

Pemberian *Health Education Salt Dietary* terhadap Pasien Hipertensi di Kabupaten Majene

Muzakkir¹, Hermin Husaeni², Amriati Mutmainna^{3*}, Ika Muzdaliah⁴

^{1,3*} Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia.

^{2,4} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat, Kota Majene, Provinsi Sulawesi Barat, Indonesia.

Email: muzakkir@stikesnh.ac.id¹, hermin.husaeni@unsulbar.ac.id², amriatimutmainna29@gmail.com^{3*}, ika.muzdaliah@gmail.com⁴

Histori Artikel:

Dikirim 25 November 2022; *Diterima dalam bentuk revisi* 26 Desember 2022; *Diterima* 1 Januari 2023; *Diterbitkan* 10 Januari 2023. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMIK Indonesia Banda Aceh.

Abstrak

Penderita hipertensi yang berada di Kabupaten Majene sebaiknya menerapkan diet rendah garam. Hal ini dikarenakan diet rendah garam penting dalam manajemen diri pasien hipertensi. Kurangnya pengetahuan, sikap dan tindakan diet rendah garam pada pasien hipertensi merupakan hal yang penting bagi penderita hipertensi. Dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan pendidikan kesehatan mengenai diet rendah garam pada pasien hipertensi, maka tim pengabdian kepada masyarakat melakukan pengabdian ini. Pendidikan kesehatan pada diet rendah garam diperlukan untuk mempengaruhi perilaku diet rendah garam pada pasien yang menderita hipertensi. Metode yang digunakan adalah quantitative study dengan pendekatan pre-post test design. Analisis yang digunakan menggunakan uji t berpasangan. Hasil yang didapatkan bahwa ada pengaruh pemberian health education salt dietary terhadap pasien hipertensi di Kabupaten Majene dengan nilai p yaitu 0,000 yang dimana nilai $p < \alpha$ ($\alpha = 0,05$). Saran bagi responden yang telah menerima health education untuk dapat menerapkan salt dietary dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Health Education; Salt Dietary; Hipertensi.

Abstract

Hypertensives in Majene regency should follow a low-salt diet. A low-salt diet is important for self-management in hypertensive patients. Lack of knowledge, attitudes, and strategies for low-salt diets in hypertensives is important for hypertensives. The community service team conducted this community service to increase knowledge, attitudes, and health education interventions regarding low-salt diets for hypertensive patients. Health education on low-salt diets is needed to influence low-salt eating behaviors in hypertensive patients. The method used is a quantitative survey with a pre-post test design approach. The analysis used was the paired t-test. The results obtained showed that there was an effect of providing health education on dietary salt to hypertensive patients in Majene Regency with a value p of 0.000, where value $p < \alpha$ ($\alpha = 0.05$). Suggestions for the use of salt in daily life by health-educated respondents.

Keywords: Health Education; Salt Dietary; Hypertension.

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan kenaikan tekanan darah dimana sistol dan diastolnya melebihi ambang batas kenormalannya. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg [1]. Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi merupakan suatu keadaan dimana peningkatan darah sistolik berada di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah terus meningkatkan tekanan [2]. Tekanan darah normal sendiri berada pada nilai 120 mmHg sistolik yaitu pada saat jantung berdetak dan 80 mmHg diastolik yaitu pada saat jantung berelaksasi. Jika nilai tekanan melewati batas itu, maka bisa dikatakan bahwa tekanan darah seseorang tinggi [2]. Seperti yang diketahui bahwa darah dibawa keseluruh tubuh dari jantung melewati pembuluh darah. Setiap kali jantung berdetak untuk memompa darah, maka tekanan darah akan tercipta dan mendorong dinding pembuluh darah (*arteri*). Jika tekanan darah semakin tinggi, maka secara otomatis jantung akan semakin keras memompa darah [2].

Hipertensi dapat menghadirkan beragam penyakit serius mulai dari jantung, ginjal, hingga otak. Risiko hipertensi sendiri saat ini lebih banyak ditemukan di negara-negara berkembang yang memiliki penghasilan rendah. Hipertensi sendiri dikenal sebagai “*silent killer*” atau pembunuh diam-diam dimana orang yang memiliki hipertensi tidak memiliki gejala sama sekali [2]. Hipertensi merupakan kondisi medis dengan prevalensi tinggi. Kasus hipertensi global diestimasi sebesar 22% dari total populasi dunia. Sekitar 2/3 dari penderita hipertensi berasal dari negara ekonomi menengah ke bawah [3]. Pada tahun 2015 diperkirakan bahwa 1 dari 4 laki-laki dan 1 dari 5 perempuan menderita hipertensi [4].

Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 didapati bahwa prevalensi hipertensi mencapai angka 34,11% pada penduduk >18 tahun [5]. Seseorang akan lebih rentan mengalami hipertensi apabila terdapat anggota keluarga dengan riwayat penyakit hipertensi. Selain itu, seseorang berusia di atas 65 tahun dan mempunyai penyakit bawaan seperti diabetes dan gangguan ginjal juga berisiko lebih tinggi mengalami hipertensi. Faktor risiko hipertensi yang bisa kita kontrol dapat hadir dari pola makan yang tidak sehat, gaya hidup sedenter, konsumsi rokok dan alkohol, serta obesitas [6].

Hipertensi juga dikenal sebagai salah satu “*silent killer*” yang kerap tidak disadari oleh penderitanya karena tidak bergejala. Akan tetapi, gejala seperti pusing, mimisan, detak jantung tidak normal, pandangan kabur, dan telinga yang berdenging dapat terjadi apabila hipertensi sudah pada tahap yang lebih parah. Apabila tidak terkontrol, hipertensi berpotensi menimbulkan sakit dada, serangan jantung, stroke, bahkan kematian mendadak. Oleh karena itu, pemeriksaan tekanan darah rutin sangat krusial untuk dilakukan sebagai upaya pencegahan hipertensi dan penyakit-penyakit yang mungkin timbul akibatnya [5]. Sampai saat ini hipertensi masih menjadi suatu masalah yang cukup besar, berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*), penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia. Sedangkan di Asia tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Dari hasil risekdas yang terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34,1%. Angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil risekdas tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas adalah 25,8% [7]. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia 60 tahun ke atas. Belakangan ini kita mulai sering mendapati kejadian hipertensi pada usia yang relatif lebih muda di masyarakat kita. Hal ini dapat dilihat dari prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 pada kelompok usia muda, yaitu kelompok usia 18-24 tahun sebesar 8,7%, kelompok usia 25-34 tahun sebesar 14,7% dan pada kelompok usia 35-44 tahun sebesar 24,8%. Dan dari hasil riset yang terbaru pada tahun 2018 angka ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan menjadi 13,2% pada usia 18-24 tahun, 20,1% di usia 25-34 tahun dan 31,6% pada kelompok usia 25-44 tahun [7].

Berdasarkan hasil wawancara dengan Penanggungjawab Program Penyakit Tidak Menular Puskesmas Lembang, didapatkan informasi bahwa terdapat program Prolanis yang khusus mewadahi penanganan penyakit tidak menular di wilayah kerja Puskesmas Lembang termasuk Hipertensi. Melalui program ini, petugas Kesehatan melakukan penyuluhan, melakukan kunjungan

rumah, pemeriksaan rutin. Melalui program ini, terjadi penurunan kasus hipertensi, namun data menunjukkan masih dalam kategori tinggi. Pada tahun 2019 di Puskesmas Lembang didapatkan kasus tekanan darah tinggi ditemukan dari 3486 kunjungan teridentifikasi 1487 kasus (43%). Pada tahun 2021 mengalami penurunan dari jumlah kunjungan 1036 teridentifikasi 295 (28%) mengalami tekanan darah tinggi. Kebiasaan masyarakat yang masih sering mengkonsumsi garam dalam jumlah yang berlebih menjadi salah satu faktor utamanya. Konsumsi garam oleh masyarakat rutin dilakukan melalui konsumsi ikan kering yang mempunyai kadar garam yang tinggi. Berdasarkan informasi tersebut, maka tim pengabdian kepada masyarakat termotivasi untuk ikut serta berupaya menurunkan kasus hipertensi ini. Melalui kegiatan “Pemberian Health Education Salt Dietary Terhadap Pasien Hipertensi Di Kabupaten Majene” diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku masyarakat dalam upaya mencegah peningkatan tekanan darah.

