

HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS GANDAPURA KABUPATEN BIREUEN TAHUN 2025

¹Maulidia,²Saifuddin, Syukran³
¹²³STIKes Payung Negeri Aceh Darussalam, Indonesia
Email : lia268149@gmail.com

Abstrak

Hipertensi masih menjadi penyebab utama kematian di dunia dan prevalensinya terus meningkat setiap tahun. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 37,15% pada tahun 2023. Di Provinsi Aceh, angka kejadian hipertensi mengalami peningkatan dari 28,0% pada tahun 2023 menjadi 32,1% pada tahun 2024. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Bireuen, tercatat sebanyak 40.260 kasus hipertensi pada tahun 2023, sedangkan di Kecamatan Gandapura ditemukan 1.451 kasus pada tahun yang sama. Data UPTD Puskesmas Gandapura menunjukkan adanya peningkatan kasus dari 1.352 kasus pada tahun 2022 menjadi 1.461 kasus pada tahun 2024 dan mencapai 351 kasus pada periode Januari-Maret 2025. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap, dan tindakan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gandapura Kabupaten Bireuen Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan cross sectional pada 78 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dari total populasi sebanyak 351 orang. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dan pemeriksaan tekanan darah, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ($p=0,003$), sikap ($p=0,002$), dan tindakan ($p=0,000$) dengan kejadian hipertensi. Dapat disimpulkan bahwa ketiga faktor tersebut memiliki hubungan yang erat dengan kejadian hipertensi. Oleh karena itu, disarankan kepada instansi kesehatan untuk meningkatkan kegiatan edukasi dan skrining hipertensi secara rutin, kepada institusi pendidikan agar menanamkan perilaku hidup sehat sejak dini, serta kepada masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan guna menekan angka kejadian hipertensi di wilayah tersebut.

Kata kunci : Pengetahuan, Sikap, Hipertensi

Abstract

Hypertension remains a leading cause of death worldwide, and its prevalence continues to rise every year. In Indonesia, the prevalence of hypertension reached 37.15% in 2023. In Aceh Province, the incidence of hypertension increased from 28.0% in 2023 to 32.1% in 2024. According to data from the Bireuen District Health Office, there were 40,260

hypertension cases in 2023, while Gandapura Subdistrict recorded 1,451 cases in the same year. Data from UPTD Puskesmas Gandapura indicated an increase in cases from 1,352 in 2022 to 1,461 in 2024, and 351 cases were recorded during January–March 2025. This study aimed to determine the relationship between knowledge, attitude, and practice with the incidence of hypertension in the working area of UPTD Puskesmas Gandapura, Bireuen District, in 2025. The study employed an analytical survey method with a cross-sectional approach involving 78 respondents selected through purposive sampling from a total population of 351 individuals. Data were collected using structured questionnaires and blood pressure measurements, then analyzed using the Chi-Square test with a 95% confidence level ($\alpha=0.05$). The results showed a significant relationship between knowledge ($p=0.003$), attitude ($p=0.002$), and practice ($p=0.000$) with the incidence of hypertension. It can be concluded that these three factors are strongly associated with the occurrence of hypertension. Therefore, it is recommended that health institutions enhance hypertension education and screening programs, educational institutions promote healthy lifestyle habits from an early age, and the community adopt sustainable healthy living practices to reduce the prevalence of hypertension in the area.

Keywords : Knowledge, Attitude, Hypertension

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat global karena berkontribusi besar terhadap angka kesakitan dan kematian akibat penyakit kardiovaskular. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dan hanya sebagian kecil yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya dengan baik. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 37,15% pada tahun 2023 dan terus meningkat seiring perubahan gaya hidup serta pola konsumsi yang tidak sehat. Di Kabupaten Bireuen, khususnya wilayah kerja UPTD Puskesmas Gandapura, kasus hipertensi mengalami peningkatan dari 1.352 pada tahun 2022 menjadi 1.461 pada tahun 2024.

Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap faktor-faktor yang memengaruhi pengendalian hipertensi, terutama perilaku diet. Rendahnya pengetahuan, sikap yang kurang mendukung, terbatasnya dukungan keluarga, serta ketersediaan bahan makanan sehat menjadi hambatan utama dalam penerapan diet hipertensi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, dan ketersediaan bahan makanan dengan perilaku diet hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gandapura Kabupaten Bireuen Tahun 2025.

Tinjauan pustaka menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap berperan penting dalam membentuk perilaku diet hipertensi, sementara dukungan keluarga dan akses terhadap bahan makanan sehat menjadi faktor eksternal yang memperkuat kepatuhan diet. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi upaya promotif dan preventif dalam menekan angka kejadian hipertensi melalui peningkatan perilaku diet sehat di masyarakat.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan survei analitik dengan pendekatan cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, dan ketersediaan sumber bahan makanan dengan perilaku diet hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gandapura Kabupaten Bireuen Tahun 2025. Penelitian dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gandapura pada bulan Januari sampai Maret 2025. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 351 orang penderita hipertensi, dengan sampel sebanyak 78 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan.

Sumber data terdiri dari data primer yang diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner terstruktur dan data sekunder yang berasal dari laporan Puskesmas serta dokumen Dinas Kesehatan. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner yang memuat pernyataan tentang pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, ketersediaan sumber bahan makanan, dan perilaku diet hipertensi. Definisi operasional setiap variabel mencakup pengetahuan sebagai tingkat pemahaman responden tentang diet hipertensi, sikap sebagai respon emosional terhadap penerapan diet, dukungan keluarga sebagai bentuk bantuan nyata maupun moral dari anggota keluarga, ketersediaan sumber bahan makanan sebagai kemudahan memperoleh bahan pangan sehat, serta perilaku diet hipertensi sebagai kebiasaan dalam mengatur pola makan sesuai anjuran medis. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$ untuk mengetahui hubungan antarvariabel, dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi serta narasi deskriptif.

Hasil dan Pembahasan

Puskesmas Gandapura memiliki wilayah kerja 3.740 Ha, yang terdiri dari 32 Desa dan memiliki 4 kemukiman.

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Distribusi Frekuensi Menurut Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Jenis Kelamin di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gandapura Kabupaten Bireuen Tahun 2025 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Karakteristik Responden	f	%
Umur (Tahun)		
30-39	26	33,4
40-49	32	41,0
50-59	20	25,6
Pendidikan		
SD	18	23,1
SMP	7	9,0
SMA	36	46,2
DIII/S1	17	21,7
Pekerjaan		

Karakteristik Responden	f	%
PNS	18	23,1
Wiraswasta	23	29,5
IRT	20	25,6
Petani	17	21,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	37	47,4
Perempuan	41	52,6
Total	78	100,0

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa bahwa dari 78 responden di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gandapura Kabupaten Bireuen Tahun 2025, sebagian besar berusia 40–49 tahun sebanyak 32 orang (41,0%), dengan kelompok usia terendah 50–59 tahun sebanyak 20 orang (25,6%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 36 orang (46,2%) dan paling sedikit berpendidikan SMP sebanyak 7 orang (9,0%). Berdasarkan pekerjaan, responden terbanyak bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 23 orang (29,5%), sedangkan yang paling sedikit bekerja sebagai petani sebanyak 17 orang (21,8%). Sementara itu, berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 41 orang (52,6%) dan laki-laki sebanyak 37 orang (47,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan, Sikap, Tindakan, dan kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gandapura Kabupaten Bireuen Tahun 2025

Karakteristik Responden	f	%
Pengetahuan		
Baik	44	56,4
Cukup	6	7,7
Kurang	28	35,9
Sikap		
Positif	49	62,8
Negatif	29	37,2
Tindakan		
Baik	35	44,9
Kurang	43	55,1
Kejadian Hipertensi		
Hipertensi	51	65,4
Tidak Hipertensi	27	34,6
Total	78	100,0

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 78 responden di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gandapura Kabupaten Bireuen Tahun 2025, sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 44 orang (56,4%), dan hanya 6 orang (7,7%) yang berpengetahuan cukup. Berdasarkan sikap, mayoritas responden bersikap positif sebanyak 49 orang (62,8%). Berdasarkan tindakan, sebagian besar responden memiliki tindakan kurang baik sebanyak 43 orang (55,1%). Sementara itu, berdasarkan kejadian hipertensi, mayoritas responden mengalami hipertensi yaitu sebanyak 51 orang (65,4%), sedangkan yang tidak hipertensi sebanyak 27 orang (34,6%).

