



## ***Relationship Of Knowledge Level With Adherent Behavior Of Low-Salt Diet In Hypertensive Patients***

### **Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Patuh Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi**

Apriliya Norindah Sari<sup>1</sup>, Sumardino<sup>2</sup>, Tri Sunaryo<sup>3</sup>, Sugiyarto<sup>4</sup>, Dewi Rakhmawati<sup>5</sup>

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surakarta, Surakarta, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Jember, Indonesia<sup>5</sup>

#### ARTICLE INFORMATION

Received: 29, May, 2024

Revised: 29, May, 2024

Accepted: 30, May, 2024

#### KEYWORD

*Adherent behavior, low-salt diet, hypertension*

Perilaku Patuh, Diet Rendah Garam, Hipertensi

#### CORRESPONDING AUTHOR

Name : Sugiyarto

Address : Klaten. Jawa Tengah

E-mail: [sugiy1077@gmail.com](mailto:sugiy1077@gmail.com)

DOI 10.56013/JURNALMIDZ.V7I1.2874

© 2024 Sari, et al.

#### ABSTRACT

*Hypertension presents a contribution to nearly 9.4 million deaths annually, attributed to cardiovascular disease. A low-salt diet is intended to help lower high blood pressure and to maintain blood pressure to remain normal. The purpose of this study is to knowing the level of knowledge relationship with obedient low-salt diet in hypertensive clients Giriwoyo work district.*

*research design uses an analitic descriptive design by taking advantage of a sectional cross approach. There are significant connections between the level of knowledge of hypertension and the obedient diet of low salt clients of hypertension working district Giriwoyo.*

Hipertensi memberikan kontribusi terhadap hampir 9,4 juta kematian setiap tahun, dikaitkan dengan penyakit kardiovaskular. Diet rendah garam dimaksudkan untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi dan menjaga tekanan darah agar tetap normal.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat hubungan pengetahuan dengan patuh diet rendah garam pada klien hipertensi kabupaten kerja Giriwoyo.

Desain penelitian menggunakan desain deskriptif analaktik dengan memanfaatkan pendekatan silang sectional. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan hipertensi dengan patuhnya diet rendah garam klien hipertensi kabupaten kerja Giriwoyo.

#### **Pendahuluan**

Di seluruh dunia, tekanan darah tinggi diperkirakan mempengaruhi lebih dari satu dari tiga orang dewasa berusia 25 tahun ke atas, atau sekitar satu miliar orang. Hipertensi adalah salah satu kontributor terpenting penyakit jantung dan stroke - yang bersama-sama membentuk penyebab kematian dini dan kecacatan nomor satu di dunia. Para peneliti memperkirakan bahwa tekanan darah tinggi berkontribusi terhadap hampir 9,4 juta kematian akibat penyakit kardiovaskular setiap tahun. Hal ini juga meningkatkan risiko kondisi seperti gagal ginjal dan kebutaan (WHO, 2013). Hasil Riskesdas 2013 kejadian hipertensi di Indonesia berada dalam peringkat ke 6 dari 10 kategori penyakit tidak menular kronis. Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia yang didapatkan dari hasil

pengukuran tekanan darah pada penduduk berusia  $\geq 18$  tahun mengalami penurunan dari 31,7% pada tahun 2007 menjadi 25,8% (Kemenkes RI, 2013).

Hipertensi atau biasa dikenal masyarakat dengan sebutan penyakit darah tinggi ini merupakan penyakit yang tidak dapat dianggap remeh. Penyakit ini sering dijuluki sebagai penyakit *Silent disses* yakni suatu penyakit yang tanda-tanda dan gejalanya sekilas tidak terlihat hanya dengan melihat penderitanya. Penyakit ini juga menjadi faktor utama dari resiko perkembangan penyakit lainnya seperti penyakit jantung dan stroke. Hipertensi terjadi apabila keadaan tekanan darah mengalami peningkatan sekaligus memberikan gejala berlanjut pada satu organ lainnya dalam tubuh. Hipertensi secara tidak langsung dan perlahan membunuh penderitanya, serta akan memicu penyakit-penyakit lainnya (Ekarini, 2012).

