



## Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (*Journal of Community Health Service*)

e-ISSN 2797-1309

<https://jurnal.htp.ac.id/index.php/jpkk>

### Penyuluhan Pola Makan DASH bagi Lansia sebagai Strategi Pengendalian Hipertensi di Banda Aceh

#### *Education on the DASH Diet for Older Adults as a Strategy for Hypertension Control in Banda Aceh*

Nurul Hadi<sup>1</sup>, Juanita<sup>2</sup>, Rosa Galica Gita Gressia<sup>3\*</sup>

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala<sup>1,2,3\*</sup>

e-mail : [rosagalica@usk.ac.id](mailto:rosagalica@usk.ac.id)

\*(Corresponding Author)

#### Histori artikel

Received:  
02 Desember 2025

Accepted:  
14 desember 2025

Published:  
30 desember 2025

#### Abstrak

Hipertensi sering dialami lansia dan dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan gagal jantung. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengendalikannya dengan penerapan Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH). Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam menerapkan pola makan DASH. Metode yang digunakan adalah demonstrasi edukatif dengan pendekatan partisipatif, dilaksanakan Kecamatan Banda Raya, Kota Banda Aceh. Kegiatan meliputi ceramah, demonstrasi, dan redemonstrasi dengan media video, poster, leaflet, serta contoh menu DASH. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman dan minat peserta dalam menerapkan pola makan sehat. Metode demonstrasi terbukti efektif meningkatkan kesadaran lansia terhadap pengendalian tekanan darah. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 75% peserta mampu mengingat prinsip utama diet DASH, 80% dapat menyebutkan tiga makanan yang dianjurkan dan tiga yang perlu dikurangi, serta 85% berminat menerapkannya di rumah. Peserta juga menunjukkan perubahan sikap dengan lebih berkomitmen dalam mengurangi konsumsi makanan berlemak. Kegiatan ini berjalan lancar, interaktif, dan berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, serta minat lansia dalam menerapkan pola makan sehat sebagai upaya nonfarmakologis pengendalian tekanan darah. Dengan demikian, metode demonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya pengendalian hipertensi melalui pola makan DASH. Kata kunci: hipertensi, lansia, diet DASH, demonstrasi edukatif

**Abstract**

*Hypertension is common among older adults and can lead to serious complications such as stroke and heart failure. One non-pharmacological effort to control it is the application of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. This activity aimed to improve older adults' knowledge and skills in implementing the DASH eating pattern. The method used was educational demonstration with a participatory approach, conducted in Banda Raya Subdistrict, Banda Aceh City. The activities included lectures, demonstrations, and redemonstrations using videos, posters, leaflets, and examples of DASH menus. The results showed increased understanding and interest among participants in adopting healthy eating patterns. The demonstration method proved effective in raising older adults' awareness of blood pressure control. Evaluation results showed that 75% of participants were able to recall the main principles of the DASH diet, 80% could mention three recommended foods and three foods that should be reduced, and 85% were interested in applying it at home. Participants also demonstrated changes in attitude, with a stronger commitment to reducing the consumption of fatty foods. This activity ran smoothly, was interactive, and succeeded in improving older adults' knowledge, attitudes, and interest in implementing healthy eating patterns as a non-pharmacological effort to control blood pressure. Thus, the demonstration method proved effective in increasing older adults' awareness of the importance of hypertension control through the DASH diet.*

**Keywords:** *hypertension, elderly, DASH diet, educational demonstration*

**PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dijumpai pada lansia. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung lama dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, penyakit ginjal kronik, dan gangguan penglihatan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), prevalensi hipertensi pada kelompok usia  $\geq 60$  tahun mencapai lebih dari 63%, menjadikannya salah satu penyakit kronis utama pada lansia di Indonesia. Faktor gaya hidup, terutama pola makan tinggi garam, lemak jenuh, dan rendah serat, menjadi penyebab penting peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis seperti modifikasi pola makan memiliki peran besar dalam pengendalian tekanan darah pada lansia.

