

## HUBUNGAN PERILAKU DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN NUTRISI DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI DI KELURAHAN BALAI GADANG WILAYAH KERJA PUSKESMAS AIR DINGIN

Bunga Fatihul Rahmi<sup>1</sup>, Efitra<sup>2</sup>, Wiwi Sartika<sup>3</sup>, Murniati Muchtar<sup>4</sup>, Yessi Fadriyanti<sup>5</sup>  
(Poltekkes Kemenkes Padang)

### Abstract

Hypertension is a health condition with an increase in blood pressure. As a result, you are at risk of experiencing other diseases such as stroke, heart disease and even death. One of the risk factors that can be changed is behavior. Behaviors that can increase blood pressure such as consuming foods high in salt and fat. The aim of this study was to determine the relationship between behavior in fulfilling nutritional needs and the degree of hypertension in hypertensive patients. This type of research was an analytic survey with a cross-sectional study design. This research was conducted in the Balai Gadang Sub-District, the Working Area of the Air Cold Health Center starting from January to June 2022. The study population was all hypertension patients who were in the Balai Gadang Sub-District. The research sample used the accidental sampling technique with the Lameshow formula as many as 53 people. Data collection used a questionnaire, processing with the stages of editing, coding, entry, cleaning.. Analysis was carried out using the Chi Square test frequency distribution (CI 95%). The results showed hypertension degree 1 (56.6%), high level of knowledge (54.7%), negative attitude (50.9%), action (58.5%) so that there is a relationship between behavior in fulfilling nutritional needs and the degree of hypertension, namely knowledge ( $p$  value = 0.006), attitude ( $p$  value = 0.000), and action ( $p$  value = 0.000). It is suggested to nurses to increase KIE education efforts about recommended foods in fulfilling nutritional needs to increase the knowledge of hypertensive patients in Balai Gadang Village.

**Keywords:** behavior; fulfillment of nutritional needs; degree of hypertension

### Abstrak

Hipertensi adalah penyakit keadaan kesehatan dengan peningkatan tekanan darah. Akibatnya, berisiko mengalami penyakit lain seperti stroke, penyakit jantung bahkan kematian. Salah satu faktor risiko yang bisa dirubah adalah perilaku. Perilaku yang dapat meningkatkan tekanan darah seperti mengkonsumsi makanan tinggi kadar garam dan lemak. Penelitian bertujuan mengetahui hubungan perilaku dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi. Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan desain cross sectional study. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Balai Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin dimulai dari tanggal Januari – Juni 2022. Populasi penelitian semua pasien hipertensi yang berada di Kelurahan Balai Gadang. Sampel penelitian menggunakan teknik accidental sampling dengan rumus lameshow sebanyak 53 orang. Pengumpulan data menggunakan angket, pengolahan dengan tahapan editing, coding, entry, cleaning.. Analisa dilakukan menggunakan distribusi frekuensi uji Chi Square (CI 95%). Hasil penelitian didapatkan derajat hipertensi 1 (56.6%), tingkat pengetahuan tinggi (54.7%), sikap negatif (50.9%), tindakan (58.5%) sehingga terdapat hubungan antara perilaku dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan derajat hipertensi, yaitu pengetahuan ( $p$  value = 0.006), sikap ( $p$  value = 0.000), dan tindakan ( $p$  value = 0.000). Disarankan kepada perawat agar ditingkatkan upaya edukasi KIE tentang makanan yang dianjurkan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi untuk meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi di Kelurahan Balai Gadang.

**Kata kunci:** perilaku; pemenuhan kebutuhan nutrisi; derajat hipertensi

## PENDAHULUAN

Tekanan darah merupakan salah satu indikator yang menentukan kondisi kesehatan seseorang. Tekanan darah merupakan gaya yang diberikan darah terhadap dinding pembuluh darah dan ditimbulkan oleh desakan darah terhadap dinding arteri ketika darah tersebut dipompa dari jantung ke jaringan. Tekanan darah tinggi menjadi salah satu indikator yang menentukan kondisi kesehatan seseorang<sup>1</sup>. *European Society Of Cardiology* (ESC) dan *European Society Of Hypertension* (ESH) tekanan darah normal yaitu sistolik 120-129 mmHg, sedangkan diastolic 80-84 mmHg. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolic  $\geq 90$  mmHg<sup>2,3,4</sup>.

