

**LITERATUR REVIEW: DIET DAN TEKANAN  
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:**

**IBNULHAJAR ISMAIL  
1810201167**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH**

**YOGYAKARTA**

**2022**

# **LITERATUR REVIEW: DIET DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh:**

**IBNULHAJAR ISMAIL**

**1810201167**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH**

**YOGYAKARTA**

**2022**

# DIET DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

## NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:  
IBNULHAJAR ISMAIL  
1810201167

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : DIYAH CANDRA ANITA K, S.Kep., Ns.,M.Sc  
06 September 2022 09:13:54



# **LITERATUR REVIEW: DIET DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

**Ibnulhajar Ismail <sup>1</sup>, Diyah Candra Anita <sup>2</sup>**

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi No.63 Nogotirto Gamping Sleman, Yogyakarta 55292, Indonesia

[<sup>1</sup>ibnulhajarismail25@gmail.com](mailto:ibnulhajarismail25@gmail.com), [<sup>2</sup>diyah.candra@gmail.com](mailto:diyah.candra@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Hipertensi adalah penyakit tidak menular terbanyak di dunia. Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah yang berada di atas normal yaitu sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Tekanan darah sistolik adalah tekanan saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Tekanan darah diastolik adalah tekanan terendah di antara kontraksi (jantung beristirahat ketika jantung dalam keadaan rileks sambil mengisi ulang biliknya dengan darah). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis persamaan, pada perbedaan referensi atau jurnal yang dipilih untuk diketahui tentang diet dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Jenis pada metode penelitian ini menggunakan literature review. Pencarian jurnal dilakukan pada portal jurnal online seperti *Google Scholar, PubMed*. Hasil penelusuran jurnal didapatkan 7 jurnal pada penelitian ini. Hasil keseluruhan pencarian 2 database terdapat 20.065 artikel. Setelah di screening judul dan relevan abstrak diperoleh 7 jurnal yang membuktikan bahwa adanya diet dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil dari 7 artikel yang telah dilakukan review seluruhnya membuktikan bahwa pola diet terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Modifikasi diet atau pengaturan diet sangat penting bagi penderita hipertensi, selain itu tujuan utama dari pengaturan diet hipertensi ialah mengatur tentang makanan sehat yang dapat mengontrol tekanan darah tinggi dan mengurangi penyakit kardiovaskuler..

**Kata Kunci :** Diet , Tekanan Darah.

**Daftar Pustaka:** 37

**Halman:**65

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS: A LITERATURE REVIEW

Ibnulhajar Ismail<sup>1</sup> , Diyah Candra Anita<sup>2</sup>

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi No.63 Nogotirto  
Gamping, Sleman, Yogyakarta 55292, Indonesia

[ibnulhajarismail25@gmail.com](mailto:ibnulhajarismail25@gmail.com) , [diyah.candra@gmail.com](mailto:diyah.candra@gmail.com)

## ABSTRACT

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases in the world. Hypertension is a condition in which a person's blood pressure is above normal with systolic pressure of 140 mmHg and a diastolic pressure of 90 mmHg. Systolic blood pressure is the pressure when the heart pumps blood around the body. Hence, diastolic blood pressure is the lowest pressure between contractions (the heart rests when the heart is relaxed while refilling its chambers with blood). The study aimed to analyze the similarities between different references or selected journals to determine the relationship between diet and blood pressure in hypertensive patients. This study used a literature review method, with journal searches conducted through online journal portals such as Google Scholar, and PubMed. The researchers found 7 relevant journals for this research. The overall search results from 2 databases contained 20,065 articles. Then, after screening the title and its relevance to the abstract, researchers obtained 7 journals that stated that there is a relationship between diet and blood pressure in hypertensive patients. The results of 7 articles that have been reviewed said that dietary patterns are proven to be effective in lowering blood pressure in hypertensive patients. Diet modification or diet settings are crucial for people with hypertension. In addition, the main goal of dietary regulation in patients with hypertension is about regulating healthy foods that can control high blood pressure and reduce cardiovascular disease.