Perilaku konsumsi garam masyarakat yang tidak terkendali terjadi akibat dari kurangnya pengetahuan masyarakat tentang jumlah konsumsi garam yang direkomendasikan dan sumber makanan yang mengandung garam serta unsur Natrium yang menjadi kandungan utama dari garam. Oleh karena sumber masalah berawal dari pengetahuan, maka solusinya adalah dengan pemberian informasi yaitu penyuluhan kesehatan. Jumlah garam yang dikonsumsi oleh masyarakat rata-rata 9 gram/hari pada hal yang direkomendasikan maksimal 5 gram/hari atau setara dengan Natrium 2000 gram/hari. Natrium adalah kandungan garam yang tidak banyak masyarakat ketahui. Sering masyarakat mengkonsumsi makanan siap saji tidak memperhatikan kandungan natrium pada makanan. Dengan memberikan penyuluhan kesehatan maka pola pikir masyarakat diubah dengan memberikan bukti-bukti berupa data penelitian, contoh jumlah garam yang direkomendasikan, makanan cepat saji yang mengandung natrium tinggi. Data-data penelitian akan membuka wawasan masyarakat, tentang dampak buruk dari mengonsumsi garam berlebihan, sehingga masyarakat punya kecenderungan untuk melakukan upaya pencegahan. Jumlah garam yang direkomendasikan diperlihatkan dengan sebelumnya menakar 5 gram garam dan meletakkan pada sendok makan. Tujuannya agar masyarakat mempunyai gambaran yang jelas mengenai takaran garam sesuai rekomendasi dengan sendok makan yang merupakan alat takar paling umum digunakan. Makanan cepat saji yang diperlihatkan digunakan untuk menjelaskan kandungan natrium dalam label kemasan. Label kemasan merupakan sumber informasi nilai gizi dari suatu makanan yang sering tidak diperhatikan. Umumnya kandungan garam dituliskan dengan “Natrium” yang merupakan kandungan utama garam. Dengan mengetahui kandungan natrium pada makanan cepat saji maka masyarakat dapat mengukur jumlah natrium yang dikonsumsi.

Target dan sasaran yang akan dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat adalah sebanyak 32 target. Hal ini perlu menjadi hal yang diperhatikan dikarenakan hal ini memiliki sangkut paut antara jumlah target yang akan dijadikan sebagai hal yang penting dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat. Terutama pada masyarakat yang berada di Kabupaten Majene Provinsi Sulawesi Barat. Luaran yang akan dihasilkan dalam pengabdian kepada masyarakat ini yaitu laporan pengabdian masyarakat dan artikel pengabdian kepada masyarakat yang terindeks nasional dan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait tentang salt dietary terhadap pasien hipertensi di Kabupaten Majene untuk menurunkan angka kasus hipertensi.

1.1. Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan pengabdian yaitu untuk ikut serta berupaya menurunkan kasus hipertensi ini melalui kegiatan “Pemberian Health Education Salt Dietary Terhadap Pasien Hipertensi Di Kabupaten Majene”.

1.2. Manfaat Kegiatan

Manfaat kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh tim/pengabdian boleh yaitu dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku masyarakat dalam upaya mencegah peningkatan tekanan darah.

2. Realisasi Kegiatan

2.1. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

a. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode pelaksanaan yang akan dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat adalah melakukan evaluasi pemahaman masyarakat khususnya penjelasan mengenai salt dietary pada pasien hipertensi, setelah itu tim pengabdian masyarakat melakukan pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan salt dietary dengan benar. Rincian Materi yang di berikan tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 1. Metode Pelaksanaan

No	Materi	Metode
1	Menjelaskan tentang Hipertensi	Penyuluhan
2	Menjelaskan salt dietary dengan benar Simulasi salt dietary dengan benar	Penyuluhan dan Simulasi
3	Melakukan pemeriksaan tekanan darah	Pemeriksaan Gratis

Tabel 2. Uraian Tugas Tim Pengabdian kepada Masyarakat

No	Tim Pengabdian	Uraian Tugas
1	Ketua Prof. Dr. H. Muzakkir, SPd, S.St, M.Kes	1) Menjelaskan tentang Hipertensi 2) Menjelaskan salt dietary pada pasien hipertensi dengan benar
2	Anggota 1 Hermin Husaeni, S.Kep. Ns., M.Kep.	Simulasi salt dietary pada pasien hipertensi dengan benar
3	Anggota 2 Amriati Mutmainna S.Kep.,Ns.,MSN	Menjelaskan cara mengetahui kadar natrium pada makanan cepat saji
4	Anggota 3 Ika Muzdaliah, S.Kep. Ns., M.Kes	Melakukan pemeriksaan tekanan darah
5	Wulandari	Membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat
6	Yuliana	Membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat
7	Saskia	Membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat
8	Musnadira	Membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat
9	Nurdina	Membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat

b. Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan pada bulan Mei hingga bulan Juni tahun 2022. Berikut tabel jadwal kegiatan pelaksanaan :