*World Health Organization* (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Milliar<sup>5</sup>. Di Indonesia estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang. Berdasarkan Risesdas prevalensi kejadian hipertensi di Sumatera Barat 25,16% pada tahun 2018. Data profil kesehatan Kota Padang menunjukkan prevalensi hipertensi di tahun 2019 26,3 % dan meningkat di tahun 2020 menjadi 60,7 %. Puskesmas Air Dingin merupakan puskesmas dengan nomor urut satu pada tahun 2020 dengan jumlah kunjungan pasien hipertensi terbanyak dari 23 puskesmas di Kota Padang.

Berdasarkan data yang diperoleh dari profil dinas kesehatan kota Padang pada tahun 2020, Dalam wilayah kerja puskesmas di kota Padang terdapat angka penderita hipertensi yang cukup tinggi yaitu, puskesmas Air Dingin kecamatan Koto Tangah dengan angka kejadian hipertensi mencapai 5.679 orang dengan pasien yang mendapat pelayanan kesehatan laki-laki berjumlah 322 (11,3%) orang dan wanita 871 (30,8%) orang dengan total jumlah pasien penderita hipertensi sebanyak 1.193<sup>6,7</sup>.

Terdapat lima pilar hipertensi yaitu, control tekanan darah, minum obat secara rutin, aktivitas fisik stress dan merokok. Gaya hidup seperti faktor makanan, aktifitas fisik, stress dan merokok juga menjadi faktor yang mendukung terjadinya hipertensi. Faktor risiko yang dapat dikendalikan yaitu, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi tembakau atau rokok, diet yang tidak sehat, konsumsi alcohol, stress dan diabetes. Sedangkan faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti usia, ras, dan riwayat keluarga. Berdasarkan hasil Risesdas (2018) menggambarkan kurangnya aktifitas fisik 33,5%, konsumsi makanan asin, 29,7%, dan merokok 24,3%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia menyukai produk makanan kemasan dan cepat saji yang lebih disukai karena kenikmatan rasa dan cara memperoleh yang ditawarkan<sup>8</sup>.

Pola makan yang baik dapat meningkatkan status kesehatan pasien hipertensi. Menurut H.L. Blum status kesehatan seseorang salah satunya dipengaruhi oleh perilaku. Benjamin Bloom membagi perilaku manusia dalam tiga domain (ranah/kawasan), yaitu pengetahuan

(*kognitif*), sikap (*afektif*), dan tindakan (*psikomotor*). Perilaku merupakan perbuatan atau tindakan dan perkataan seseorang yang sifatnya dapat diamati, digambarkan dan dicatat oleh orang lain ataupun oleh orang yang melakukannya<sup>9,10</sup>.

Sikap dan pengetahuan seseorang menjadi alasan keberhasilan terlaksananya diet hipertensi. Sikap lebih cenderung seseorang untuk bertindak, berprestasi, merasa dalam menghadapi objek, ide, situasi atau nilai. Sikap bukan perilaku, tapi merupakan kecenderungan untuk berperilaku dengan cara-cara tertentu terhadap objek. Sedangkan, pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Kurangnya pengetahuan dari dampak pencegahan yang harus dilakukan oleh penderita hipertensi mengakibatkan semakin penderita hipertensi disetiap tahun. Sebagian besar penderita hipertensi mengkesampingkan naik atau turunnya tekanan darah tanpa dikontrol dan tidak segera diatasi dengan cepat sehingga dapat menimbulkan komplikasi yang serius<sup>11</sup>.

Hasil survey awal tanggal 15 April 2022 di Puskesmas Air Dingin didapatkan hipertensi merupakan penyakit nomor urut satu dari sepuluh penyakit terbanyak dengan jumlah pasien 2732 orang di tahun 2021. Kelurahan Balai Gadang merupakan kelurahan dengan pasien terbanyak dari beberapa kelurahan yaitu 117 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan perawat Penyakit Tidak Menular (PTM) menjelaskan bahwa sebagian besar pasien hipertensi tidak terlalu memahami makanan yang harus dikonsumsi dan sudah dilakukan edukasi oleh tenaga kesehatan seperti diet hipertensi, makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan serta penyebab meningkatnya tekanan darah.