**Keywords** : Diet , Blood Pressure  
**References** : 37 References  
**Number of Pages** : 65 Pages

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Nursing Study Program, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit tidak menular terbanyak di dunia. Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah yang berada di atas normal yaitu sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Tekanan darah sistolik adalah tekanan saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Tekanan darah diastolik adalah tekanan terendah di antara kontraksi (jantung beristirahat ketika jantung dalam keadaan rileks sambil mengisi ulang biliknya dengan darah). (Niga et al., 2021).

Organisasi kesehatan dunia (*World Health Organization /WHO*) mengestimasi pada saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk (Kemenkes RI, 2019).

Bukan hanya pada perilaku namun sikap dan pengetahuan seseorang menjadi alasan keberhasilan terlaksananya diet pada pasien hipertensi (Runtukahu, Rompas, & Pondaag, 2015). Pada umumnya cara mencegah Hipertensi yaitu dengan diet rendah garam atau dengan kata lain membatasi penggunaan garam dan konsumsi makanan yang kaya akan garam. Garam jika dikonsumsi secara berlebihan akan menahan cairan dan menaikkan kerja jantung sehingga tekanan darah juga akan meningkat. Pemberian nutrisi dan pola diet yang optimal. Diet yang optimal merupakan kunci bagi kesembuhan penyakit dan tentu saja jika penderita tidak patuh dengan diet yang diberikan penyakit akan kambuh kembali (Jusmalia, 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam *literature review* ini adalah Apakah ada Hubungan antara Diet dan Tekanan darah Pada Pasien Hipertensi?

## METODE

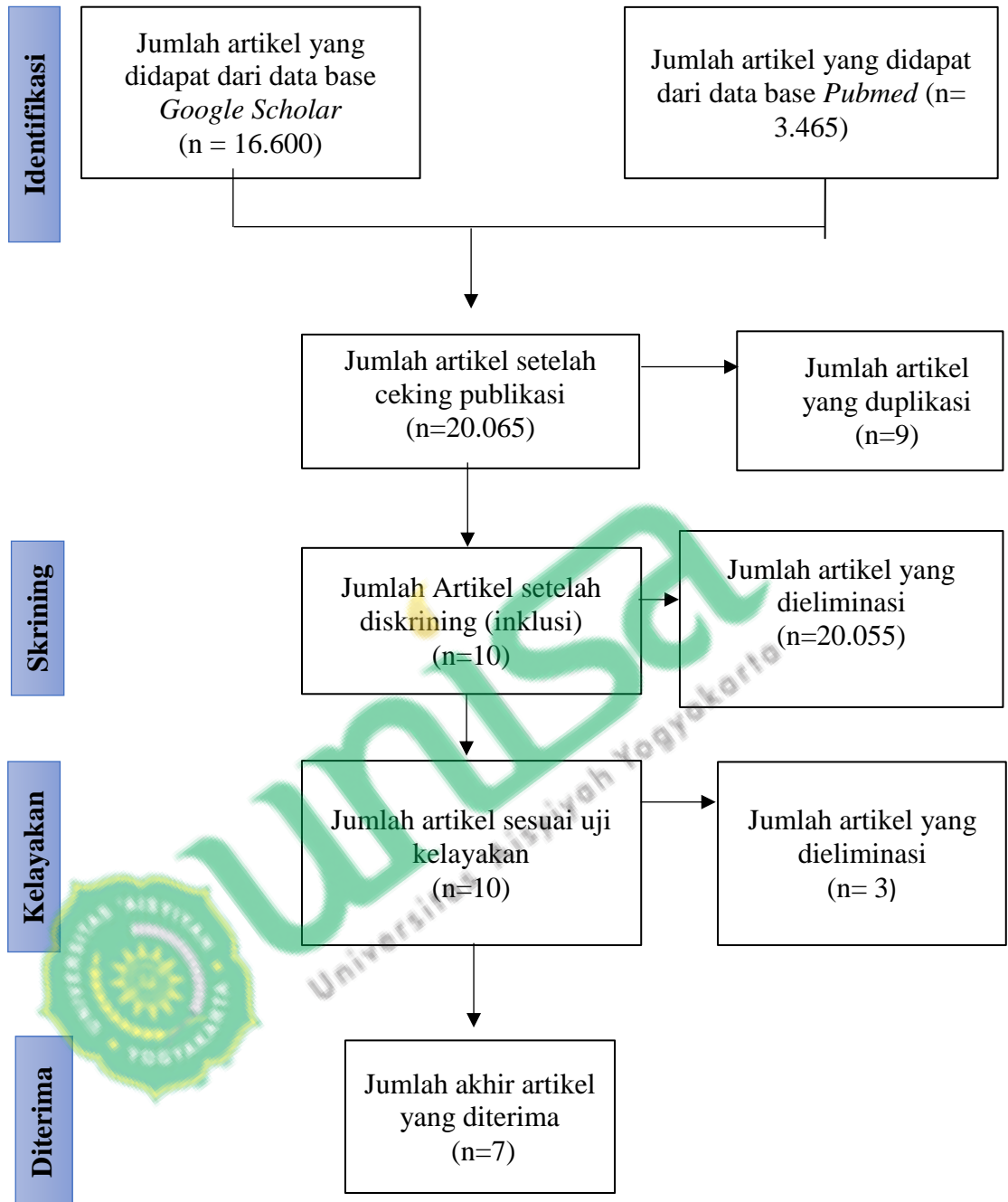
Metode yang digunakan adalah *literature rview* dengan identifikasi PICOST (*population/problem, intervention, comparation ,outcome, study design dan time*)