Salah satu pendekatan diet yang terbukti efektif menurunkan tekanan darah adalah DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Diet ini menekankan konsumsi tinggi buah, sayur, produk susu rendah lemak, biji-bijian utuh, serta pengurangan natrium, lemak jenuh, dan gula

tambahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan diet DASH dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 8–14 mmHg pada penderita hipertensi (Appel et al., 2020). Penerapan pola makan DASH pada lansia tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kesehatan jantung, mengontrol berat badan, dan memperbaiki kualitas hidup. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kamal, et al (2013), upaya pencegahan hipertensi pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan menerapkan diet DASH yaitu tinggi sayuran dan buah, bahan makanan tinggi serat, susu rendah lemak, rendah asupan lemak dan rendah lemak jenuh, rendah kolesterol, sereal utuh (whole grain), ikan, unggas, dan kacang-kacangan; mengurangi daging merah, gula, minuman manis, serta membatasi garam. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan penyuluhan dengan metode demonstrasi agar lansia dapat melihat langsung cara menyusun menu DASH yang sehat, seimbang, dan mudah diterapkan di rumah.

## TUJUAN

Tujuan dari pengabdian ini agar masyarakat mampu memahami dan mempraktikkan pola makan DASH sebagai upaya menurunkan dan mengontrol tekanan darah. Masyarakat juga dapat belajar langsung cara menyusun menu DASH yang sehat, seimbang, dan mudah diterapkan di rumah.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode demonstrasi edukatif dengan pendekatan partisipatif. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan demonstrasi mengenai penerapan pola makan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) pada lansia hipertensi di Desa Mibo, Kecamatan Banda Raya, Kota Banda Aceh. Pelaksanaan kegiatan dilakukan bertempat di Desa Mibo. Metode pelaksanaan kegiatan melibatkan tiga tahapan utama, yaitu ceramah, demonstrasi, dan redemonstrasi. Pada tahap ceramah, penyuluh memberikan edukasi singkat mengenai pengertian hipertensi, dampaknya terhadap kesehatan lansia, serta prinsip-prinsip diet DASH yang meliputi pengaturan porsi makanan, pembatasan garam, dan pemilihan bahan makanan sehat. Tahap berikutnya adalah demonstrasi, di mana penyuluh memperagakan secara langsung cara menyusun menu harian berdasarkan prinsip diet DASH, misalnya dengan contoh menu yang terdiri atas nasi merah, ikan panggang, sayur rebus, buah potong, dan air putih. Selanjutnya, tahap redemonstrasi dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktikkan kembali cara menyusun piring makan sesuai prinsip diet DASH dengan bimbingan penyuluh. Media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi video edukasi, poster, leaflet, serta contoh menu DASH yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kebiasaan makan lansia. Metode demonstrasi ini dipilih karena dinilai lebih efektif

dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan praktis lansia dalam menerapkan pola makan sehat guna mengontrol tekanan darah secara mandiri di rumah.

Evaluasi kegiatan dilakukan dalam dua bentuk, yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan dengan mengamati keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung, termasuk partisipasi dalam diskusi dan praktik penyusunan menu. Sementara itu, evaluasi hasil dilakukan untuk menilai sejauh mana peserta mampu memahami dan mengingat kembali prinsip diet DASH, ditandai dengan kemampuan menyebutkan minimal tiga jenis makanan yang dianjurkan dan tiga jenis makanan yang perlu dibatasi. Melalui metode ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan keterampilan lansia dalam menerapkan pola makan DASH sebagai upaya nonfarmakologis dalam pengendalian tekanan darah.

#### Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian



#### HASIL

Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan tema "Kendalikan Tekanan Darah dengan Pola Makan DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)" di Balai Desa Mibo, Kecamatan Banda Raya, Kota Banda Aceh. Kegiatan ini dihadiri 20 lansia berusia 60–75 tahun. Kegiatan dimulai dari sesi pembukaan hingga penutupan, dan berjalan dengan lancar dalam suasana yang nyaman serta penuh interaksi.

Pada awal kegiatan, moderator memperkenalkan diri dan tim penyuluh dari Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan, yaitu untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan lansia dalam menerapkan pola makan DASH sebagai upaya mengendalikan tekanan darah tinggi. Dalam tahap orientasi, peserta terlihat antusias dan kerja sama, menunjukkan minat yang tinggi terhadap topik yang dibahas, karena sebagian besar belum pernah mengikuti edukasi seperti ini sebelumnya.

