



## Peningkatan Perilaku Diet DASH Pada Anggota Komunitas Usia Produktif Dengan Hipertensi

Shafa Anandaputri Sigit<sup>1</sup>, Teuku Tahlil<sup>2\*</sup>, Asniar<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Syiah Kuala, Indonesia, email: [shafaanandda@gmail.com](mailto:shafaanandda@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Syiah Kuala, Indonesia, email: [ttahlil@usk.ac.id](mailto:ttahlil@usk.ac.id)

<sup>3</sup> Universitas Syiah Kuala, Indonesia, email: [asniar@usk.ac.id](mailto:asniar@usk.ac.id)

\*Koresponden penulis [ttahlil@usk.ac.id](mailto:ttahlil@usk.ac.id)

### Info Artikel

**Diajukan:** 10 Maret 2024

**Diterima:** 19 Maret 2024

**Diterbitkan:** 19 Maret 2024

#### Keywords:

Productive Age,  
Hypertension, Diet  
DASH

#### Kata Kunci:

Usia Produktif,  
Hipertensi, Diet  
DASH



**Lisensi:** cc-by-sa  
Copyright © 2024  
penulis

### Abstract

*The prevalence of hypertension in the productive age group tends to increase from year to year. The Dietary Approach To Stop Hypertension (DASH) can be used to prevent complications for individuals with hypertension. The case study aims to assess the effect of a community-based nursing intervention to increase the compliance with the DASH diet amongst 11 productive age group hypertension patients in one village of Aceh Besar. Data collection was carried out through a community nursing assessment involving key person interviews, observations, and surveys. Based on nursing diagnosis, a nursing care plan was then prepared, including a health education activity using flip sheets as a medium for health education activities. A pre-test and post-test were carried out using a questionnaire to assess the intervention effectiveness. The results show a significant increase in patients' DASH diet behavior following the intervention completion with an average increase of 38.5%. It can be concluded that health education using flip sheets has a positive impact on increasing DASH diet behavior for people of productive age with hypertension. Therefore, health education using flip sheets can be considered as an alternative intervention for people of productive age with hypertension.*

### Abstrak

Prevalensi hipertensi pada kelompok usia produktif cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Diet Dietary Approach To Stop Hypertension (DASH) dapat digunakan untuk mencegah terjadinya komplikasi bagi individu dengan hipertensi. Studi kasus ini bertujuan mengkaji efek intervensi keperawatan komunitas untuk meningkatkan

kepatuhan terhadap diet DASH pada 11 pasien agregat usia produktif dengan hipertensi pada sebuah desa di Aceh Besar. Pengumpulan data dilakukan melalui pengkajian keperawatan komunitas yang mencakup wawancara dengan key person, observasi, dan survey. Berdasarkan diagnosa keperawatan, sebuah rencana asuhan keperawatan kemudian disusun, mencakup kegiatan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media lembar balik sebagai media untuk kegiatan penyuluhan kesehatan. Pre-test dan post-test menggunakan kuesioner dilakukan untuk keefektifan intervensi. Hasil evaluasi menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan perilaku diet DASH pasien sesudah intervensi dengan rata-rata peningkatan sebesar 38,5%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan lembar balik pada usia produktif dengan hipertensi memiliki dampak yang positif terhadap peningkatan perilaku diet DASH. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan dengan lembar balik dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif intervensi bagi pasien usia produktif dengan hipertensi.

***Cara mensitasi artikel:***

Sigit, S. A., Tahlil, T., & Asniar. Peningkatan Perilaku Diet DASH Pada Anggota Komunitas Usia Produktif Dengan Hipertensi. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), 225-237.  
<https://doi.org/10.61579/beujroh.v2i2.85>

**PENDAHULUAN**

Usia produktif rentan mengalami hipertensi dikarenakan tingkat kesibukan dan gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan (Kasumayanti et al, 2021). Usia produktif juga lebih berisiko terkena hipertensi akibat berbagai kesibukkan pekerjaan dan kegiatan-kegiatan lainnya. Seiring berubahnya gaya hidup mengikuti era globalisasi, hipertensi akan terus meningkat, hal ini karena kurangnya motivasi dalam menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan lebih cenderung pada hal yang bersifat praktis padahal dapat berefek bagi kesehatannya (Arum, 2019).