Wawancara juga dilakukan kepada 5 orang yang menderita hipertensi, hasil pengukuran tekanan darah sementara sebagian besar didapatkan di atas 140/90 mmHg. Berdasarkan hasil wawancara, masyarakat banyak mengkonsumsi garam dari vetsin dan penyedap rasa lainnya. Rata-rata kalsium pasien didapatkan dari olahan telur dan daging, serta kalium didapatkan dari sayuran. 3 orang pasien diantaranya sering mengikuti senam, namun selama bulan ramadhan senam ditiadakan, 1 orang pasien merupakan perokok aktif, dan 1 diantaranya obesitas dan tidak mengkonsumsi obat hipertensi. Berdasarkan uraian hal-hal yang telah diuraikan diatas peneliti melakukan penelitian tentang “Hubungan Perilaku Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Dengan Derajat Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Tahun 2022”.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan pendekatan cross sectional study. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Balai Gadang Kota Padang Tahun 2022. Waktu penelitian dimulai dari bulan Januari sampai dengan Juni 2022. Pengumpulan data mulai dari tanggal 14 April 2022 sampai 20 April 2022. Populasi yaitu pasien hipertensi yang

berada di Kelurahan Balai Gadang berjumlah 117 orang dalam tiga bulan terakhir. Sampel berjumlah 53 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu accidental sampling. Pengumpulan data menggunakan angket dalam bentuk kuesioner. Data dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan Uji Chi Square (CI 95%) hasil analisis signifikan apabila nilai  $p\text{-value} \leq 0.05$ .

### HASIL PENELITIAN

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik di Kelurahan Balai Gadang Tahun 2022**

Karakteristik	n	%
<b>Umur</b>		
<20 Tahun	1	1.9
20 – 50 Tahun	14	26.4
>50 Tahun	38	71.7
<b>Jumlah</b>	53	100.0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki – laki	7	13.2
Perempuan	46	86.8
<b>Jumlah</b>	53	100.0
<b>Pendidikan</b>		
Tidak sekolah	4	7.5
Rendah	42	77.4
Sedang	8	15.1
Tinggi	0	0.0
<b>Jumlah</b>	53	100.0
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu rumah tangga	45	84.9
Buruh/petani	5	9.4
Pedagang/wiraswasta	3	5.7
<b>Jumlah</b>	53	100.0

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa pasien hipertensi di Kelurahan Balai Gadang lebih dari separuh (71.7 %) berusia > 50 tahun, sebagian besar (86.8 %) berjenis kelamin perempuan, sebagian besar (77.4 %) memiliki riwayat pendidikan rendah yaitu SD – SMP, sedangkan pekerjaan responden sebagian besar (84.9 %) merupakan ibu rumah tangga.

### Analisa Univariat

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Derajat Hipertensi di Kelurahan Balai Gadang Tahun 2022**

Derajat Hipertensi	n	%
Derajat 1	30	56.6
Derajat 2	23	43.3
Total	53	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa pasien hipertensi di Kelurahan Balai Gadang lebih dari separo (56.6%) tergolong hipertensi Derajat 1.

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi di Kelurahan Balai Gadang tahun 2022**

Tingkat pengetahuan	n	%
Tinggi	25	47.2
Rendah	28	52.8
Total	53	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa pasien hipertensi di Kelurahan Balai Gadang lebih dari separuh (52.8 %) memiliki tingkat pengetahuan rendah dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi.

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Di Kelurahan Balai Gadang Tahun 2022**

Sikap	n	%
Positif	26	49.1
Negatif	27	50.9
Total	53	100.0

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa penderita hipertensi di Kelurahan Balai Gadang lebih dari separo (50.9 %) memiliki sikap yang negatif dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi.

**Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tindakan Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi di Kelurahan Balai Gadang Tahun 2022**

Tindakan	n	%
Sesuai	24	45.3
Tidak Sesuai	29	54.7
Total	53	100.0

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa penderita hipertensi di Kelurahan Balai Gadang lebih dari separuh (54.7%) memiliki tindakan yang tidak sesuai dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi.

### Analisa Bivariat

**Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Dan Derajat Hipertensi di Kelurahan Balai Gadang Tahun 2022**

Pengetahuan	Derajat Hipertensi				Total		p- value
	Derajat 1		Derajat 2				
	n	%	n	%	n	%	
Tinggi	15	51.7	14	48.3	29	100	0.003
Rendah	9	37.5	15	62.5	24	100	
Total	30	56.6	23	43.4	53	100	

Berdasarkan tabel 4.6 terlihat bahwa bahwa responden dengan tingkat pengetahuan rendah dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi lebih dari separo (62.5%) pada kategori derajat 2. Hasil uji statistic Chi Square diperoleh nilai  $p = 0,003$  ( $p \leq 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan derajat hipertensi di Kelurahan Balai Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin.

**Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Dan Derajat Hipertensi di Kelurahan Balai Gadang Tahun 2022**

Sikap	Derajat Hipertensi				Total		p- value
	Derajat 1		Derajat 2				
	n	%	n	%	n	%	
Positif	26	96.3	1	3.7	26	100	0.000
Negatif	4	15.4	22	84.6	27	100	
Total	30	56.6	23	43.4	53	100	

Pada tabel 4.7 terlihat bahwa responden memiliki sikap negatif dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi sebagian besar (84.6%) pada kategori derajat 2. Hasil uji statistic Chi Square diperoleh  $p = 0,000$  ( $p \leq 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan derajat hipertensi di Kelurahan Balai Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin.

**Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tindakan Dalam Pemenuhan kebutuhan Nutrisi Dan Derajat Hipertensi di Kelurahan Balai Gadang Tahun 2022**

Tindakan	Derajat Hipertensi				Total		p- value
	Derajat 1		Derajat 2				
	n	%	n	%	n	%	
Sesuai	29	93.5	2	6.5	31	100	0.000
Tidak sesuai	1	4.5	21	95.5	22	100	
Total	30	15.1	23	84.9	53	100	

Pada tabel 4.8 terlihat bahwa responden memiliki tindakan yang tidak sesuai dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi sebagian besar (95.5%) pada kategori derajat 2. Hasil uji statistic Chi Square diperoleh  $p = 0,000$  ( $p \leq 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tindakan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan derajat hipertensi di Kelurahan Balai Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Pengetahuan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan derajat hipertensi

Hasil analisis didapatkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan rendah cenderung lebih banyak pada derajat 2 dibandingkan derajat 1. Berdasarkan hasil

perhitungan uji chi square diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan derajat hipertensi di Kelurahan Balai Gadang yang diperoleh  $P = 0.003$  ( $\alpha \leq 0,05$ ). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rostini Mapperang, dkk, 2018 tentang pengetahuan dan sikap pada penderita hipertensi dengan control diet rendah garam diperoleh  $p\text{ value} = 0,007$  yaitu ada hubungan pengetahuan dengan diet rendah garam<sup>12</sup>.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Meningkatnya pengetahuan dapat menimbulkan perubahan persepsi dan kebiasaan seseorang. Pengetahuan juga dapat membentuk kepercayaan seseorang serta sikap terhadap sesuatu hal. Kurangnya pengetahuan diet hipertensi dapat menyebabkan kurangnya kesadaran dalam penjagaan dan pencegahan terjadinya peningkatan tekanan darah. Masih ditemukan responden dengan pengetahuan tinggi masuk ke dalam kategori derajat 2. Hal ini terjadi karena keterbatasan responden dalam menerapkan diet hipertensi yang diketahui. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden masih banyak responden yang belum terbiasa dengan makanan yang kadar garamnya sedikit dan mengatakan makanan tersebut tidak enak apabila garamnya dikurangi.

Tenaga kesehatan yang berada di puskesmas sudah melakukan kunjungan ke pasien pada saat dilaksanakan posbindu. Tenaga kesehatan juga melakukan konseling diet hipertensi pada saat pasien control ke puskesmas. Terdapat poster PATUH untuk pasien hipertensi di puskesmas. Dalam hal ini masih banyak pasien hipertensi yang berpendidikan rendah dan sudah lanjut usia sehingga pasien hipertensi kurang mampu untuk menerima informasi yang diberikan tentang hipertensi. Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan melakukan KIE dari tenaga kesehatan dengan media mudah dipahami, sehingga dapat menambah pengetahuan pasien hipertensi.

### **Hubungan Sikap Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi dengan Derajat Hipertensi**

Hasil analisis didapatkan bahwa responden yang memiliki sikap negatif cenderung lebih banyak pada derajat 2 dibandingkan dengan derajat 1. Berdasarkan hasil perhitungan uji chi square diketahui bahwa terdapat hubungan antara sikap dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan derajat hipertensi di Kelurahan Balai Gadang yang diperoleh  $P = 0.000$  ( $\alpha \leq 0,05$ ). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rostini Mapperang, dkk, 2018 tentang pengetahuan dan sikap pada penderita hipertensi dengan control diet rendah garam diperoleh  $p\text{ value} = 0,004$  yaitu ada hubungan sikap dengan diet rendah garam pada pasien hipertensi<sup>12</sup>.

