiko kardiometabolik lainnya, seperti kolesterol dan berat badan (Feng et al., 2018; Wang et al., 2022).

Secara fisiologis, kepatuhan terhadap diet memiliki mekanisme yang mendasari penurunan tekanan darah. Diet yang kaya potassium, magnesium, dan serat dapat membantu mengatur volume darah dan meningkatkan vasodilatasi, yang berkontribusi pada pengurangan tekanan darah (Panbehkar-Jouybari et al., 2021; Rai & Sengupta, 2020). Mengurangi asupan sodium telah terbukti secara konsisten berhubungan dengan penurunan tekanan darah karena sodium meningkatkan retensi cairan, yang pada gilirannya meningkatkan volume darah dan tekanan dalam pembuluh darah (Gupta et al., 2023). Penelitian juga menunjukkan bahwa kombinasi diet sehat dan pengurangan berat badan dapat memperbaiki kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan, yang akan memiliki efek jangka panjang terhadap kontrol tekanan darah (Ahmed et al., 2020).

Keberhasilan diet dalam mengontrol tekanan darah juga diperkuat oleh bukti dari penelitian-penelitian sebelumnya yang melaporkan hubungan antara pola makan sehat dan penurunan insiden hipertensi. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa kepatuhan tinggi terhadap diet Mediterania dan DASH berhubungan dengan pengurangan risiko hipertensi secara signifikan, terutama pada individu dengan tekanan darah yang lebih tinggi di awal (Ahmed et al., 2020; Theodoridis et al., 2023). Dalam konteks di negara-negara berkembang, kesenjangan dalam kepatuhan diet juga menjadi perhatian, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih inovatif untuk meningkatkan adopsi pola makan yang sehat (Ganiyu et al., 2013). Setiap ketidakpatuhan dalam menerapkan diet tersebut dapat mengakibatkan variabilitas dalam hasil klinis, yang mencerminkan pentingnya pendidikan nutrisi dan dukungan berkelanjutan bagi individu dengan hipertensi (Feng et al., 2018; Ganiyu et al., 2013).

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara kepatuhan diet rendah garam dengan kejadian hipertensi dengan p-value 0,000 ($p < 0,005$). Hasil ini menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingkat kepatuhan terhadap diet rendah garam dan kejadian hipertensi. Semakin rendah tingkat kepatuhan seseorang terhadap diet rendah garam, maka semakin besar risiko mengalami hipertensi. Temuan ini memperkuat pentingnya edukasi dan intervensi gizi untuk meningkatkan kepatuhan diet sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat. Saran pada penelitian ini yaitu diharapkan agar responden terus meningkatkan kepatuhan terhadap diet rendah garam sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi secara non-farmakologis. Selain itu, tenaga kesehatan perlu memperkuat program edukasi dan konseling gizi yang terfokus pada diet rendah garam, serta melakukan pemantauan berkala terhadap kepatuhan pasien.

SARAN

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu dan responden yang terlibat dalam penelitian yang telah memberikan perizinan kepada penulis untuk mengumpulkan data terkait penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, F. S., Wade, A. T., Guenther, B. A., Murphy, K., & Elias, M. F. (2020). Adherence to a Mediterranean Diet Associated With Lower Blood Pressure in a US Sample: Findings From the Maine-Syracuse Longitudinal Study. *Journal of Clinical Hypertension*. <https://doi.org/10.1111/jch.14068>
- Alsaqer, K., & Bebiş, H. (2020). Cross-Cultural Adaptation, Validity, and Reliability of the Arabic Version of the Self-Care of Hypertension Inventory Scale Among Older Adults. *The Journal of Cardiovascular Nursing*. <https://doi.org/10.1097/jcn.0000000000000738>
- Anugrah, Y., Saibi, Y., Betha, O. S., & Anwar, V. A. (2020). Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah (Rsud) Tangerang Selatan. *Scientia Jurnal Farmasi Dan Kesehatan*, 10(2), 224. <https://doi.org/10.36434/scientia.v10i2.322>
- Burnier, M., Polychronopoulou, E., & Wuerzner, G. (2020). Hypertension and Drug Adherence in the Elderly. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 7. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2020.00049>
- Ekundayo, O. J., Elegbede, O. T., Gabriel-Alayode, O. E., Agboola, S. M., Shabi, O. M., Bello,