Kurangnya praktik perawatan diri pada individu dapat berdampak terhadap peningkatan hospitalisasi dan biaya perawatan. Sebagian besar praktik perawatan diri yang kurang dialami oleh pasien dewasa, dikarenakan pada usia ini seseorang lebih memiliki kesulitan dalam merubah gaya hidup (Asadi et al., 2019). Kemampuan perawatan diri yang buruk akan meningkatkan hospitalisasi berulang. Dengan demikian pembiayaan perawatan pun semakin meningkat. Sebaliknya apabila seseorang memiliki kemampuan perawatan diri yang baik akan mendukung dalam pencegahan serta mengurangi risiko dan komplikasi yang diakibatkan oleh penyakit yang sedang dideritanya (Kasumayanti et al, 2021).

Prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Prevalensi kejadian hipertensi tertinggi dilaporkan di benua Afrika (27%) dan terendah di benua Amerika (18%), sedangkan Asia Tenggara berada diposisi tertinggi ke-3 dengan prevalensi kejadian hipertensi sebesar 25% (Cheng, Lin, Wang, & Chen, 2020). Di Indonesia, data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi penduduk umur diatas 18 tahun sebanyak 34,1%, angka ini meningkat dari hasil Riskesdas 2013 yaitu sebanyak 25,8%. Diestimasikan jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 orang dengan angka kematian akibat hipertensi adalah 427.218 orang (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Riset, 2018). Dinas Kesehatan Aceh Tahun 2021 memperkirakan sejumlah 1.516.104 orang penderita hipertensi berada di Aceh. Jumlah penderita hipertensi di Aceh Besar diperkirakan sebanyak 69.712 orang. Secara umum, Aceh Besar menduduki peringkat ke-5 dengan penyakit hipertensi dari seluruh kabupaten Aceh dengan presentase hipertensi mencapai 23,08%.

Salah satu target global pada penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. Kementerian Kesehatan RI telah membuat beberapa program sebagai bentuk pencegahan dan pengendalian penyakit baik menular maupun tidak menular yang bertujuan untuk meningkatkan

pengetahuan dan mengubah sikap serta perilaku penderita (Seprina et al, 2022). Program yang dikeluarkan untuk menanggulangi hipertensi oleh Pemerintah yakni Program CERDIK dan PATUH (Adawiyah et al, 2021). Terdapat beberapa hambatan dalam pelaksanaan program yang telah dikeluarkan Pemerintah diantaranya adalah tingkat pengetahuan dan juga kesadaran masyarakat yang rendah menjadikan hipertensi sebagai gangguan kesehatan yang dianggap cukup serius (Toar & Mamahit, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Safitri, Riza, & Rahman (2019) menunjukkan sebanyak 70,4% masyarakat kurang berpartisipasi dalam pelaksanaan program karena pengaruh faktor pengetahuan, sikap dan juga perilaku.

*National Institute of Health and National Heart, Lung, and Blood Institute* merekomendasikan modifikasi gaya hidup dengan pengaturan diet makanan harian berupa rencana makan harian DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*). Diet DASH merupakan bentuk terapi non-farmakologis hipertensi dalam bentuk diet makanan harian yang tinggi serat dan rendah lemak. Diet ini di desain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol, serta membatasi natrium. Pola asupan makan pada diet ini berperan dalam pencegahan dan terapi pada penyakit penyakit hipertensi (Mukti, 2019).

Fitriyana dan Karunianingtyas (2022) menyebutkan penerapan diet DASH mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, penerapan diet ini mampu mengontrol pola makan menjadi lebih baik dan lebih terarah untuk mengurangi terjadinya endapan pada dinding pembuluh darah yang dapat mengakibatkan gejala serta kenaikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain penerapan diet DASH, beberapa faktor lain juga dapat menurunkan tekanan darah seperti faktor umur, jenis kelamin, obesitas, pola asupan garam, exercise, stress, dan penggunaan obat-obatan.

Para peneliti telah mencoba mengkaji cara-cara meningkatkan konsumsi diet DASH. Penelitian Ridwan et al (2021) menunjukkan ada perbedaan yang signifikan dari perilaku diet DASH kelompok

eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti program diet tersebut. Perbedaan yang signifikan juga dilaporkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kajian literatur yang ada menunjukkan masih perlunya diteliti lebih lanjut program manajemen mandiri diet ini, terutama ditatanan perawatan komunitas, untuk meningkatkan perilaku diet pada masyarakat dengan hipertensi secara signifikan di Indonesia.