Sikap adalah suatu respon atau reaksi yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan. Sikap adalah



kecenderungan yang berasal dari dalam diri individu untuk berkelakuan dengan pola-pola tertentu terhadap suatu objek tersebut. Masih ditemukan pasien hipertensi dengan sikap yang positif tetapi masuk ke dalam kategori derajat 2. Hal ini terjadi karena keterbatasan responden dalam memilih makanan yang baik bagi penderita hipertensi. Sikap responden yang belum memenuhi terlihat dalam kuesioner yaitu tentang mengonsumsi makanan berlemak, makanan yang dihangatkan, makanan buah dan sayur. Peningkatan perubahan sikap dapat dilakukan dengan penyuluhan tentang hipertensi dan makanan yang aman dimakan pasien hipertensi<sup>13</sup>.

### **Hubungan Tindakan Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi dengan Derajat Hipertensi**

Hasil analisis didapatkan bahwa responden yang memiliki tindakan tidak sesuai cenderung lebih banyak pada derajat 2 dari pada derajat 1. Berdasarkan hasil perhitungan uji chi square diketahui bahwa terdapat hubungan antara sikap dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan derajat hipertensi di Kelurahan Balai Gadang yang diperoleh  $P = 0.000$  ( $\alpha \leq 0,05$ ). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Heriyadi, dkk, 2018 tentang pengetahuan, sikap, dan perilaku diet hipertensi diperoleh  $p$  value = 0.001 yaitu menunjukkan ada hubungan antara sikap dengan perilaku diet hipertensi<sup>14</sup>.

Tindakan adalah seseorang yang mengetahui stimulus atau objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya melaksanakan atau mempraktikkan apa yang diketahui atau disikapinya (dinilai baik). Sikap yang diambil oleh seseorang belum tentu otomatis mewujudkan dalam suatu tindakan. Sikap dapat menjadi suatu perubahan nyata dibutuhkan faktor pendukung seperti fasilitas. Masih ditemukan responden dengan tindakan sesuai tetapi masuk ke dalam kategori derajat 2. Banyak faktor yang mempengaruhi tindakan responden dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi seperti, kebiasaan yang dilakukan responden dan lingkungan tempat tinggal.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Kelurahan Balai Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin. Saran kepada petugas kesehatan di Puskesmas diharapkan melalui kepala puskesmas dapat meningkatkan edukasi KIE pada pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi tentang makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan untuk mencegah maupun menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Hasnawati. HIPERTENSI. Yogyakarta: KBM INDONESIA; 2021.
2. Williams B, Mania G, Speiring W, Rosei EA, Azizi M, Burnier M, et al. 2018 ESC/ESH



- Guidelines for the management of arterial hypertension. Eur Heart J. 2018;39.
3. Savitri EW, Sius U. Weight Bearing Exercise dan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management; 2021.
  4. Hastuti AP. HIPERTENSI. Jawa Tengah: Lakeisha; 2019.
  5. Rossa V, Varwati L. WHO : 720 juta pengidap hipertensi di Dunia tidak mendapatkan pengobatan yang efektif. In Suara.Cpm; 2021.
  6. Dinas Kesehatan Kota Padang. Profil Kesehatan Tahun 2019. Padang: Dinas Kesehatan Kota Padang; 2020.
  7. Dinas Kesehatan Kota Padang. Profil Kesehatan Tahun 2020. Padang: Dinas Kesehatan Kota Padang; 2021.
  8. Tim Riskesdas 2018. Laporan Provinsi Sumatera Barat RISKESDAS 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2019.
  9. Induniasih, Ratna W. Promosi Kesehatan. I. Yogyakarta: Pustaka Baru Press;
  10. Sinaga LRV, Sianturi E, Maisyarah, Amir N. Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku. I. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2021.
  11. Murni YA. Hubungan Dukungan Pasangan Dengan Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. In: Skripsi. Padang: UNAND; 2017.
  12. Heriyadi, Hasballah K, Tahlil T. Pengerahuan, Sikap, Dan Perilaku Diet Hipertensi Lansia Di Aceh Selatan. J Ilmu Keperawatan. 2018;
  13. Maperang R, Alimin M, Anita. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Pada Penderita Hipertensi Dengan Kontrol Diet Rendah Garam. J Ilm Kesehat Pencerah. 2018;7.
  14. Asiah N, Wuryanti S, Laksono SP. Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Lansia Terhadap Hipertensi. J Abdimas Saintika. 2021;3.