

KARYA ILMIAH AKHIR

**STUDI KASUS TENTANG PERAN DUKUNGAN KELUARGA
MELALUI HEALTH EDUCATION DALAM
MENINGKATKAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM
PADA PENDERITA TEKANAN DARAH TINGGI**



WA ODE NURJANA, S.Kep

B0324706

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT
MAJENE**

2025

KARYA ILMIAH AKHIR

**STUDI KASUS TENTANG PERAN DUKUNGAN KELUARGA
MELALUI HEALTH EDUCATION DALAM
MENINGKATKAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM
PADA PENDERITA TEKANAN DARAH TINGGI**



**WA ODE NURJANA, S.Kep
B0324706**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT
MAJENE
2025**

HALAMAN PERYATAAN ORISINALITAS

STUDI KASUS TENTANG PERAN DUKUNGAN KELUARGA MELALUI HEALTH EDUCATION DALAM MENINGKATKAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM PADA PENDERITA TEKANAN DARAH TINGGI

Nama : Wa Ode Nurjana, S.Kep

Nim : B0324706

Tanggal : 3 Juli 2025

Tanda Tangan :



HALAMAN PENGESAHAN

Karya ilmiah akhir Dengan Judul

STUDI KASUS TENTANG PERAN DUKUNGAN KELUARGA MELALUI HEALTH EDUCATION DALAM MENINGKATKAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM PADA PENDERITA TEKANAN DARAH TINGGI

Disusun dan diajukan oleh

WA ODE NURJANA, S.Kep

B0324706

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Sulawesi Barat

Ditetapkan di Majene Tanggal 16 Juli 2025

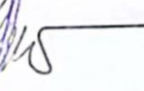
Dewan Penguji

- | | |
|--------------------------------------|---------|
| 1. Hermin Husaeni, S.Kep.,Ns.,M.Kep | (.....) |
| 2. Muhammad Amin R, S.Kep.,Ns.,M.Kep | (.....) |
| 3. Aco Mursid, S.Kep.,Ns.,M.Kep | (.....) |

Dewan Pembimbing

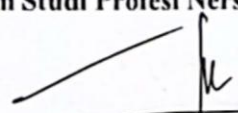
- | | |
|---------------------------------|---------|
| 1. Aco Mursid, S.Kep.,Ns.,M.Kep | (.....) |
| 2. Erviana, S.Kep.,Ns.,M.Kep | (.....) |

Mengetahui

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan

Dr. Habibi, SKM.,M.Kes

Ketua

Program Studi Profesi Ners


Aco Mursid, S.Kep.,Ns.,M.Kep

ABSTRAK

Nama : Wa Ode Nurjana, S.Kep
NIM : B032706
Program Studi : Profesi Ners
Judul studi kasus tentang peran dukungan keluarga melalui health education dalam meningkatkan kepatuhan diet rendah garam pada penderita tekanan darah tinggi

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi mencapai 140/90 atau lebih tinggi, salah satu faktor resiko yang menyebabkan hipertensi adalah dengan mengonsumsi garam lebih dari 5 gram sehari oleh karena itu perlunya diet rendah garam untuk dapat menurunkan tekanan darah akan tetapi perlunya kepatuhan dalam menerapkan diet rendah garam dan salah satu faktor yang mempengaruhi kepatuhan dalam menerapkan diet rendah garam adalah dukungan keluarga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. studi kasus ini menggunakan metode studi kasus dengan ekperimental *One group pretest dan posttest*. Hasil menunjukan adanya pengaruh dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Kesimpulan: adanya pengaruh dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam dan kepatuhan dalam menjalankan diet rendah garam dapat menurunkan tekanan darah.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) Tahun 2023, hipertensi biasa disebut dengan tekanan darah tinggi yang merupakan kondisi ketika terjadinya tekanan pada pembuluh darah sama dengan 140/90 mmHg atau lebih tinggi. Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan (KEMENKES), Tahun 2023, hipertensi merupakan kondisi ketika terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 dan peningkatan darah diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg. Menurut Menteri Kesehatan RI Budi Gunadi tahun 2023, hipertensi juga disebut dengan *The Silent Killer* karena penyakit ini sering terjadi tanpa adanya keluhan yang dimana penderita tidak mengetahui dirinya menderita hipertensi namun hal ini justru sangat berbahaya karena dapat menyebabkan kematian mendadak pada penderitanya (KEMENKES, 2023).