Penyakit hipertensi terjadi diseluruh dunia mencapai angka 31% dari jumlah penduduk dewasa di dunia, apabila dihitung setara dengan 1,3 miliar orang bahkan lebih, maka penyakit hipertensi mengalami peningkatan 5,1% lebih besar jika dibandingkan dengan prevalensi global di tahun 2000-2010. Kejadian hipertensi untuk total keseluruhannya di Indonesia, diambil dari hasil evaluasi tekanan darah pada penduduk yang berusia di atas 18 tahun meningkat dari 25,8% di tahun 2013 menjadi 34,11%. Jawa Tengah berada pada peringkat ke-empat terjadinya hipertensi di seluruh Indonesia yaitu 37,57%. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwasannya kasus hipertensi primer atau esensial di tahun 2016 mencapai 1,96%. Prevalensi hipertensi di Kabupaten Wonogiri di tahun 2017 sebesar 36,357 atau mencapai 12,38%. Kabupaten Wonogiri berada diperingkat ke-13 se-Jawa Tengah yang penduduknya menderita kondisi hipertensi (Arum, 2019).

Hipertensi terjadi karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi. Faktor yang menjadi pengaruh utama individu dapat mencegah munculnya penyakit hipertensi diantaranya faktor gaya hidup, yakni meliputi pola makan atau diet rendah garam, pengobatan, olahraga, kontrol yang teratur dan manajemen stress. Perubahan gaya hidup dalam mengonsumsi makanan oleh masyarakat secara global merupakan salah satu penyebab munculnya kondisi dimana individu mengalami hipertensi. Gaya hidup yang serba instan menimbulkan berbagai makanan siap saji yang terus bermunculan dapat menyebabkan berkurangnya konsumsi makanan yang berserat tinggi yang baik untuk tubuh. Faktor lainnya seperti berlebihan mengonsumsi makanan yang mengandung garam, lemak, gula dan kalori tinggi dapat meningkatkan angka penderita hipertensi (Becker et al., 2015).

Banyak orang yang menganggap diet hipertensi sebagai sesuatu yang merepotkan dan tidak menyenangkan, karena banyak makanan kesukaan yang bisa masuk daftar makanan yang harus dihindari, misalnya garam penyedap, seafood, keju, dan makanan berbentuk gorengan, dimana makanan-makanan seperti ini susah untuk dihindari karena makanan seperti ini digemari banyak orang. Diantaranya lansia, lansia sebagai kelompok usia yang telah lanjut dan mengalami kemunduran daya ingat, sehingga terkadang lansia tidak dapat melakukan diet hipertensi, karena hanya berkeinginan untuk menuruti apa yang menjadi keinginannya yaitu makan dengan rasa yang enak seperti yang mereka inginkan (Guntoro & Purwati, 2020).

Diet rendah garam merupakan kegiatan pengurangan atau pembatasan jumlah konsumsi makanan yang mengandung natrium/sodium berlebihan. Garam rendah yang digunakan adalah garam natrium. Garam natrium berperan menjaga keseimbangan cairan pada tubuh. Kelebihan asupan natrium dapat memicu adanya berbagai gangguan pada keseimbangan cairan tubuh sehingga

menyebabkan munculnya berbagai penyakit seperti edema atau asites, dan hipertensi. Diet rendah garam bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah yang tinggi dan mempertahankan tekanan darah agar tetap normal. Pasien penderita tekanan darah tinggi diatas normal, akan diberi asupan makanan dengan kadar garam yang rendah sesuai tingkat keparahannya dan kebutuhan dari penderita. Diet rendah garam I hanya boleh mengkonsumsi makanan yang mengandung natrium sebanyak 200 sampai 400 mg/Na per hari. Diet rendah garam II hanya akan mengkonsumsi makanan yang mengandung natrium sebanyak 600 sampai 800 mg/Na per hari. Terakhir diet rendah garam III hanya boleh mengkonsumsi makanan yang mengandung natrium sebanyak 1000 hingga 1200 mg/Na per hari. Baik diet garam I, II, atau III akan dimasukan dalam makanan yang sedang dikonsumsi (Kiha et al., 2018).

## Metode

Desain penelitian menggunakan rancangan deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Lingkup masalah penelitian ini adalah banyaknya kasus pasien yang mengalami kondisi hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Giriwoyo. Jumlah sampel sebanyak 76 orang dengan menggunakan purposive sampling. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik non parametrik teknik analisis bivariat dengan uji Chi Square. Penelitian ini telah dilakukan uji kelayakan etik dengan nomor kelayakan etik 371 / III / HREC / 2022 dari komite etik RSUD Dr Moewardi Surakarta.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan mengenai hipertensi dengan perilaku patuh diet rendah garam. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik non parametrik teknik analisis bivariat dengan uji Chi Square.