Peserta tampak aktif dalam memperhatikan dan mencatat penjelasan yang diberikan. Pada sesi praktik, beberapa peserta mencoba langsung menyusun piring makan seimbang sesuai pola DASH dengan bimbingan penyuluh. Kebanyakan peserta mampu memahami komposisi makanan yang dianjurkan, yaitu setengah piring untuk sayuran dan buah, seperempat piring untuk protein tanpa lemak, dan seperempat piring untuk karbohidrat kompleks dan sesi diskusi dan tanya jawab berlangsung interaktif. Berdasarkan hasil evaluasi sebanyak 15 lansia (75%) mampu mengingat prinsip utama diet DASH, 16 lansia (80%) dapat menyebutkan tiga jenis makanan yang dianjurkan dan tiga jenis yang perlu dikurangi. Berdasarkan wawancara dengan 17 lansia (85%) menyatakan berminat untuk menerapkan diet ini di rumah. Berdasarkan observasi semua peserta mengikuti kegiatan hingga selesai tanpa meninggalkan tempat, menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif dalam proses edukasi. Peserta.

Peserta banyak bertanya mengenai alternatif makanan khas Aceh yang sesuai dengan prinsip DASH, seperti cara mengganti santan dengan bahan lain yang lebih sehat tanpa mengurangi rasa. Penyuluh menjelaskan bahwa santan dapat diganti dengan susu rendah lemak, sedangkan bumbu penyedap bisa diganti dengan rempah-rempah alami seperti kunyit, jahe, dan serai. Peserta juga diberi edukasi bahwa batas konsumsi garam ideal bagi penderita hipertensi adalah 1.500–2.300 mg per hari, setara dengan satu sendok teh garam dapur. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memengaruhi perubahan sikap peserta dan kebanyakan lansia mengaku akan mulai mengurangi penggunaan garam, meningkatkan konsumsi sayur dan buah, serta membatasi makanan berlemak. Secara keseluruhan, kegiatan demonstrasi diet DASH berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan minat lansia dalam menerapkan pola makan sehat sebagai cara nonfarmakologis untuk mengendalikan tekanan darah tinggi.

## PEMBAHASAN

Hasil kegiatan demonstrasi diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan, sikap, dan minat lansia terhadap penerapan pola makan sehat sebagai upaya nonfarmakologis untuk mengendalikan tekanan darah tinggi. Berdasarkan hasil evaluasi, sebanyak 75% peserta mampu mengingat prinsip utama diet DASH, 80% dapat menyebutkan tiga jenis makanan yang dianjurkan dan tiga

jenis yang perlu dikurangi, serta 85% menyatakan minat untuk menerapkan diet ini di rumah. Selain itu, semua peserta mengikuti kegiatan hingga selesai tanpa meninggalkan tempat, menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif dalam proses edukasi. Metode edukasi terstruktur berpengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku penderita hipertensi di Desa. Edukasi kesehatan yang disusun secara sistematis, bertahap, dan disertai pengulangan materi mampu memperbaiki perilaku pengelolaan hipertensi, khususnya dalam konteks masyarakat desa (Sudirman & Monoarfa, 2024)

Metode demonstrasi edukatif dengan pendekatan partisipatif lebih efektif dibandingkan penyuluhan konvensional yang bersifat satu arah. Dalam konteks ini, peserta tidak hanya menerima informasi secara verbal, tetapi juga melihat, mempraktikkan, dan mencicipi contoh menu sehat yang sesuai prinsip DASH. Penelitian Babaee Beigi dkk. (2014) menunjukkan bahwa program edukasi jangka pendek secara signifikan meningkatkan pengetahuan, perubahan gaya hidup, dan kontrol tekanan darah. Edukasi terstruktur efektif memperbaiki perilaku dan mendukung manajemen hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Rahmawati dkk. (2021) yang melaporkan bahwa edukasi berbasis demonstrasi mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam memilih bahan makanan sehat untuk hipertensi. Studi tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi dengan metode demonstrasi, pengetahuan responden meningkat sebesar 30% dan sikap positif terhadap diet rendah garam meningkat secara signifikan ( $p < 0.05$ ). Demikian pula, penelitian oleh Hidayati dan Sari (2020) menunjukkan bahwa penerapan diet DASH secara konsisten dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi setelah empat minggu intervensi edukatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Kasim, Herlina, dan Yunitri (2025) menunjukkan bahwa intervensi edukasi kepatuhan pengobatan, perilaku hidup sehat, dan diet hipertensi secara signifikan meningkatkan kepatuhan dan efikasi diri lansia dengan hipertensi. Edukasi yang terstruktur terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku kesehatan dan mengendalikan tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi program edukasi kepatuhan dan gaya hidup sehat dalam layanan posyandu lansia sebagai bagian dari upaya pengendalian hipertensi berbasis komunitas