Data WHO tahun 2023 menunjukkan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar 2/3 tinggal di negara negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Sedangkan di Indonesia, menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi hipertensi pada penduduk lebih atau sama dengan 15 tahun di indonesia berdasarkan diagnosa dokter yaitu sebesar 8% sedangkan prevelensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah yaitu 29,2%. Untuk Provinsi Sulawesi Barat menunjukkan prevelensi hipertensi berdasarkan diagnosa dokter yaitu 6,5% sedangkan berdasarkan pengukuran tekanan darah yaitu sebesar 26,5%.

Menurut Madyasari et al., (2020), menyatakan bahwa semakin tinggi asupan natrium maka semakin tinggi pula tekanan darah dalam penelitiannya juga mengatakan bahwa adanya hubungan asupan natrium dengan tekanan darah. Natrium banyak diperoleh tubuh dari konsumsi garam dapur. Salah satu faktor resiko hipertensi adalah mengkonsumsi lebih

banyak garam dari yang direkomendasikan yaitu lebih dari 5 gram per hari. Jumlah garam makanan yang dikonsumsi merupakan penentu penting tekanan darah dan hipertensi, asupan garam yang direkomendasikan yaitu kurang dari 5 gram per hari (kira kira 2 gram) per orang (WHO,2023).

Namun data dari berbagai negara menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat mengkonsumsi lebih banyak garam daripada yang direkomendasikan. Di banyak negara berpendapatan tinggi, sekitar 75% garam dalam makanan berasal dari makanan olahan dan makanan yang disiapkan di luar rumah sedangkan di negara yang berpendapatan rendah dan menengah, sebagian besar konsumsi natrium berasal dari garam yang ditambahkan di rumah saat memasak dan di meja atau melalui bumbu seperti kecap asin (WHO, 2023). Mengkonsumsi garam berlebihan dapat menyebabkan tekanan darah meningkat lebih tinggi daripada ambang batas normal karena sifat kandungan garam (sodium/natrium) yang menahan retensi cairan, meningkatkan volume darah, dan meningkatkan tekanan darah. (Sjattar et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Filippini et al., (2021) dengan menggunakan pengukuran ekskresi natrium urin 24 jam menunjukkan penurunan tekanan darah yang lebih tajam setelah pengurangan natrium. Diet adalah salah satu strategi paling efektif untuk mencapai penurunan tekanan darah. Faktanya penurunan tekanan darah tersebut dicapai ketika seseorang patuh dalam menjalankan diet rendah garam tersebut (Cicero et al., 2021).

Kepatuhan tersebut dapat dicapai dengan adanya dukungan keluarga karena keluarga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan dalam menjalankan diet rendah garam hal ini disebabkan oleh fungsi yang dimiliki keluarga yang memiliki peran penting dalam menjalankan diet rendah garam, fungsi yang dimaksud adalah fungsi dalam bentuk dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional juga dukungan penilaian dan penghargaan. Diet dapat dilakukan dengan adanya kemauan dan dukungan dari orang terdekat

khususnya yaitu dukungan keluarga, menurut Jovannaldo et al., (2024) dalam penelitiannya mengatakan bahwa adanya hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa semakin baik dukungan keluarga terhadap penderita hipertensi maka semakin baik pula tingkat kepatuhan yang dilakukan oleh penderita. Hal ini dapat dikatakan bahwasannya dukungan keluarga mempengaruhi kepatuhan seseorang dalam menerapkan diet rendah garam.

Berdasarkan penelitian penelitian diatas, maka disimpulkan bahwa benar konsumsi terlalu banyak garam dapat meningkatkan tekanan darah sedangkan perilaku diet rendah garam dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah dan dukungan keluarga sangat mempengaruhi kepatuhan diet rendah garam.

Pada saat pengambilan data awal didapatkan bahwasannya di desa pamboborang masyarakat yang menderita hipertensi sering mengonsumsi ikan asin. Berdasarkan wawancara salah satu masyarakat desa pamboborang mengatakan bahwa mereka mengonsumsi ikan asin karena rasanya yang enak yang dimana mereka mengolah ikan asin dengan digoreng lalu diberikan tumisan cabai, bukan hanya itu mereka juga mengatakan bahwa ikan asin sangat murah dan tahan lama. Mereka juga menambahkan bahwa mereka juga sering menggunakan penyedap rasa sebagai bumbu utama mereka saat memasak.