Tabel 3.1 Format PICOST dalam *Literature Review*

PICOST	Keterangan
<i>Population</i>	Pasien Hipertensi
<i>Intervention</i>	-
<i>Comparison</i>	-
<i>Output</i>	Diet dan Tekanan darah
<i>Study</i>	<i>Cross Sectional</i>
<i>Time</i>	1 Januari 2017- 31 November 2021

Pencarian literature dilakukan melalui *google scholar* dan *pubmed* Oktober 2021 sampai Agustus 2022. Data yang digunakan adalah data sekunder. Untuk mengambil artikel yang relevan yang diterbitkan dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris Data sekunder didapat dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder dari artikel jurnal baik nasional atau internasional dengan tema yang telah ditentukan . Abstrak atau teks lengkap artikel penelitian ditinjau sebelum dimasukkan ke dalam ulasan sesuai dengan kriteria inklusi dan penilaian kualitas menggunakan JBI Critical Appraisal. Proses screening artikel disajikan dalam skema berikut





3.1 Gambar Diagram Seleksi Literature



#### 4.1 Hasil Pencarian *Literature*

Judul/ Penulis/Tahunan	Negara	Bahasa	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Metode Pengumpulan data	Populasi/jumlah sampel	Hasil
1. Terkontrolnya Tekanan Darah Penderita Hipertensi Berdasarkan Pola Diet Dan kebiasaan olahraga Di Padang tahun 2011	Indonesia	Indonesia	penelitian dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan pola diet dan kebiasaan berolahraga dengan terkontrolnya tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Padang Pasir tahun 2011.	Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional.	Teknik pengambilan sampel adalah non random sampling dengan cara accidental sampling	Populasi adalah seluruh penderita hipertensi yang datang berkunjung ke puskesmas Padang Pasir, berdasarkan laporan dari Puskesmas Padang Pasir pada bulan Desember tahun 2010 dengan jumlah 355 orang. Jumlah sampel yang diambil adalah 78 Orang	Tekanan darah yang tidak terkontrol persentasenya lebih tinggi pada responden yang mempunyai pola diet yang kurang baik yaitu sebanyak 42 orang dari 44 orang (95.5%) dibandingkan dengan responden yang mempunyai pola diet baik yaitu sebanyak 22 orang dari 34 orang (64.7%). Hasil uji statistik antara pola diet dengan terkontrolnya tekanan darah pada penderita hipertensi diperoleh nilai $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara pola diet dengan terkontrolnya tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Padang Pasir.
2. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Dalam Mengontrol Tekanan Darah	Indonesia	Indonesia	Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia dalam mengontrol tekanan darah di Gampong Lipah Rayeuk Kecamatan Jeumpa Kabupaten Bireuen	Desain penelitian yang digunakan adalah metode analitik dengan pendekatan cross sectional	Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah total sampling,	Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan karakteristik umur 45-90 tahun yang menderita hipertensi di Gampong Lipah Rayeuk.	mayoritas responden yang menjalankan diet hipertensi Di Gampong Lipah Rayeuk tergolong patuh dalam melaksanakan diet hipertensi sebanyak 34 responden (65,4%).