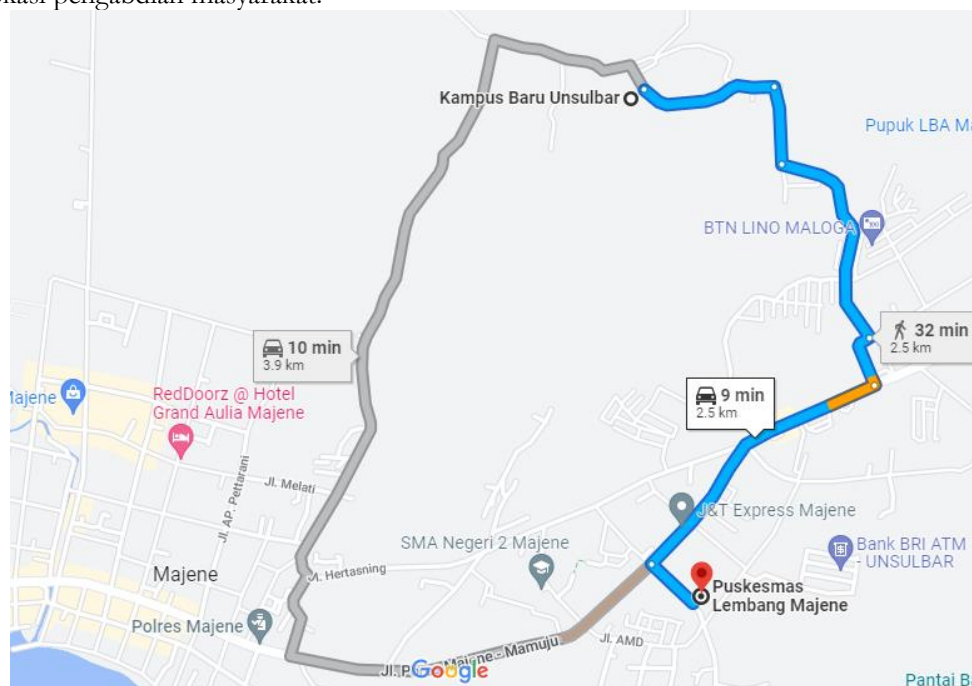
Tabel 3. Jadwal Kegiatan Pelaksanaan

No	Jenis Kegiatan	Bulan															
		April				Mei				Juni				Juli			
		Mg-1	Mg-2	Mg-3	Mg-4	Mg-1	Mg-2	Mg-3	Mg-4	Mg-1	Mg-2	Mg-3	Mg-4	Mg-1	Mg-2	Mg-3	Mg-4
1	Survey wilayah untuk melakukan Pengabdian masyarakat																
2	Konsultasi program																

No	Jenis Kegiatan	Bulan															
		April				Mei				Juni				Juli			
		Mg-1	Mg-2	Mg-3	Mg-4	Mg-1	Mg-2	Mg-3	Mg-4	Mg-1	Mg-2	Mg-3	Mg-4	Mg-1	Mg-2	Mg-3	Mg-4
	pada mitra																
3	Identifikasi masalah																
4	Perumusan dan penetapan masalah																
5	Menyusun draf proposal pengabdian masyarakat																
6	Melakukan pengabdian masyarakat																
7	Laporan pengabdian masyarakat																

c. Tempat Kegiatan

Lokasi pengabdian ini dilaksanakan bersama dengan tim pengabdian masyarakat dan terlampir peta lokasi pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Peta Lokasi Pengabdian Masyarakat.

2.2. Hasil Pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini telah dilaksanakan di Puskesmas Lembang Kabupaten Majene pada bulan Mei hingga Juni 2022 dihadiri oleh 32 orang lansia. Lansia tersebut merupakan peserta dari Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Puskesmas Lembang Majene khusus yang mengalami penyakit Hipertensi. Kegiatan pengabdian diawali dengan perkenalan tim kepada peserta penyuluhan, kemudian dilanjutkan dengan bertanya tentang banyaknya garam yang dikonsumsi setiap harinya. Informasi yang didapatkan adalah rata-rata

peserta mengkonsumsi $\frac{1}{2}$ sendok teh garam atau 2000 gram/hari. kadar garam yang dikonsumsi tersebut merupakan kadar normal yang bisa dikonsumsi oleh individu yang tidak mengalami Hipertensi. (U.S Department of Health and Human Services, 2006) menyarankan pada pasien Hipertensi sebaiknya mengurangi jumlah konsumsi garamnya hingga 1500 gram/hari. Pengurangan asupan natrium hingga 1.500 miligram per hari tidak hanya menurunkan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi tetapi juga pada pasien prehipertensi.