Tabel 1 tabel dua kali dua Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Patuh Diet Rendah Garam Perilaku

Perilaku / Pengetahuan	Patuh	Tidak Patuh	Total	P value	Sig
Baik	36 (47,4%)	1 (1,3%)	37 (48,7%)	0,414	0,001
Cukup	30 (39,5%)	5 (6,6%)	35 (46,1%)		
Kurang	0 (0,0%)	4 (5,3%)	4 (5,3%)		
Total	66 (86,8%)	10 (13,2%)	4 (5,3%)		

Sumber : data primer (dengan bantuan komputerisasi)

Pada Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa dari 76 responden yang memiliki riwayat hipertensi, responden berpengetahuan baik dan berperilaku patuh sebanyak 36 (47,4%) orang, responden berpengetahuan cukup dan berperilaku patuh sebanyak 30 (39,5%) orang dan responden berpengetahuan kurang dan berperilaku patuh sebanyak 0 (0,0%) orang. Responden dengan pengetahuan baik dan berperilaku tidak patuh sebanyak 1 (1,3%) orang, responden dengan pengetahuan cukup dan berperilaku tidak patuh sebanyak 5 (6,6%) orang dan responden yang memiliki pengetahuan kurang dan berperilaku tidak patuh sebanyak 4 (5,3%) orang.

Berdasarkan uji Chi Square dapat diketahui bahwa hubungan antara tingkat pengetahuan hipertensi dengan perilaku patuh diet rendah garam berada pada signifikansi 0,001 atau berada pada

nilai kurang dari 0,05 dengan nilai koefisien korelasi 0,414. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan hipertensi dengan perilaku patuh diet rendah garam pada klien hipertensi wilayah kerja Puskesmas Giriwoyo. Besar nilai  $r = 0,414$  menunjukkan bahwa hubungan antara keduanya cukup baik. Bentuk hubungan sebagaimana interpretasi distribusi silang yaitu responden dengan pengetahuan yang lebih baik tentang hipertensi memiliki kemungkinan lebih besar untuk berperilaku patuh diet rendah garam. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis 1 (H1) diterima yaitu ada hubungan antara Tingkat Pengetahuan Hipertensi dengan Perilaku Patuh Diet Rendah Garam pada Klien Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Giriwoyo.

## **Pembahasan**

### Hubungan Tingkat Pengetahuan Hipertensi dengan Perilaku Patuh Diet Rendah Garam

Pengetahuan mengenai hipertensi secara umum meliputi berbagai hal seperti tekanan darah normal hingga tekanan darah tinggi, faktor penyebab hipertensi, gejala hipertensi, komplikasi yang mungkin terjadi pada penderita hipertensi, cara pencegahan hipertensi. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 76 responden, 37 responden berpengetahuan baik (48,7%) , 35 responden berpengetahuan cukup (46,1%) dan 4 responden berpengetahuan kurang (5,3%). Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan mayoritas responden di wilayah kerja Puskesmas Giriwoyo berpengetahuan baik cukup tinggi.

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain penting untuk menentukan tindakan seseorang, karena dari pengalaman dan penelitian membuktikan bahwa perilaku didasari oleh pengetahuan (Susilawati & Zulfiani, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mapagerang & Alimin, (2018) bahwa adanya hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet rendah garam pasien hipertensi, terdapat beberapa responden yang patuh diet rendah garam, hal ini dapat di lihat dari 56 responden berpengetahuan rendah terdapat 7 orang yang patuh diet rendah garam, ini disebabkan karena responden menyadari bahwa pentingnya kesehatan itu. Beberapa responden memilih untuk memasak sendiri masakan yang hambar. Sedangkan dari 22 responden yang berpengetahuan tinggi terdapat 10 responden yang tidak patuh diet rendah garam. Karena responden itu sudah mengalami hipertensi kronis, sehingga responden jenuh dengan penyakit hipertensi yang dideritanya, karena mereka beranggapan bahwa obat hipertensi bisa di konsumsi jika tensi mereka tinggi, dan beberapa responden sudah pasrah dengan dengan penyakitnya, maka dari itu beberapa responden enggan mengurangi makan makanan asin, seperti makanan kaleng, makanan yang diawetkan, dan menggunakan penyedap rasa. Sebaiknya pasien hipertensi memiliki pengetahuan mengenai diet rendah garam karena tingkat pengetahuan yang baik tentang diet hipertensi akan mempermudah terjadinya perubahan perilaku dengan mengontrol tekanan darah.