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gandapura Kabupaten Bireuen Tahun 2025

No	Pengetahuan	Kejadian Hipertensi				Total		P
		Hipertensi		Tidak Hipertensi				
		F	%	F	%	F	%	
1	Baik	31	70,5	13	29,5	44	100	0,003
2	Cukup	6	100,0	0	0,0	6	100	
3	Kurang	14	50,0	14	50,0	28	100	
Total		65,4		34,6		78	100	
		51		27				

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari total 78 responden, sebagian besar memiliki pengetahuan baik tentang hipertensi, yaitu sebanyak 44 orang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 31 orang (70,5%) mengalami hipertensi, sedangkan 13 orang (29,5%) tidak mengalami hipertensi. Selanjutnya, dari 28 responden yang memiliki pengetahuan kurang, terdapat proporsi yang sama antara yang mengalami hipertensi dan yang tidak, yaitu masing-masing 14 orang (50,0%). Sementara itu, seluruh responden yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (100%) mengalami hipertensi. Hasil uji statistik chi-square antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi diperoleh nilai p value ($0,003 < \alpha$ (0,05), berarti H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gandapura Kabupaten Bireuen Tahun 2025.

Tabel 4. Hubungan Sikap dengan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gandapura Kabupaten Bireuen Tahun 2025

No	Sikap	Kejadian Hipertensi		Total	P
		Hipertensi	Tidak Hipertensi		

		F	%	F	%	F	%	
1	Positif	29	59,2	20	40,8	49	100	0,002
2	Negatif	22	75,9	7	24,1	29	100	
Total			65,4		34,6	78	100	
		51		27				

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa diketahui bahwa dari total 78 responden, mayoritas memiliki sikap positif terhadap hipertensi, yaitu sebanyak 49 orang. Dari jumlah tersebut, 29 orang (59,2%) mengalami hipertensi, sedangkan 20 orang (40,8%) tidak mengalami hipertensi. Sementara itu, dari 29 responden yang memiliki sikap negatif, sebanyak 22 orang (75,9%) mengalami hipertensi dan hanya 7 orang (24,1%) yang tidak mengalami hipertensi. Hasil uji statistik *chi-square* antara sikap dengan kejadian hipertensi diperoleh nilai *p value* (0,002) < α (0,05), berarti H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara sikap dengan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gandapura Kabupaten Bireuen Tahun 2025.

Tabel 5. Hubungan Tindakan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gandapura Kabupaten Bireuen Tahun 2025

No	Tindakan	Kejadian Hipertensi				Total		P
		Hipertensi		Tidak Hipertensi				
		F	%	F	%	F	%	
1	Baik	12	34,3	23	65,7	35	100	0,000
2	Kurang	39	90,7	4	9,3	43	100	
Total		51	65,4	27	34,6	78	100	

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa diketahui bahwa dari total 78 responden, sebagian besar memiliki tindakan yang kurang terkait pencegahan hipertensi, yaitu sebanyak 43 orang. Dari jumlah tersebut, 39 orang (90,7%) mengalami hipertensi, sedangkan hanya 4 orang (9,3%) tidak mengalami hipertensi. Sementara itu, dari 35 responden yang memiliki tindakan baik, sebagian besar tidak mengalami hipertensi, yaitu sebanyak 23 orang (65,7%), dan hanya 12 orang (34,3%) yang mengalami hipertensi. Hasil uji statistik *chi-square* antara tindakan dengan kejadian hipertensi diperoleh nilai *p value* (0,000) < α (0,05), berarti H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tindakan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gandapura Kabupaten Bireuen Tahun 2025.