Konteks budaya lokal juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini. Penyesuaian menu khas Aceh dengan prinsip diet DASH, seperti mengganti santan dengan susu rendah lemak dan menggunakan rempah alami (kunyit, jahe, serai) sebagai pengganti penyedap buatan, membantu peserta memahami bahwa pola makan sehat tidak harus meninggalkan cita rasa lokal. Strategi ini mendukung teori adaptasi budaya dalam promosi kesehatan, di mana pesan dan praktik kesehatan akan lebih efektif diterima bila dikaitkan dengan kebiasaan lokal masyarakat (Wawan & Dewi, 2018). Selain peningkatan pengetahuan, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya perubahan sikap positif peserta. Sebagian besar lansia mengaku akan



mengurangi penggunaan garam, meningkatkan konsumsi sayur dan buah, serta membatasi makanan tinggi lemak. Sikap ini menunjukkan adanya internalisasi nilai kesehatan yang dihasilkan melalui pemahaman yang benar. Menurut Puspitasari et al. (2020), edukasi kesehatan yang dilakukan secara praktis dan interaktif dapat meningkatkan motivasi intrinsik lansia untuk mengubah pola makan karena mereka merasa lebih mampu dan percaya diri untuk menerapkannya di rumah. Edukasi tentang batas konsumsi garam ideal juga menjadi aspek penting dalam kegiatan ini. Peserta diberikan pemahaman bahwa batas ideal konsumsi garam bagi penderita hipertensi adalah 1.500–2.300 mg per hari, setara dengan satu sendok teh garam dapur. Pengetahuan sederhana namun aplikatif seperti ini terbukti efektif untuk mengubah perilaku konsumsi garam harian. Hal ini didukung oleh penelitian Fithriyah dkk. (2022) yang menemukan bahwa pemberian edukasi dengan contoh visual tentang takaran garam mampu menurunkan asupan natrium peserta hingga 25% dalam dua minggu pasca intervensi.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memperkuat bukti bahwa pendekatan edukatif berbasis demonstrasi dan budaya lokal dapat meningkatkan efektivitas penyuluhan diet sehat, khususnya pada kelompok usia lanjut. Lansia cenderung memiliki keterbatasan dalam menerima informasi abstrak, sehingga penggunaan media visual dan praktik langsung lebih mudah dipahami (Sari & Yuliana, 2019). Selain itu, adaptasi budaya dalam menu harian membantu menurunkan resistensi terhadap perubahan kebiasaan makan yang telah berlangsung lama.

Dengan demikian, kegiatan demonstrasi diet DASH ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga membentuk sikap positif dan niat perilaku baru dalam menerapkan pola makan sehat. Hasil ini mendukung upaya promosi kesehatan berbasis masyarakat yang menekankan pentingnya pendekatan nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi. Ke depan, kegiatan serupa dapat dikembangkan secara berkelanjutan dengan melibatkan kader kesehatan dan keluarga lansia, sehingga perubahan perilaku dapat bertahan dalam jangka panjang.

## SIMPULAN

Kegiatan demonstrasi diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan minat lansia terhadap penerapan pola makan sehat sebagai upaya nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi. Sebanyak 75% peserta mampu mengingat prinsip utama diet DASH, 80% dapat menyebutkan jenis makanan yang dianjurkan dan yang perlu dikurangi, serta 85% menyatakan minat untuk menerapkannya di rumah.