Berdasarkan data dan uraian diatas, penulis melakukan penyuluhan kesehatan pada usia produktif dengan hipertensi menggunakan lembar balik dengan tujuan untuk mengkaji efek penerapan pendidikan kesehatan dengan lembar balik tersebut terhadap perilaku diet DASH pasien hipertensi kelompok agregat usia produktif.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengkajian untuk pengumpulan data dilakukan pada tanggal 08 Juni - 07 Juli 2023. Pengkajian keperawatan komunitas ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan *Community As Partner* (CAP) melibatkan kegiatan *whinshiled survey*, kuesioner, dan wawancara mendalam.

Berdasarkan hasil *whinshield survey* teridentifikasi adanya puskesmas dan puskesmas atau klinik desa dan meunasah sebagai tempat pelaksanaan posbindu yang dilaksanakan sebulan sekali. Data Puskesmas, dari kegiatan posbindu yang dilaksanakan pada satu bulan terakhir, di desa terpilih terdapat 20 orang (37,7%) menderita hipertensi. Distribusi frekuensi penderita hipertensi yang mengikuti kegiatan posbindu/PTM berdasarkan usia adalah sekitar 23% usia 26-35 tahun, 39% usia 46-55 tahun, 15% usia 56-65 tahun dan 15% diata 65 tahun, dengan nilai tekanan darah sistolik antara 140 mmHg - 170 mmHg.

Hasil wawancara bersama kader posbindu/PTM diketahui bahwa bahwa hipertensi merupakan penyakit yang paling sering dijumpai di desa tersebut; banyak penderita hipertensi yang kurang

memiliki kesadaran dan kepatuhan dalam menjaga kebiasaan pola makan yang sesuai atau tidak ada pantangan dalam pola makan; serta penderita hipertensi kurang melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan data pengkajian yang telah dilakukan, ditegaskan diagnosa keperawatan komunitas pada penderita hipertensi agregat usia produktif yaitu Ketidakefektifan Manajemen Mandiri Kesehatan pada Domain 1 Promosi Kesehatan Kelas 2 Manajemen Kesehatan dengan kode 00276 (NANDA-I, 2021).

Implementasi yang keperawatan yang dilakukan adalah pemberian penyuluhan kesehatan berupa intervensi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi dan penerapan Diet DASH dengan menggunakan media lembar balik atau *booklet*. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 2 hari dalam beberapa sesi kegiatan. Kegiatan diawali dengan *pre-test*, pemberian edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan penerapan Diet DASH dan selanjutnya dilakukan evaluasi dengan memberikan *post-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik partisipan kegiatan adalah seperti yang ditunjukkan pada Tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Demografi Penderita Hipertensi Pada Usia Produktif (n=11)

No	Data Demografi	f	%
<b>1. Umur</b>			
	15 - 30 Tahun	2	18.2
	31 - 45 Tahun	5	45.5
	46 - 59 Tahun	4	36.4
<b>2. Jenis Kelamin</b>			
	Laki-Laki	1	9.1
	Perempuan	10	90.9
<b>3. Tingkat Pendidikan</b>			
	Tidak Sekolah	1	9.1

No	Data Demografi	f	%
	Tamat SD	2	18.2
	Tamat SMP	1	9.1
	Tamat SMA	7	63.6
<b>4.</b>	<b>Tinggal Bersama</b>		
	Bersama Anak	2	18.2
	Bersama Suami/Istri	3	27.3
	Bersama Keluarga	6	54.5
<b>5.</b>	<b>Lama Menderita Hipertensi</b>		
	≤ 1 Tahun	2	15.4
	≥ 1 Tahun	9	81.8
<b>6.</b>	<b>Rutin Minum Obat Sesuai Resep Dokter</b>		
	Rutin	4	36.4
	Tidak Rutin	7	63.6
<b>7.</b>	<b>Sudah Pernah Mengikuti Pendidikan Kesehatan Hipertensi dan Diet DASH</b>		
	Ya, Sudah Pernah	7	63.6
	Tidak, Belum Pernah	4	36.4
<b>8.</b>	<b>Tekanan Darah</b>		
	Hipertensi Tingkat I	3	27,3
	Hipertensi Tingkat II	7	63.6
	Krisis Hipertensi	1	9.1

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa kebanyakan partisipan berusia 31-45 tahun (30.8%), hampir semuanya berjenis kelamin perempuan (90.9%), kebanyakan dengan pendidikan terakhir SMA (36.6%), tinggal bersama keluarga (45.5%), lama menderita hipertensi lebih 1 tahun (81.8%), dan tidak rutin mengkonsumsi obat sesuai dengan resep dokter (63.3%). Kebanyakan partisipan sudah pernah mengikuti pendidikan kesehatan (63.3%) dan berada pada hipertensi tingkat II (63.3%).