- I. S., Omosanya, O. E., Ajetunmobi, O. A., & Fashola, A. M. (2020). Relationship Between Perceived Spousal Social Support and Blood Pressure Control Among Hypertensive Patients Attending General Outpatient Clinic in Federal Teaching Hospital, Ido-Ekiti, Nigeria. *Archives of Clinical Hypertension*. <https://doi.org/10.17352/ach.000027>
- Feng, Q., Fan, S., Yao, W., Zhou, D., Zhao, R., Liu, M., & Song, Y. (2018). Adherence to the Dietary Approaches to Stop Hypertension Diet and Risk of Stroke. *Medicine*. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000012450>
- Fitriani, R. H., & Mutmainah, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan Pasien Hipertensi Terhadap Pengobatan Di Puskesmas Air Bintunan Kota Bengkulu Tahun 2021. *Ujp*, 440–450. <https://doi.org/10.23917/ujp.v1i4.135>
- Ganiyu, A., Mabuza, L. H., Malete, N. H., Govender, I., & Ogunbanjo, G. A. (2013). Non-Adherence to Diet and Exercise Recommendations Amongst Patients With Type 2 Diabetes Mellitus Attending Extension II Clinic in Botswana. *African Journal of Primary Health Care & Family Medicine*. <https://doi.org/10.4102/phcfm.v5i1.457>
- Gupta, D. K., Lewis, C. E., Varady, K. A., Su, Y. R., Madhur, M. S., Lackland, D. T., Reis, J. P., Wang, T. J., Lloyd-Jones, D. M., & Allen, N. B. (2023). Effect of Dietary Sodium on Blood Pressure. *Jama*. <https://doi.org/10.1001/jama.2023.23651>
- Hervina, H., Simamora, R. S., & Agustina, L. (2024). Hubungan Penerapan Komunikasi Terapeutik Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Dewasa Akhir Usia (40-60) Tahun Di Puskesmas Mustika Jaya Tahun 2023. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 14(1), 82–89. <https://doi.org/10.52643/jbik.v14i1.3289>
- Hewidef, M., Abdallah, E., Saeed, M. A., & Mahmoud, S. A. (2024). Health Promoting Lifestyle Practices Among Elderly Patients With Chronic Kidney Disease. *Zagazig Nursing Journal*. <https://doi.org/10.21608/znj.2024.340780>
- Hidayat, A., Pratama, A. W., Hafiduddin, M., Handayani, S., & Sumaji, M. A. (2022). Pengaruh Pemberian Teh Hijau Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i3.931>
- Irawati, I. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Ulaweng. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(1), 36–40. <https://doi.org/10.35892/jikd.v15i1.331>
- Kusumastuty, I., Widayani, D., & Wahyuni, E. S. (2019). Asupan Protein Dan Kalium Berhubungan Dengan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Rawat Jalan (Protein and Potassium Intake Related to Decreased Blood Pressure in Out-clinic Hypertensive Patients). *Indonesian Journal of Human Nutrition*. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2016.003.01.3>
- Mauro, T. M. (2022). Ode to Salt: Commentary on “Skin Sodium Accumulates in Psoriasis and Reflects Disease Severity.” *Journal of Investigative Dermatology*. <https://doi.org/10.1016/j.jid.2021.08.401>
- Mutmainah, N. (2015). Hubungan Antara Kepatuhan Penggunaan Obat Dan Keberhasilan Terapi Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Daerah Surakarta Tahun 2010. *Pharmacon Jurnal Farmasi Indonesia*. <https://doi.org/10.23917/pharmacon.v1i1.255>
- Muzakkir, M., Husaeni, H., Muzdalia, I., Mutmainna, A., & Maharja, R. (2023). Providing Health Education Salt Dietary to Hypertension Patients. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Jika)*. <https://doi.org/10.36590/jika.v5i3.574>
- Ningtyas, I., Sudardjo, M. P., Nafisah, N., Sukarlin, S., & Kusumastuty, I. (2019). EFEKTIFITAS ASUHAN GIZI TERHADAP KEPATUHAN ASUPAN NATRIUM DAN PROTEIN PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN GAGAL GINJAL KRONIK DI RSUD Dr. SAIFUL ANWAR MALANG. *Majalah Kesehatan*, 6(3), 196–205. <https://doi.org/10.21776/ub.majalahkesehatan.2019.006.03.5>
- Panbehkar-Jouybari, M., Mollahosseini, M., Salehi-Abargouei, A., Fallahzadeh, H., Mirzaei, M., & Hosseinzadeh, M. (2021). The Mediterranean Diet and Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH)-style Diet Are Differently Associated With Lipid Profile in a Large Sample of Iranian Adults: Shahedieh Cohort Study. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-367714/v1>
- Pratiwi, V. D., Hendra, P., & Virginia, D. M. (2024). Ketaatan Terapi Antihipertensi Dengan Terkontrolnya Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Komorbid DM Tipe 2 Di Puskesmas Kabupaten Sleman. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan Rs Dr Soetomo*. <https://doi.org/10.29241/jmk.v10i1.1909>
- Putri, A. E. (2022). Hubungan Kalium, Persentase Lemak Tubuh, Dan Kepatuhan Diet Rendah Garam. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 27–34. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.59>