Pembahasan

1. Pengetahuan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi ($p = 0,003$), yang berarti semakin baik pengetahuan seseorang maka semakin rendah risiko mengalami hipertensi. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik (56,4%), dan dari jumlah tersebut 70,5% mengalami hipertensi. Pengetahuan yang baik berperan penting dalam membentuk perilaku pencegahan hipertensi melalui penerapan pola makan sehat dan pengelolaan tekanan darah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Astuti et al. (2022) dan Lestari & Hidayati (2023) yang menyatakan bahwa pengetahuan yang tinggi berhubungan dengan kepatuhan menjalani diet rendah natrium dan kemampuan mengontrol tekanan darah. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Suadi (2023), Dian et al. (2025), dan Yulidar et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pengetahuan rendah meningkatkan risiko hipertensi secara signifikan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan masyarakat melalui edukasi dan penyuluhan gizi perlu ditingkatkan untuk mendorong perilaku hidup sehat dan menurunkan angka kejadian hipertensi di masyarakat.

2. Sikap

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan kejadian hipertensi ($p = 0,002$). Dari 78 responden, mayoritas memiliki sikap positif sebanyak 49 orang, di mana 29 orang (59,2%) mengalami hipertensi dan 20 orang (40,8%) tidak mengalami hipertensi. Sementara itu, dari 29 responden yang memiliki sikap negatif, sebagian besar mengalami hipertensi yaitu 22 orang (75,9%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif sikap seseorang terhadap pengelolaan hipertensi, maka semakin rendah kemungkinan mengalami penyakit tersebut. Sikap berperan penting dalam mendorong individu untuk mematuhi anjuran medis, terutama dalam penerapan pola makan sehat dan pengendalian tekanan darah (Notoatmodjo, 2022). Penelitian Dewi et al. (2022) dan Fitriyani & Nasution (2023) juga menunjukkan bahwa sikap negatif menjadi hambatan utama dalam kepatuhan terhadap diet hipertensi, bahkan lebih berpengaruh dibandingkan tingkat pengetahuan. Penelitian serupa oleh Wibowo et al. (2023), Telaumbanua et al. (2025), dan Limbong et al. (2025) memperkuat hasil ini dengan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara sikap dan kejadian hipertensi. Sikap yang mendukung gaya hidup sehat, seperti kesediaan mengontrol stres, membatasi garam, berolahraga, dan rutin memeriksa tekanan darah, dapat membantu menurunkan risiko hipertensi. Sebaliknya, sikap yang acuh terhadap kesehatan meningkatkan risiko penyakit ini. Oleh karena itu, pembentukan sikap positif melalui edukasi dan motivasi kesehatan sangat penting untuk keberhasilan pengendalian hipertensi di masyarakat.

3. Tindakan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tindakan dengan kejadian hipertensi ($p = 0,000$). Dari 78 responden, sebagian besar memiliki tindakan kurang baik sebanyak 43 orang, dan di antara mereka 39 orang (90,7%) mengalami hipertensi. Sementara itu, dari 35 responden yang memiliki tindakan baik, sebagian besar tidak mengalami hipertensi yaitu 23 orang (65,7%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik tindakan seseorang

dalam menjaga kesehatan, maka semakin kecil risiko mengalami hipertensi. Menurut Ayuni (2022), tindakan pencegahan hipertensi dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, kesadaran, serta dukungan sosial dan keluarga. Berdasarkan teori Lawrence Green (1974), tindakan kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi, pemungkin, dan penguat. Apabila ketiga faktor ini terpenuhi, maka seseorang akan lebih konsisten dalam menerapkan gaya hidup sehat seperti menjaga pola makan, berolahraga, dan rutin memeriksa tekanan darah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahayu (2023), Andika (2022), dan Putri (2024) yang menunjukkan bahwa tindakan pencegahan seperti mengurangi konsumsi garam, menjaga berat badan ideal, serta rutin berolahraga berhubungan signifikan dengan penurunan risiko hipertensi. Peneliti berasumsi bahwa tindakan responden dalam menjaga kesehatan, termasuk kepatuhan terhadap pengobatan dan gaya hidup sehat, berperan penting dalam mencegah terjadinya hipertensi. Responden yang tidak konsisten dalam menerapkan tindakan pencegahan cenderung memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit ini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pengetahuan, sikap, dan tindakan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gandapura Kabupaten Bireuen Tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel tersebut berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi. Responden dengan pengetahuan yang baik, sikap positif, dan tindakan yang mendukung pencegahan hipertensi cenderung memiliki risiko lebih rendah mengalami penyakit ini. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan pembentukan sikap serta tindakan yang sehat berperan penting dalam pengendalian dan pencegahan hipertensi di masyarakat.