Distribusi frekuensi partisipan berdasarkan tingkat perilaku diet DASH dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Perilaku Diet DASH Pada Penderita Hipertensi Kelompok Usia Produktif (n=11)

Perilaku Diet DASH	Hasil <i>Pre-Test</i>		Hasil <i>Post-Test</i>	
	f	%	f	%
Baik	7	63.6	10	90.9
Buruk	4	36.4	1	9.1
<b>Total</b>	11	100.0	11	100.0

Berdasarkan hasil pada Tabel 2 diketahui bahwa ada peningkatan perilaku diet DASH partisipan untuk kategori baik pada saat *post-test* (90.9%) dibandingkan saat *pre-test* (63.3%).

Secara spesifik peningkatan perilaku diet partisipan dapat dilihat pada Table 3 berikut ini:

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Peningkatan Tingkat Perilaku Diet DASH *Pre-Test* dan *Post-Test* Pada Penderita Hipertensi Kelompok Usia Produktif (n=11)

No	Hasil <i>Pre-Test</i>		Hasil <i>Post-Test</i>		Poin Peningkatan (%)
	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	
1.	54	Buruk	94	Baik	42.5
2.	43	Buruk	100	Baik	57
3.	40	Buruk	105	Baik	61.9
4.	66	Baik	106	Baik	37.7
5.	61	Buruk	101	Baik	39.6
6.	71	Baik	76	Buruk	6.5
7.	72	Baik	101	Baik	32
8.	68	Baik	99	Baik	31.3
9.	67	Baik	104	Baik	35.5
10.	68	Baik	99	Baik	24.4
11.	68	Baik	92	Baik	26
<b>Rata-rata Total Peningkatan</b>					<b>38.5</b>

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa hasil rata-rata *pre-test* dan *post-test* perilaku diet DASH mengalami peningkatan sebesar 38.5%.

Promosi kesehatan yang dilakukan adalah dengan metode penyuluhan tentang hipertensi dan faktor risiko terjadinya hipertensi. Penyuluhan ini bertujuan memberikan pengetahuan mengenai hipertensi kepada masyarakat supaya masyarakat dapat melakukan upaya pencegahan penyakit hipertensi. Informasi yang didapatkan dari penyuluhan dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Semakin meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi akan semakin mendorong mereka untuk berperilaku lebih baik. Begitupun dengan pengetahuan akan berpengaruh terhadap penatalaksanaan Hipertensi. Pengetahuan yang baik dapat meningkatkan perilaku masyarakat dalam mencegah hipertensi (Putri, 2018).

Edukasi diet DASH memberikan dampak positif bagi seseorang penderita hipertensi. Kurangnya pengetahuan menyebabkan sebagian penderita tidak mendapatkan akses yang cukup untuk mencapai informasi yang benar mengenai penerapan diet DASH. Astuti, Damayanti, & Ngadiarti (2021) melaporkan bahwa penerapan diet DASH terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. Diet DASH adalah diet mengontrol tekanan darah untuk penderita hipertensi. Diet DASH meliputi pola makan sayur, buah, dan mineral (kalium, kalsium, dan magnesium).

Pendekatan pendidikan kesehatan tentang diet DASH menekankan bagaimana makanan dapat menurunkan tekanan darah sebagai pendamping obat antihipertensi daripada hanya mengharuskan untuk menghindari garam. Menerapkan pola makan DASH yang benar dan tepat akan memberikan dampak positif yang signifikan karena tidak hanya tekanan darah yang dapat dikontrol tetapi juga kadar kolesterol dalam tubuh dan penurunan berat badan

masyarakat yang mengalami hipertensi dengan obesitas (Fatmawati et al, 2023; Laili et al, 2022).

Hasil penelitian pada Tabel 2 dan 3 menunjukkan ada peningkatan perilaku diet partisipan setelah intervensi dilakukan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Perwitasari (2017) bahwa terdapat perubahan perilaku yang signifikan setelah diberikan penyuluhan kesehatan mengenai diet hipertensi. Hasil yang sama juga dilaporkan oleh Uliatiningsih dan Fayasari (2019) yaitu adanya peningkatan kepatuhan terhadap diet DASH setelah pemberian penyuluhan berupa edukasi diet DASH ( $p < 0,05$ ), sebesar 1 poin dari rentang skor 0-75. Penelitian lainnya (Arfina, 2019) melaporkan adanya pengaruh edukasi pengaturan diet terhadap perilaku pengelolaan diet pada responden ( $p = 0,000$ ), dan rata-rata nilai 39,29 menjadi 46,36.