3.	Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru Tahun 2017	Indonesia	Indonesia	penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pasien hipertensi di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru.	Jenis penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan studi kolerasi.	Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accyidental sampling	Populasinya yaitu seluruh pasien hipertensi yang berkunjung di puskesmas payung sekaki Pekanbaru sebanyak 102 orang dengan jumlah sampel dari sebanyak 81 orang	Berdasarkan hasil uji statistik dengan chi squaretest, maka diperoleh nilai p-value adalah 0,002 ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa ada hubungan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru Tahun 2017
4.	Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Pada Penderita Hipertensi Dengan Kontrol Diet Rendah Garam	Indonesia	Indonesia	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap pada penderita hipertensi dengan kontrol diet rendah garam di Puskesmas Anggeraja Kabupaten Enrekang Tahun 2018.	Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional.	Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling	Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Anggeraja kabupaten Enrekang sebanyak 102 penderita pada Bulan Februari Tahun 2018	Hasil penelitian ini yaitu ada hubungan pengetahuan pada penderita hipertensi dengan kontrol diet rendah garam di Puskesmas Anggeraja Kabupaten Enrekang Tahun 2018 dengan nilai $P = 0,007$ dan ada hubungan sikap pada penderita hipertensi dengan kontrol diet rendah garam di Puskesmas Anggeraja Kabupaten Enrekang Tahun 2018 dengan nilai $P = 0,0004$



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

5.	The impact of individualised nutritional therapy according to DASH diet on blood pressure, body mass, and selected biochemical parameters in overweight/obese patients with primary arterial hypertension: a prospective randomised study (2017)	Polandia	English	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai dampak dari intervensi gizi individual berdasarkan diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) pada status gizi, tekanan darah, dan parameter biokimia yang dipilih pasien obesitas / kelebihan berat badan dengan arteri primer. hipertensi.	Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional.	randomised trial	Sebanyak 131 peserta diacak ke kelompok intervensi DASH (DIG; n = 69, 33 laki-laki) atau kelompok kontrol (CG; n = 62, 32 laki-laki). I	Enam puluh empat (92,8%) peserta dalam intervensi dan 62 (100%) pada kelompok kontrol menyelesaikan studi. Pada kelompok DIG penurunan yang signifikan dalam massa tubuh, tekanan darah sistolik dan diastolik, kandungan lemak tubuh, glukosa puasa, insulin, dan konsentrasi leptin diamati dibandingkan dengan kelompok kontrol (p <0,05)
----	--	----------	---------	---	--	------------------	---	--



Unisa  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

6.	Effects of Sodium Reduction and the DASH Diet in Relation to Baseline Blood Pressure (2018)	Amerika Serikat	English	penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efek natrium rendah versus tinggi, DASH versus kontrol, dan keduanya (natrium-DASH rendah versus diet kontrol natrium tinggi) pada BP sistolik (SBP) dengan BP awal.	Jenis penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan studi kolerasi.	Randomised	Populasinya yaitu orang dewasa, berusia 22 tahun dan lebih tua	Rerata SBP di seluruh strata SBP awal (<130,130-139,140-149,dan150mmHg) adalah 116, 124, 131, dan 130 mmHg pada diet rendah natrium-DASH dibandingkan 123, 133, 141, dan 152 mmHg pada diet tinggi natrium-kontrol (Gambar 1A). Dibandingkan dengan natrium tinggi diet kontrol, diet rendah natrium-DASH menurunkan SBP sebesar -5,30 (95% CI: -7,66,-2,94), -7,48 (95% CI: -10,11,-4,84), -9,70 (95% CI: -13,34, -6,06), dan -20,79 (95% CI: -30,88,-10,69) mmHg di seluruh strata SBP dasar (<0,001)
7.	The effect of dietary approach to stop hypertension (DASH) counseling on reducing blood pressure (Luthfiana et al., 2019)	Indonesia	Indonesia	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.	Kuasi eksperimental dengan pre- dan post-test	purposive sampling	46 pasien hipertensi usia 30-45 tahun.	Penurunan tekanan darah setelah intervensi konseling diet DASH memiliki nilai p 0.0215 dan <0,001 (p<0,05). Terdapat pengaruh diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.