Adapun beberapa masyarakat yang mengalami tekanan darah tinggi peneliti hanya mengambil 4 responden dikarenakan 4 responden ini memiliki kriteria inklusi yang sesuai dengan penelitian ini yang pertama tinggal bersama keluarga juga mengalami tekanan darah tinggi dan tidak mengonsumsi obat anti hipertensi.

Berdasarkan dari data di atas dan disertai dengan literatur-literatur yang mendukung, maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut mengenai **studi kasus tentang peran dukungan keluarga melalui health education dalam meningkatkan kepatuhan diet rendah garam pada penderita tekanan darah tinggi.**

B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh tentang peran dukungan keluarga melalui health education dalam meningkatkan kepatuhan diet rendah garam pada penderita tekanan darah tinggi?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh dukungan keluarga melalui health education dalam meningkatkan kepatuhan diet rendah garam pada penderita tekanan darah tinggi.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat dukungan keluarga yang diberikan kepada penderita dalam menjalankan diet rendah garam.
- b. Diketahui tingkat kepatuhan diet rendah garam pada penderita tekanan darah tinggi.
- c. Diketahui analisis pengaruh dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam
- d. Diketahui evaluasi dampak kepatuhan diet rendah garam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi.

D. Manfaat

1. Bagi peneliti

Sebagai sarana untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi pengembangan ilmu

Studi kasus ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi terkait pengaruh dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Bagi pemerintah

Studi kasus ini bisa dijadikan sebagai acuan promosi kesehatan oleh pemerintah khususnya dinas kesehatan terkait dukungan keluarga

terhadap kepatuhan diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

4. Bagi masyarakat

Dan untuk masyarakat studi kasus ini bisa menjadi sumber informasi mengenai pengaruh dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya untuk tidak mengkonsumsi garam berlebihan.

5. Bagi puskesmas

Puskesmas dapat menggunakan studi kasus ini sebagai landasan untuk membantu pasien dalam menerapkan diet rendah garam

6. Bagi perawat

Sebagai landasan untuk mengetahui tingkat kepatuhan pasien dalam menerapkan diet rendah garam

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. Didapatkan tingkat dukungan keluarga sebelum yaitu kurang dan setelah diberikan intervensi didapatkan dukungan keluarga 1 cukup dan 3 baik
2. Didapatkan tingkat kepatuhan diet rendah garam sebelum diberikan intervensi yaitu mayoritas tidak patuh dan setelah diberikan intervensi didapatkan mayoritas patuh
3. Adanya pengaruh dukungan keluarga terhadap kepatuhan dalam menjalankan diet rendah garam
4. Adanya dampak kepatuhan diet rendah garam terhadap penurunan tekanan darah

B. Saran

1. Bagi Peneliti
Diharapkan dapat melanjutkan studi kasus ini dengan memperbanyak responden
2. Bagi Pengembangan Ilmu
Diharapkan dapat menjadikan studi kasus ini sebagai referensi terkait dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam
3. Bagi Pemerintah
Diharapkan dengan hasil studi kasus ini untuk dijadikan sebagai promosi kesehatan khususnya dinas kesehatan
4. Bagi Masyarakat
Diharapkan dapat mengurangi mengkonsumsi garam berlebih dan makanan makanan tinggi natrium
5. Bagi Puskesmas
Diharapkan kepada petugas puskesmas terkhususnya pada penanggung jawab pasien hipertensi untuk menekankan mengurangi mengkonsumsi makanan tinggi natrium dan melakukan diet rendah garam.

6. Bagi Perawat

Diharapkan untuk terus menerapkan edukasi diet rendah garam kepada masyarakat terutama pada pasien yang mengalami tekanan darah tinggi juga kepada keluarga pasien sebagai bentuk dukungan agar pasien patuh dalam menjalankan diet rendah garam.