Setelah mendapatkan informasi awal tersebut, tim kemudian menyampaikan informasi dengan memberikan ceramah, media *banner* dan leaflet menyesuaikan dengan kondisi lokasi penyuluhan yang berada di luar ruangan tepatnya di Taman Masagena Puskesmas Lembang. Informasi yang disampaikan adalah penjelasan tentang kandungan garam yang sebagian besar terdiri dari Natrium dan Klorida serta kandungan lainnya seperti Fosfor, Fluoride, Yodium dan Seng serta fungsi garam dan kandungan tersebut bagi tubuh. Tim juga menjelaskan tentang sumber makanan yang mengandung garam atau natrium berlebih dan harus dihindari oleh penderita Hipertensi. Tim memperlihatkan takaran garam dengan kandungan Natrium 1500 gram yaitu setara dengan $\frac{1}{3}$ sendok teh yang merupakan batas konsumsi penderita Hipertensi per hari. Jumlah ini sangat dikecewakan oleh peserta karena jumlah yang sangat sedikit dan akan sangat mengurangi rasa dari makanan, sehingga tim menjelaskan cara alternatif untuk menambah rasa makanan selain dengan menggunakan garam. Rasa makanan dapat ditingkatkan dengan menggunakan bumbu perasan jeruk nipis, bawang merah, bawang putih, daun salam, jahe, lengkuas, merica, cuka. Bumbu tersebut dapat memberikan rasa asin pengganti garam. Bahan tersebut juga mempunyai kandungan natrium namun dalam jumlah yang sedikit yaitu sekitar 40-60 gram tiap 100 gram. Alternatif ini sangat diterima oleh peserta dan bersedia menerapkan pada makanan yang dikonsumsinya setiap hari.

Selain kurangnya pengetahuan tentang kandungan garam, peserta penderita Hipertensi juga belum mengetahui cara mengidentifikasi komposisi garam pada makanan cepat saji. Hal ini yang membuat mereka tidak dapat mengontrol kadar garam atau natrium yang masuk dalam tubuhnya, padahal makanan cepat saji telah menjadi salah satu makanan sering dikonsumsi sehari-hari. Hal ini menjadi salah satu faktor terhambatnya penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi. Produsen makanan cepat saji sebenarnya telah mencantumkan komposisi gizi komposisi energi, lemak, natrium pada label kemasan sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, Dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Untuk Pangan Olahan Dan Pangan Siap Saji. Peraturan ini merupakan salah satu upaya pemerintah dalam memberikan informasi kandungan gizi dengan harapan bahwa konsumen dapat memperhatikan label tersebut untuk mengontrol asupan karbohidrat, garam dan lemak dari makanan cepat saji yang dikonsumsi.

Setelah memberikan penyuluhan tentang “Konsumsi Rendah Garam” diharapkan dapat menambah pengetahuan yang tepat dan motivasi yang kuat klien dalam menangani gangguan kesehatan Hipertensi. Penderita Hipertensi diharapkan dapat mengurangi jumlah konsumsi garam/natrium ± 1500 mg/hari, menghindari makanan yang mengandung garam/natrium yang tinggi, memperhatikan kadar natrium pada label kemasan makanan cepat saji, mengganti garam dengan bumbu alami lain seperti perasan jeruk nipis, bawang merah, bawang putih, daun salam, jahe, lengkuas, merica dan boleh juga menambahkan cuka dalam porsi yang cukup.

2.3. Masyarakat Sasaran

Masyarakat menerima dampak secara langsung dari hasil kegiatan pengabdian ini dibuktikan dengan masyarakat memahami agar selalu memperhatikan jumlah konsumsi garam.

3. Tinjauan Hasil yang dicapai

Pemberian *health education salt dietary* terhadap pasien hipertensi dengan metode ceramah dan simulasi sesuai kondisi sehari-hari klien mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait tentang salt dietary. Hal ini dibuktikan dengan uji t berpasangan dengan nilai p yaitu 0,000 yang dimana nilai $p < \alpha$ yang dimana nilai α adalah 0,05 yang berarti ada pengaruh

pemberian *health education salt dietary* terhadap pasien hipertensi di Kabupaten Majene. Saran bagi penderita hipertensi diharapkan dapat mengurangi jumlah konsumsi garam/natrium \pm 1500 mg/hari, menghindari makanan yang mengandung garam/natrium yang tinggi, serta penderita hipertensi diharapkan memperhatikan kadar natrium pada label kemasan makanan cepat saji, mengganti garam dengan bumbu alami lain.