Universitas Aisyiyah Yogyakarta

## PEMBAHASAN

Hasil literature review yang telah didapat berjumlah 7 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan selanjutnya dilakukan review artikel dalam penelitian ini. Terdapat 5 jurnal nasional dan 2 jurnal internasional tentang Diet dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi . Tujuan utama dari artikel ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan diet dan tekanan darah pada pasien hipertensi yang mengakibatkan tekanan darah menjadi terkontrol.

### **1. Pengaruh Diet terhadap penurunan tekanan darah**

Hasil dari 7 artikel yang telah di review seluruhnya membuktikan bahwa diet efektif dalam mengatasi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Salah satu faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu pola diet , Bila kadar kolesterol di pembuluh darah tinggi, hal ini akan membuat diameter pembuluh darah menjadi sempit. Pada keadaan yang berat dimana terjadi sumbatan total dari pembuluh darah maka akan terjadi kerusakan organ. HDL akan membawa kolesterol bebas dari pembuluh darah ke hati sehingga diameter pembuluh akan melebar, sedangkan bila kadar VLDL dan LDL tinggi maka akan terjadi hal sebaliknya yang akan memperberat penyempitan pembuluh darah dan akan menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah (hipertensi) . Modifikasi diet atau pengaturan diet sangat penting pada penderita hipertensi, tujuan utama dari pengaturan diet hipertensi adalah mengatur tentang makanan sehat yang dapat mengontrol tekanan darah tinggi dan mengurangi penyakit kardiovaskuler. Ada empat macam diet untuk mempertahankan keadaan tekanan darah, yakni: diet rendah garam, diet rendah kolestrol, lemak terbatas serta tinggi serat dan rendah kalori bila kelebihan berat badan. Dalam mengubah perilaku tersebut maka diperlukan sikap yang positif dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan penyakit hipertensi (Notoatmodjo, 2010).

Selain itu Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menetapkan perilaku hidup sehat, terutama mencegah penyakit hipertensi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang

maka semakin tinggi pula kemampuan seseorang dalam menjaga pola hidupnya agar tetap sehat dan bebas dari penyakit . (Anisa & Bahri, 2017)

Kepatuhan diet yang dijalani merupakan tujuan yang ingin dicapai oleh lansia dalam mempertahankan tekanan darah yang normal. Salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan keluarga dalam menjaga kesehatan dan memberikan perawatan pada lansia dengan hipertensi adalah dengan kontrol tekanan darah lansia secara rutin (Utari, 2017).

Pola makan dalam diet DASH merupakan pola makan yang sehat dan seimbang karena mengandung zat gizi makro dan mikro yang lengkap. Pembatasan konsumsi lemak jenuh dan lemak trans pada diet ini juga berkorelasi positif terhadap penurunan berat badan pada subjek obesitas yang mengalami hipertensi. Selain itu, penerapan diet DASH juga memberikan pengaruh positif terhadap lingkaran pinggang, jumlah lemak tubuh, kadar glukosa, dan hormone leptin (Kucharska et al., 2018). Aplikasi diet DASH pada pasien hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, yang harus didukung dengan peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap dari responden agar diet ini dapat diterapkan secara konsisten dan memberikan manfaat positif bagi penderita hipertensi. Peningkatan pengetahuan dilakukan melalui edukasi maupun konseling yang sebaiknya disertai rekomendasi peningkatan aktivitas fisik agar membantu menurunkan persentase lemak darah yang juga berpengaruh terhadap kondisi hipertensi