Menurut Notoatmodjo, (2014) menyatakan bahwa salah satu faktor penentu terjadinya perubahan perilaku kesehatan adalah faktor predisposisi (predisposing factor) yang didalamnya termasuk pengetahuan mengenai diet hipertensi. Pengetahuan baik seseorang terhadap objek baru dalam kehidupannya maka akan lahir sikap positif yang nantinya kedua komponen ini menghasilkan tindakan yang baru yang lebih baik. Dengan mendapatkan informasi yang benar, diharapkan penderita

hipertensi mendapat bekal pengetahuan yang cukup untuk dapat melaksanakan pola hidup sehat dan dapat menurunkan resiko terjadi komplikasi.

Faktor pengetahuan sangat memegang peran penting terhadap kepatuhan individu tentang diet rendah garam, karena semakin tinggi pengetahuan seseorang maka semakin kooperatif orang tersebut dalam melaksanakan dan mematuhi anjuran kesehatan dan akan berdampak pada penyakit hipertensi menurun, bila pengetahuan kurang maka sangat sulit seseorang melaksanakan dan mematuhi diet rendah garam sehingga akan berdampak pada penyakit hipertensi yang bertambah parah. Untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi dan kepatuhan dalam melaksanakan diet rendah garam dan mencegah terjadinya komplikasi diperlukan perilaku penderita agar selalu aktif menambah pengetahuannya melalui media cetak (Buku, Koran, Majalah) dan media elektronik (radio dan TV). Selain itu promosi kesehatan/ penyuluhan tentang diet rendah garam sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi (Nazari & Khairunnisa, 2022).

Semakin tinggi tingkat pengetahuan maka akan memungkinkan seseorang membentuk perilaku untuk patuh dalam menjalankan diet. Tindakan merupakan aplikasi dari sikap seseorang individu yang juga tidak terlepas dari pengetahuan individu itu sendiri. Namun, semakin tinggi pengetahuan tidak mutlak akan membentuk seseorang berperilaku patuh (Susilawati & Zulfiani, 2022).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zaenurrohmah (2017) bahwa mayoritas responden berpengetahuan baik (29,7 %) dan responden berpengetahuan cukup (70,2%) tentang hipertensi di Posyandu Lansia Melati, Kelurahan Ampel, Kecamatan Semampir, Kota Surabaya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 37 responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik mayoritas berperilaku patuh yaitu sebanyak 36 responden (47,4%). Dari 35 responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup, responden yang berperilaku patuh yaitu sebanyak 30 responden (39,5%). Sedangkan dari 4 responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang, responden yang berperilaku patuh yaitu sebanyak 0 responden (0,0%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dengan tingkat pengetahuan cukup dan baik memiliki perilaku patuh diet rendah garam yang cukup tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mapagerang & Alimin (2018) bahwa mayoritas responden dengan pengetahuan baik dan cenderung berperilaku terkontrol sebanyak 10 (33,3%) responden, responden dengan pengetahuan kurang dan perilaku terkontrol sebanyak 2 (6,7%) responden dan responden dengan pengetahuan baik dengan perilaku tidak terkontrol sebanyak 6 (20,0%) responden pengetahuan kurang dengan perilaku tidak terkontrol sebanyak 12 (40,0%) responden, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi pengetahuan maka semakin tinggi perilaku untuk mengontrol diet garam begitu juga sebaliknya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi dengan perilaku patuh diet rendah garam yang dapat dilihat pada hasil uji statistik korelasi *Chi Square* dan diperoleh nilai signifikansi ( $p$ ) = 0,001, dikatakan berhubungan karena  $p < 0,05$ . Adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi dengan perilaku patuh diet rendah garam, hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tingginya tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi maka semakin tinggi perilaku patuh responden tentang diet rendah garam di wilayah kerja Puskesmas Giriwoyo .

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mapagerang & Alimin (2018) dengan hasil perhitungan *chi-square* diperoleh nilai signifikansi 0,007 ( $p < \alpha(0,05)$ ) yang berarti ada

hubungan pengetahuan dengan diet rendah garam pada penderita hipertensi di Puskesmas Anggeraja, Kabupaten Enrekang tahun 2018 jika pengetahuan responden kurang maka responden cenderung mengkonsumsi makanan yang tinggi garam dan begitu pula sebaliknya, jika pengetahuan responden baik maka responden cenderung tidak / menghindari makan makanan yang tinggi garam.