4. Daftar Pustaka

- [1] Brunner, and Suddarth 2013. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah; Edisi 8 Volume 2. Jakarta: EGC.
- [2] Lidia, I. 2021. *Hipertensi menurut WHO, Faktor Resiko dan Pencegabannya*. Diakses pada tanggal 18 April 2022. URL: [https://lifecycle.id/mengenal-hipertensi-menurut-who-faktor-risiko-dan-pencegabannya/#:~:text=Menurut%20World%20Health%20Organization%20\(WHO,pembuluh%20darah%20terus%20meningkatkan%20tekanan.](https://lifecycle.id/mengenal-hipertensi-menurut-who-faktor-risiko-dan-pencegabannya/#:~:text=Menurut%20World%20Health%20Organization%20(WHO,pembuluh%20darah%20terus%20meningkatkan%20tekanan.)
- [3] Kementerian Kesehatan RI. 202). *Info Data dan Informasi: Hipertensi*. Diakses pada tanggal 18 April 2022. URL: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>.
- [4] World Health Organization. 2019. *Hypertension*. Diakses pada tanggal 18 April 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- [5] BEM FKKMK. 2021. *Hari Hipertensi Sedunia 2021*. Diakses pada tanggal 18 April 2022. URL: <https://bem.fkkmk.ugm.ac.id/2021/05/17/hari-hipertensi-sedunia-2021/>.
- [6] World Hypertension League. 2021. *World Hypertension Day May 17, 2021*. Diakses pada tanggal 18 April 2022. URL: <https://www.whleague.org/index.php/features/world-hypertension-day>.
- [7] Tirtasai, S. and Kodim, N. 2019. *Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Indonesia*. Tarimanagara Medical Journal; Vol. 1, No. 2, 395-402. Diakses pada tanggal 18 April 2022. URL: [https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/3851#:~:text=Sehingga%20didapat%20total%20sampel%20sebesar,%20D44%20tahun%20\(21.35%25\).](https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/3851#:~:text=Sehingga%20didapat%20total%20sampel%20sebesar,%20D44%20tahun%20(21.35%25).)
- [8] Fadli, R. 2022. *Hipertensi*. Diakses pada tanggal 18 April 2022. URL: <https://www.halodoc.com/kesehatan/hipertensi>.
- [9] Atmarita, A., Jahari, A.B., Sudikno, S. and Soekatri, M., 2017. Asupan gula, garam, dan lemak di Indonesia: Analisis survei konsumsi makanan individu (SKMI) 2014. *Gizi indonesia*, 39(1), pp.1-14. DOI: <https://doi.org/10.36457/gizindo.v39i1.201>.
- [10] Hou, S.I., 2014. Health education: theoretical concepts, effective strategies and core competencies. *Health promotion practice*, 15(5), pp.619-621. DOI: <https://doi.org/10.1177/1524839914538045>.
- [11] Sriawan. 2012. Siswa Sekolah Dasar Sehat. *Bahasa Dan Seni*, 31(2), 172–197.
- [12] Murwani. 2014. *Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan*. Fitramaya.



- [13] Induniasih, & Ratna, W. 2017. *Promosi Kesehatan Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- [14] Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- [15] Raile, M. 2017. *Pakar Teori Keperawatan dan Karya Mereka*. Elsevier.
- [16] Kurnianigtyas, S, R. 2021. Identifikasi Penyebab Ketidapatuhan Warga Terhadap Penerapan Protokol Kesehatan 3M Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal AKRAB JUARA*, 6(1), 84–94.
- [17] Rizqiyah, Z., Umah, K., dan Rahayuningrum, M. L. (2013). *Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Perilaku Diet Rendah Garam*. *Journals of Ners Community*, 4(2). DOI: <https://doi.org/10.5281/j%20ners%20community.v4i2.53>.
- [18] Hayati, R. and Bahar, H., 2016. Pengaruh Kepatuhan Menjalani Diet Rendah Garam Terhadap Kadar Tekanan Darah. *Jurnal Gizi – Dietetik : Nutrite Diaita*; Vol. 3., No. 2. e-ISSN : 2746-1734
- [19] Donsu. 2016. *Metode Penelitian Keperawatan*. Pustaka Baru.