## **2. Diet dan Tekanan darah**

Distribusi frekuensi untuk melakukan Diet yg berpengaruh terhadap tekanan darah dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

### Distribusi frekuensi untuk melakukan Diet

Setelah dilakukan Diet terhadap Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	0	0
Tetap	0	0
Turun	5	100

Berdasarkan tabel diatas distribusi frekuensi diet terhadap tekanan darah dari 7 jurnal yang didapatkan yaitu tekanan darah menjadi naik 0 jurnal (0%), tekanan darah tetap 0 jurnal (0%) sedangkan tekanan darah turun terdapat 7 jurnal (100%).





## A. Kesimpulan

Hasil dari 7 artikel yang telah dilakukan review seluruhnya membuktikan bahwa pola diet terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Modifikasi diet atau pengaturan diet sangat penting bagi penderita hipertensi, selain itu tujuan utama dari pengaturan diet hipertensi ialah mengatur tentang makanan sehat yang dapat mengontrol tekanan darah tinggi dan mengurangi penyakit kardiovaskuler, Berdasarkan diet DASH dengan pemberian pola makan sehat didominasi dengan sayur dan buah sehingga memberikan makanan sehat yang memberikan pengaruh lancarnya peredaran darah dan membantu mengontrol metabolisme tubuh karena kaya serat dan mineral yang memberikan hasil penurunan dan mengontrol tekanan darah. Diet DASH adalah bentuk pola makan yang terdiri dari penambahan porsi sayur dan buah serta mengurangi penggunaan natrium, kalori, dan lemak tidak sehat sehingga dapat berpengaruh pada kadar tekanan darah penderita hipertensi.

## B. Saran

### 1. Bagi klien hipertensi

Bagi klien hipertensi diharapkan dapat menjadikan disarankan tetap memperhatikan pola makan atau pola diet yang sehat dan benar sehingga mencegah keluhan yang muncul akibat tekanan darah tinggi.

### 2. Bagi Perawat

Diharapkan bisa menambah ilmu pengetahuan tentang adanya hubungan pola diet dan tekanan darah yang terkontrol

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan tentang diet apa saja yang memicu tekanan darah terkontrol.



## DAFTAR PUSTAKA

- Dwi Utami, A. P., Kurdanti, W., & Suryani, I. (2020). Boodidash ( Booklet Diet DASH ) dapat memperbaiki pengetahuan , asupan serat , dan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Gamping I. *Nutrisia*, 22(2), 69–77.  
<https://doi.org/10.29238/jnutri.v22i2.178>
- Juraschek, S. P., Miller, E. R., Weaver, C. M., & Appel, L. J. (2017). Effects of Sodium Reduction and the DASH Diet in Relation to Baseline Blood Pressure. *Journal of the American College of Cardiology*, 70(23), 2841–2848.  
<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.10.011>
- Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5.  
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Niga, J. L., Soelistyoningsih, D., & Sediawan, M. N. L. (2021). 66-Article Text-455-1-10-20211122. 2(3), 141–153.
- Oktaviani.J. (2018). Dukungan Keluarga dengan Pola Diet pada Pasien Hipertensi. *Sereal Untuk*, 51(1), 51.
- Nita, Y., & Oktavia, D. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 90–97.
- sartika, W. (2013). *Terkontrolnya Tekanan Darah Penderita Hipertensi Berdasarkan Pola Diet Dan Kebiasaan Olah Raga Dipadang Tahun 2011*. 8(1), 8–14.
- Utari, M. (2017). Fakultas Kesehatan Universitas Sumatera Utara. *Dukungan keluarga tentang kepatuhan diet hipertensi pada lansia di puskesmas pembantu kelurahan persiapan tinggi, medan*.
- Zaini, A., Ratnawati, L., & Ririanty , M. (2015). Jember, Universitas Jember. *Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Keluarga Tentang Diet Rendah Garam .*