- Rai, C., & Sengupta, R. (2020). The Effect of Dash Diet on the Blood Pressure of the Male Hypertensive Office Employees Between 33-55 Years of Age. *International Journal of Tropical Disease & Health*. <https://doi.org/10.9734/ijtdh/2020/v4i1330259>
- Ruksakulpiwat, S., Schiltz, N., Irani, E., Josephson, R., Adams, J., & Still, C. H. (2024). Medication Adherence of Older Adults with Hypertension: A Systematic Review. *Patient Preference and Adherence*, 18, 957–975. <https://doi.org/10.2147/PPA.S459678>
- Saalino, V., Bannepadang, C., Sari, N., Toraja, I., & Indonesia, R. (2024). Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi Dengan Tekanan Kabupaten Toraja Utara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 5(1).
- siwi, M. A. A. (2024). Hubungan Antara Kepatuhan Minum Obat Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(2), 14. <https://doi.org/10.26714/jkmi.19.2.2024.14-19>
- Solikha, N., Utomo, W., & Tampubolon, N. R. (2023). Relationship Between Perceptions of Disease and Dieting Behavior in Hypertension Sufferers. *Jetish Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*. <https://doi.org/10.57235/jetish.v2i2.868>
- Sugihen, I. K. P. G., Wardani, D. W. S. R., Oktarlina, R. Z., & Carolia, N. (2022). Hubungan Keikutsertaan Prolanis, Kepatuhan Minum Obat Dan Status Gizi Terhadap Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung. *Medical Profession Journal of Lampung*, 12(1), 198–205. <https://doi.org/10.53089/medula.v12i1.421>
- Sugihen, P., Karina, I., Wardani, S., Wulan, D., Oktarlina, R. Z., & Carolia, N. (2022). Hubungan Keikutsertaan Prolanis, Kepatuhan Minum Obat Dan Status Gizi Terhadap Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung. *Medical Profession Journal of Lampung*. <https://doi.org/10.53089/medula.v12i1.421>
- Sunariyah, Safutri, W., Maesaroh, S., & Desni Sagita, Y. (2022). Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posbindu Ptm Desa Raman Endra Kabupaten Lampung Timur Tahun 2021. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.30604/jaman.v3i1.403>
- Suprayitno, E. (2019). Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), 20–24.
- Susanti, S., Ramadhani, N. N., & Puspitasari, P. (2022). Efforts to Stabilize Blood Pressure in Hypertensive Patients With Management of Hypertension Therapy Gymnastics Training. *Journal of Health Community Service*. <https://doi.org/10.33086/jhcs.v2i2.2963>
- Theodoridis, X., Chourdakis, M., Chrysoula, L., Chroni, V., Tirodimos, I., Διπλά, K., Gkaliagkousi, E., & Triantafyllou, A. (2023). Adherence to the DASH Diet and Risk of Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu15143261>
- Wang, J., Liu, W.-J., & Lee, C.-L. (2022). Associations of Adherence to the DASH Diet and the Mediterranean Diet With All-Cause Mortality in Subjects With Various Glucose Regulation States. *Frontiers in Nutrition*. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.828792>
- Wirakhmi, I. N., & Purnawan, I. (2021). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(2), 327–333. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i2.1079>
- Yanti, N. L. S. (2022). *Gambaran Kepatuhan Diet Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Abiansemal II*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.