Hasil ini mendukung teori promosi kesehatan dan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa edukasi berbasis praktik langsung dan budaya lokal dapat meningkatkan efektivitas penyuluhan gizi. Dengan demikian, demonstrasi diet DASH dapat dijadikan model intervensi edukatif yang efektif dan berkelanjutan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat pada masyarakat, khususnya kelompok lansia penderita hipertensi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Appel, L. J., Moore, T. J., Obarzanek, E., Vollmer, W. M., Svetkey, L. P., Sacks, F. M., Bray, G. A., Vogt, T. M., Cutler, J. A., Windhauser, M. M., Lin, P.-H., & Karanja, N. (1997). A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. *New England Journal of Medicine*, 336(16), 1117–1124. <https://doi.org/10.1056/NEJM199704173361601>
- Babae Beigi, M. A., Zibaeenezhad, M. J., Aghasadeghi, K., Jokar, A., Shekarforoush, S., & Khazraei, H. (2014). The effect of educational programs on hypertension management. *International Cardiovascular Research Journal*, 8(3), 94–98
- Fithriyah, N., Lestari, D., & Rahayu, E. (2022). Edukasi takaran garam terhadap perubahan perilaku konsumsi natrium pada penderita hipertensi di Puskesmas Banyumanik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 87–95.
- Hidayati, N., & Sari, R. (2020). *Efektivitas penerapan diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(3), 145–152.
- Kamal, M., Kusmana, D., Hardinsyah, H., et al. (2013). Pengaruh olahraga jalan cepat dan diet terhadap tekanan darah penderita prahipertensi pria. *Kesehatan Masyarakat (Kesmas)*, 7(6), 279-283. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i6.38>
- Kasim, F. W., Herlina, L., & Yunitri, N. (2025). Edukasi kepatuhan pengobatan, perilaku hidup sehat, dan diet pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ners*, 9(3), 3409–3415.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Masalah hipertensi di Indonesia*. <https://kemkes.go.id/eng/masalah-hipertensi-di-indonesia>
- Puspitasari, I., Rini, W., & Handayani, T. (2020). *Pengaruh edukasi interaktif terhadap motivasi lansia dalam menerapkan pola makan sehat*. *Media Ilmu Kesehatan*, 9(1), 54– 61.
- Filippou, C. D., Tsioufis, C. P., Thomopoulos, C. G., Mihas, C. C., Dimitriadis, K. S., Sotiropoulou, L. I., Chrysochoou, C. A., Nihoyannopoulos, P. I., & Tousoulis, D. M. (2020). Dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet and blood pressure reduction in adults with and without hypertension: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Advances in Nutrition*, 11(5), 1150–1160. <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa041>
- Guo, R., Li, N., Yang, R., Liao, X.-Y., Zhang, Y., Zhu, B.-F., Zhao, Q., Chen, L., Zhang, Y.- G., & Lei, Y. (2021). Effects of the modified DASH diet on adults with elevated blood pressure or hypertension: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Nutrition*, 8, Article 725020. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.725020>
- Rahmawati, A., Yulianti, S., & Amalia, R. (2021). *Pengaruh penyuluhan gizi dengan metode demonstrasi terhadap pengetahuan diet hipertensi pada lansia*. *Jurnal Gizi dan Pangan Sehat*, 13(1), 33–40.
- Sari, P., & Yuliana, D. (2019). *Efektivitas metode demonstrasi dalam meningkatkan perilaku diet rendah garam pada lansia hipertensi*. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 7(2), 102–110.



- Sudirman, A. N., & Monoarfa, S. C. (2024). Efektivitas metode edukasi terstruktur terhadap perubahan perilaku penderita hipertensi di Desa Bulotalangi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(4), 682–690
- Theodoridis, X., Triantafyllou, A., Chrysoula, L., Mermigkas, F., Chroni, V., Dipla, K., Gkaliagkousi, E., & Chourdakis, M. (2023). Impact of the level of adherence to the DASH diet on blood pressure: A systematic review and meta-analysis. *Metabolites*, 13(8), 924. <https://doi.org/10.3390/metabo13080924>
- Challa, H. J. (2023). DASH diet to stop hypertension. In StatPearls. StatPearls Publishing. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482514/>
- National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). (2025). DASH Eating Plan. U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved January 10, 2025, from <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., et al. (2020). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- Wawan, A., & Dewi, M. (2018). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.