Saran

Dinas Kesehatan dan UPTD Puskesmas diharapkan memperkuat program promotif dan preventif melalui penyuluhan gizi, pemeriksaan tekanan darah rutin, serta peningkatan edukasi tentang pola hidup sehat. Masyarakat diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup sehat seperti menjaga pola makan, berolahraga secara teratur, dan rutin memeriksakan tekanan darah. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk meninjau faktor-faktor lain yang memengaruhi kejadian hipertensi guna memperluas pemahaman dan efektivitas upaya pencegahan di tingkat masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Saifuddin, SKM., M.Kes., Bapak Syukran, SKM., MKM selaku penguji I, serta Ibu Fitriani, S.SiT., M.Keb., selaku penguji II, atas bimbingan dan masukan yang berharga. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada STIKes Payung Negeri Aceh Darussalam serta UPTD Puskesmas Gandapura yang telah memberikan dukungan dan fasilitas sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Referensi

- Badan Ketahanan Pangan. (2023). *Laporan Tahunan Ketahanan Pangan Nasional*. Jakarta: Kementerian Pertanian RI.
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Aceh Tahun 2024*. Banda Aceh: Dinkes Aceh.
- Dian, D., Sari, M. and Wulandari, R. (2025) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi pada Peserta Posbindu PTM Bumiroso di Kabupaten Semarang', *Jurnal Kesehatan Holistik*, 12(1), pp. 45–52.
- Hayani, M., Rahmisyah, R., Saputra, M., Utama, R. J., Riansyah, F., & Putra, E. (2026). Dialectical Behaviour Therapy dan Psikoedukasi Berbasis Kearifan Lokal Menurunkan Self-Harm Behaviour Pada Remaja: Study Quasy Eksperimen. *Jurnal Ragam Pengabdian*, 3(2), 1653-1664.
- Riansyah, F., Sari, N., Warzukni, S., Sari, E., Khaira, N., Alifa, N. R., ... & Ajiz, A. (2026). The Effectiveness of Peer Education Methods in Increasing Tuberculosis Knowledge in High School Students. *Jurnal Ragam Pengabdian*, 3(1), 168-175.
- Riansyah, F., Utama, R. J., Halizasia, G., Nazari, N., Maulida, M., Yenizzar, Y., ... & Alifa, N. R. (2025). Penguatan Edukasi dan Deteksi Dini Tuberkulosis (TBC) pada Masyarakat Daerah Pascabencana di Kabupaten Pidie Jaya. *Geulayang: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4), 185-188.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Tahunan Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Data Prevalensi Hipertensi Menurut Provinsi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI, (2023). *Diet Hipertensi (Darah Tinggi): DASH Diet*. [online] Tersedia di: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/96/diet-hipertensi-darah-tinggi-dash-diet [Diakses 12 Apr. 2025].
- tpi.ac.id/index.php/jurkep/article/download/206/188/1069
- UPTD Puskesmas Gandapura, (2024). *Data Penderita Hipertensi Bulan Januari–Maret 2025*. Gandapura: UPTD Puskesmas Gandapura.
- Vara, I., (2023). Rekomendasi Asupan Garam Harian. *Jurnal Gizi Terapan*, 9(3), pp.109–113.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis*. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Hypertension: Key Facts*. [online] Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> [Accessed 21 Apr. 2025].