Penyuluhan tentang diet DASH pada penderita hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang diet DASH. Peningkatan kepatuhan mereka terhadap diet, akses pelayanan kesehatan yang terjangkau dan adanya peran petugas kesehatan dapat meningkatkan perilaku kepatuhan dengan hipertensi (Ihwatun, Ginandjar, Saraswati, & Udiyono, 2020). Perilaku yang baik dalam penerapan diet DASH dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi penderita hipertensi. Diet DASH dapat mengontrol tekanan darah pada hipertensi dan dampak positif yang didapatkan oleh penderita saat berhasil menjalankan penerapan diet DASH selain bisa mengontrol tekanan darah, juga dapat menurunkan berat badan dan mengecilkan lingkaran pinggang, menurunkan kadar kolesterol dan LDL dalam tubuh. Serat pangan yang terkandung dalam makanan sesuai aturan penerapan diet DASH dapat mencegah terjadinya penyakit kardiovaskuler dan memelihara kesehatan jantung (Mukti, 2019; Navarro-Prado et al., 2020; Rachmawati et al, 2021).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan diet DASH dengan

menggunakan lembar balik atau *booklet* dapat meningkatkan kepatuhan penderita hipertensi usia produktif terhadap diet

Dari hasil kegiatan ini disarankan agar petugas kesehatan komunitas dapat memanfaatkan metode penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media promosi kesehatan lembar balik atau media dengan evidence based practice terbaru lainnya untuk meningkatkan perilaku sehat masyarakat umumnya, diet DASH hipertensi khususnya.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis ditujukan kepada partisipan (pasien) yang telah bersedia untuk menjadi responden dan pihak aparaturnya desa yang telah membantu penulis selama proses penulisan karya ilmiah akhir ini.

### REFERENSI

- Adawiyah, Haerunisa, Amalia, Yanti, P., & Rahmah. (2021). Hypertension Control by Implementing Behaviour "PATUH." *Kolaborasi : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1, 2021.
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi Pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 3(3), 345-356.
- Asadi, P., Ahmadi, S., Abdi, A., Hussein, O., Mohamadyari, T., & Miri, J. (2019). Relationship Between Self-care Behaviors and Quality of Life in Patients With Heart Failure. *Heliyon*, 5(9), e02493. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e02493>
- 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. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 44(1), 109-120. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.559>

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Riset. (2018). *Hasil Utama Hasil Riskesdas*.

Cheng, H.-M., Lin, H.-J., Wang, T.-D., & Chen, C. (2020). Asian Management of Hypertension: Current Status , Home Blood Pressure , and Specific Concerns in Taiwan. *The Journal Of Clinical Hypertension*, 22(3), 511-514. <https://doi.org/10.1111/jch.13747>

Dinas Kesehatan Aceh. (2021). *Profil Kesehatan Aceh 2021*. Retrieved from [https://dinkes.acehprov.go.id/l-content/uploads/profile\\_dinkes\\_2021\\_Rev.pdf](https://dinkes.acehprov.go.id/l-content/uploads/profile_dinkes_2021_Rev.pdf)

Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., & Prihatin, K. (2023). Efektifitas Edukasi Diet DASH Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet DASH Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(1), 11-17.

Fitriyana, M., & Karunianingtyas, M. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17-24.

Kasumayanti, E., Zurrahmi, & Maharani. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuok. *Jurnal Ners*, 5(23), 1-7.

Laili, N., Muchsin, E. N., & Erlina, J. (2022). Optimalisasi Penerapan Dietary Approaches to Stop Hypertension ( DASH ) pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 318-326. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi>

Mukti, B. (2019). Penerapan DASH pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah PANNMED*. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 1-5.

NANDA-I. (2021). *NANDA Internasional Diagnosis Keperawatan : Definisi dan Klasifikasi 2021 - 2023* (12th ed.). Jakarta: EGC.

- Ridwan, A., Boonyasopun, U., Jittanoon, P., & Dineva R, F. (2021). Pengaruh Program Manajemen Diri Berbasis Kelompok Terhadap Perilaku Diet Hipertensi Di Aceh. *Cakradonya Dental Journal*, 13(2), 88–96.
- Safitri, F. E., Riza, Y., & Rahman, E. (2019). *Determinan Pelaksanaan Program Patuh Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin*. Universitas Islam Kalimantan.
- Seprina, Herlina, & Bayhakki. (2022). Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Holistic and Health Science*, 5(1), 66–73.
- Toar, J., & Mamahit, A. (2022). Analisis Penerapan Program Patuh Terhadap Tindakan Pengendalian Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tatelu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 1(3).