Penelitian yang dilakukan oleh Heriyandi et al (2018) dengan hasil dari 170 responden yang berpengetahuan tinggi, 92 (54,1%) responden berperilaku diet hipertensi baik, sedangkan dari 146 responden yang berpengetahuan rendah, 109 (74,7%) responden berperilaku diet hipertensinya baik. Dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku diet hipertensi pada lansia ( $p$ -Value = 0,001).

Selain itu, tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat, terutama pada penanganan hipertensi. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula kemampuan seseorang dalam menjaga pola hidupnya agar tetap sehat. Responden yang berpendidikan tinggi akan mudah menyerap informasi dan akan memiliki pengetahuan yang lebih baik daripada responden dengan tingkat pendidikan yang rendah. Menurut pendapat peneliti bahwa ada hubungan pengetahuan tentang diet rendah garam dengan sikap pasien hipertensi ini karena pengetahuan yang dimiliki seseorang sangat mempengaruhi sikap seseorang dalam mengobati hipertensi, dengan pengetahuan yang rendah maka seseorang tidak mengetahui tata cara diet rendah garam sehingga mempengaruhi sikap yang kurang baik seperti memakan makanan yang banyak mengandung garam.

## Simpulan

Tingkat pengetahuan hipertensi pada responden di wilayah kerja Puskesmas Giriwoyo mayoritas berada pada kategori baik. Perilaku pencegahan hipertensi dengan diet rendah garam pada responden di wilayah kerja Puskesmas Giriwoyo mayoritas berada pada kategori patuh. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan hipertensi dengan perilaku patuh diet rendah garam pada klien hipertensi wilayah kerja Puskesmas Giriwoyo. Besar nilai  $r = 0,414$  dalam menunjukkan bahwa hubungan antara keduanya cukup baik. Berdasarkan uji Chi Square dapat diketahui bahwa hubungan antara tingkat pengetahuan hipertensi dengan perilaku patuh diet rendah garam berada pada signifikansi 0,001 atau berada pada nilai kurang dari 0,05 dengan nilai koefisien korelasi 0,414.

## Daftar Pustaka

- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94.
- Becker, F. G., Cleary, M., Team, R. M., Holtermann, H., The, D., Agenda, N., Science, P., Sk, S. K., Hinnebusch, R., Hinnebusch A, R., Rabinovich, I., Olmert, Y., Uld, D. Q. G. L. Q., Ri, W. K. H. U., Lq, V., Frxqwu, W. K. H., Zklfk, E., Edvhg, L. V, Wkh, R. Q., ... (2015). فاطمی, ح. HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA ANGGOTA PROLANIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PARONGPONG. *Syria Studies*, 7(1), 37–72.
- Ekarini, D. (2012). (2012). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Ke Patuhan Kepatuhan Dalam Menjalani Pengobatan di Puskesmas Gondangrejo Karanganyar. *Jurnal Kesmadaska*, 3(1), 16–22.
- Guntoro, B., & Purwati, K. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Mengenai Diet Hipertensi Terhadap

- Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 9(1), 50–60. <https://doi.org/10.37776/zked.v9i1.280>
- Heriyandi, Hasballah, K., & Tahlil, T. (2018). Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Diet Hipertensi Lansia Di Aceh Selatan Knowledge, Attitude, and Behavior about Hypertension Diet among Elderly in South Aceh. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 1.
- Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar: Riskesdas 2013. In *Kemenkes RI* (Vol. 127, Issue 3309). Kemenkes RI. <https://doi.org/10.1126/science.127.3309.1275>
- Kiha, R. R., Palimbong, S., & Kurniasari, M. D. (2018). Keefektifan Diet Rendah Garam I Pada Makanan Biasa Dan Lunak Terhadap Lama Kesembuhan Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v3i1.1574>
- Mapagerang, R., & Alimin, M. (2018). Hipertensi Dengan Kontrol Diet Rendah Garam. *Jikp(Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah)*, 7(1), 1–8.
- Nazari, N., & Khairunnisa, Y. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Diet Rendah Garam Dengan Sikap Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kembang Tanjong Kabupaten Pidie. ... *Saintia: Jurnal Sains Dan ...*, X(1), 9–14.
- Notoatmodjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Susilawati, S., & Zulfiani, E. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Rendah Garam Dengan Tekanan Darah. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan*, 2(1), 28.
- WHO. (2013). *World Health Day 2013: Measure Your Blood Pressure, Reduce Your Risk*. April. <https://www.who.int/news/item/03-04-2013-world-health-day-2013-measure-your-blood-pressure-reduce-your-risk>
- Zaenurrohmah, D. H. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2017), 174–184. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i2.2017.174-184>