DAFTAR PUSTAA

- Anggraini, A. A., Putri, V. S., & Nuranti, Z. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dan Pemberian Daun Seledri pada Pasien Dengan Hipertensi di Wilayah RT 10 Kelurahan Murni*. 2(1), 30–38.
- Ati, S. N. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Patuh Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Abadijaya Depok*.
- Cicero, A. F. G., Veronesi, M., & Fogacci, F. (2021). Dietary Intervention to Improve Blood Pressure Control: Beyond Salt Restriction. *High Blood Pressure and Cardiovascular Prevention*, 28(6), 547–553. <https://doi.org/10.1007/s40292-021-00474-6>
- Falo, A., Ludiana, & Ayubbana, S. (2023). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 32–40.
- Filippini, T., Malavolti, M., Whelton, P. K., Naska, A., Orsini, N., & Vinceti, M. (2021). Blood Pressure Effects of Sodium Reduction. *Circulation*, 143(16), 1542–1567. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.120.050371>
- InaKii, M., Soelistyoningsih, D., & Jayanti, N. D. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Sistolik. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2(3), 132–140. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v2i3.62>
- Irawati, I. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Uluweng. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(1), 36–40. <https://doi.org/10.35892/jikd.v15i1.331>
- Jovannaldo, G. E., Jaata, J., Astuti, W., Amir, H., & Fauzan, M. R. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Passi Barat. *Watson Journal of Nursing*, 2(2), 7–13.
- Kemenkes. (2023a). *Bagaimana Cara Mengendalikan Penyakit Hipertensi*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2004/bagaimana-cara-mengendalikan-penyakit-hipertensi
- Kemenkes. (2023b). *Kenali Apa Itu Diet Rendah Garam*. <https://rsupsoeradji.id/kenali-apa-itu-diet-rendah-garam/>
- KEMENKES, K. K. (2023). *Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah*. KEMENKES (Kementrian Kesehatan).
- Madyasari, Ardine, Lely Cintari, N. K. W. (2020). Gambaran tingkat konsumsi natrium dan tekanan pada pasien hipertensi di Puskesmas Tabanan III. *Kemenkes RI, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Prodi Gizi Diploma Tiga*

Denpasar, 10(3), 142–147.

- Pardede, V., & Wahyu, A. (2025). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi di GB3 Murni Teguh Memorial Hospital Medan*.
- Pikri, B. S., Aminuddin, M., Subagjo, A., Harmadjati, B. B., Suryawan, I. G. R., & Eko p, J. N. (2015). *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. Airlangga University Press (AUP).
- Prihatini, K. N., & Rahmawati, A. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Penurunan Insomnia Pada Pasien Hipertensi Di Kota Semarang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 1(3), 45–54. <https://doi.org/10.55606/jikki.v1i3.80>
- Putri, M., Ludiana, & Ayubbana, S. (2022). *Penerapan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2021*. 2, 246–254.
- Rinawati, R., & Marasabessy, N. B. (2022). Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(2), 117–129. <https://doi.org/10.32695/jkt.v13i2.346>
- Setiawan, A. (2021). *Tinjauan Pustaka Patofisiologi Hipertensi*. 1–154.
- Sjattar, E. L., Majid, A., Arafah, R., Usman, S., Irwan, A. M., & Syam, Y. (2021). Pelatihan Diet Rendah Garam pada Keluarga dan Pasien Hipertensi di Puskesmas Batua Makassar. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 12(3), 498–503. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v12i3.6738>
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. *Journal of Hazardous Materials*, 492. <https://doi.org/10.1016/j.jhazmat.2025.138088>
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi. *Jurnal Medika*, 03(01), 1260–1265. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/263/177>
- Umagapi, S. N. (2022). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Penderita Hipertensi Dalam Menjalankan Diet Hipertensi: Literatur Rereview*.
- Umeda, M., Naryati, Misparsih, Muhdiana, D., Nurhayati, & Jumaiyah, W. (2020). *Hipertensi*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- WHO. (2023a). *Salt Intake*. https://www-who-int.translate.goog/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3082?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- WHO, (Word Health Organization). (2023b). *Hipertensi*. <https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact->

sheets/detail/hypertension?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pt
o=tc

- Zahidah, N. N. (2021). *Litwrture Review : Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi*. 5(2), 224–231. <https://doi.org/10.20473/imhsj.V5I2.2021.224-231>
- Anggraini, A. A., Putri, V. S., & Nuranti, Z. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dan Pemberian Daun Seledri pada Pasien Dengan Hipertensi di Wilayah RT 10 Kelurahan Murni*. 2(1), 30–38.
- Ati, S. N. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Patuh Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Abadijaya Depok*.
- Cicero, A. F. G., Veronesi, M., & Fogacci, F. (2021). Dietary Intervention to Improve Blood Pressure Control: Beyond Salt Restriction. *High Blood Pressure and Cardiovascular Prevention*, 28(6), 547–553. <https://doi.org/10.1007/s40292-021-00474-6>
- Falo, A., Ludiana, & Ayubbana, S. (2023). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 32–40.
- Filippini, T., Malavolti, M., Whelton, P. K., Naska, A., Orsini, N., & Vinceti, M. (2021). Blood Pressure Effects of Sodium Reduction. *Circulation*, 143(16), 1542–1567. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.120.050371>
- InaKii, M., Soelistyoningsih, D., & Jayanti, N. D. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Sistolik. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2(3), 132–140. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v2i3.62>
- 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>
- Jovannaldo, G. E., Jaata, J., Astuti, W., Amir, H., & Fauzan, M. R. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Passi Barat. *Watson Journal of Nursing*, 2(2), 7–13.
- Kemkes. (2023a). *Bagaimana Cara Mengendalikan Penyakit Hipertensi*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2004/bagaimana-cara-mengendalikan-penyakit-hipertensi
- Kemkes. (2023b). *Kenali Apa Itu Diet Rendah Garam*. <https://rsupsoeradji.id/kenali-apa-itu-diet-rendah-garam/>
- KEMENKES, K. K. (2023). *Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah*. KEMENKES (Kementrian Kesehatan).

- Madyasari, Ardine, Lely Cintari, N. K. W. (2020). Gambaran tingkat konsumsi natrium dan tekanan pada pasien hipertensi di Puskesmas Tabanan III. *Kemenkes RI, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Prodi Gizi Diploma Tiga Denpasar*, 10(3), 142–147.
- Pardede, V., & Wahyu, A. (2025). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi di GB3 Murni Teguh Memorial Hospital Medan*.
- Pikri, B. S., Aminuddin, M., Subagjo, A., Harmadjati, B. B., Suryawan, I. G. R., & Eko p, J. N. (2015). *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. Airlangga University Press (AUP).
- Prihatini, K. N., & Rahmawati, A. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Penurunan Insomnia Pada Pasien Hipertensi Di Kota Semarang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 1(3), 45–54. <https://doi.org/10.55606/jikki.v1i3.80>
- Putri, M., Ludiana, & Ayubbana, S. (2022). *Penerapan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2021*. 2, 246–254.
- Rinawati, R., & Marasabessy, N. B. (2022). Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(2), 117–129. <https://doi.org/10.32695/jkt.v13i2.346>
- Setiawan, A. (2021). *Tinjauan Pustaka Patofisiologi Hipertensi*. 1–154.
- Sjattar, E. L., Majid, A., Arafah, R., Usman, S., Irwan, A. M., & Syam, Y. (2021). Pelatihan Diet Rendah Garam pada Keluarga dan Pasien Hipertensi di Puskesmas Batua Makassar. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 12(3), 498–503. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v12i3.6738>
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. *Journal of Hazardous Materials*, 492. <https://doi.org/10.1016/j.jhazmat.2025.138088>
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi. *Jurnal Medika*, 03(01), 1260–1265. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/263/177>
- Umagapi, S. N. (2022). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Penderita Hipertensi Dalam Menjalankan Diet Hipertensi: Literatu Rereview*.
- Umeda, M., Naryati, Misparsih, Muhdiana, D., Nurhayati, & Jumaiyah, W. (2020). *Hipertensi*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- WHO. (2023a). *Salt Intake*. <https://www-who-int.translate.google/data/gho/indicator-metadata-registry/imr->

details/3082?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc

WHO, (Word Health Organization). (2023b). *Hipertensi*. https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/hypertension?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc

Zahidah, N. N. (2021). *Litwratüre Review : Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi*. 5(2), 224–231. <https://doi.org/10.20473/imhsj.V5I2.2021.224-231>