



Pengaruh Edukasi Dash Diet terhadap Tingkat Pengetahuan dan Kepatuhan Kontrol Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi

Nurul Imam^{1*}, Nurmawati S Lataima², Shinta Wurdiana Rhomadona³, Khalifatuz Zuhriyah Alfianti⁴

¹Program Studi D3 Keperawatan, STIKes William Booth, Surabaya, Indonesia

²Program Studi S1 Keperawatan, STIKes William Booth, Surabaya, Indonesia

³Program Studi D3 Kebidanan, STIKes William Booth, Surabaya, Indonesia

⁴Fakultas Kesehatan, Universitas Gresik, Kota Gresik, Indonesia

Alamat: Jl. Suterjo 138b, Mulyorejo, Kota Surabaya

Korespondensi penulis: kangimam.ru@gmail.com

Abstract. Hypertension is a common health problem in the elderly that is often unrealized, so it requires effective education to improve blood pressure management. This study aims to determine the effect of DASH diet education on knowledge and compliance with blood pressure control in hypertensive elderly at the Surabaya Elderly Posyandu. A quasi-experimental method with a pretest-posttest design and a control group involved 40 elderly hypertensive respondents who were divided into intervention and control groups. The intervention group received DASH diet education through counseling, leaflets, and 1x/week discussions for 4 weeks. Results showed a significant improvement in $p=0.000$ knowledge and $p=0.000$ blood pressure control adherence in the intervention group, while the control group showed no significant change. Systolic and diastolic blood pressure in the intervention group also decreased significantly (158.2/94.3 to 139.7/84.5 mmHg), with 55% of respondents achieving normal blood pressure, compared to 10% in the control group. Conclusion: DASH diet education is effective in improving knowledge, compliance, and controlling blood pressure in hypertensive elderly. Similar educational programs are recommended to be implemented continuously in primary health services for more optimal hypertension management.

Keywords: hypertension, elderly, DASH diet, knowledge, compliance.

Abstrak. Hipertensi menjadi masalah kesehatan umum pada lansia yang sering tidak disadari, sehingga membutuhkan edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengelolaan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi diet DASH terhadap pengetahuan dan kepatuhan kontrol tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Surabaya. Metode kuasi-eksperimen dengan desain pretest-posttest dan kelompok kontrol melibatkan 40 responden lansia hipertensi yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi menerima edukasi diet DASH melalui penyuluhan, leaflet, dan diskusi 1x/minggu selama 4 minggu. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan $p=0,000$ dan kepatuhan kontrol tekanan darah $p=0,000$ pada kelompok intervensi, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan. Tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok intervensi juga menurun signifikan (158,2/94,3 menjadi 139,7/84,5 mmHg), dengan 55% responden mencapai tekanan darah normal, dibandingkan 10% pada kelompok kontrol. Kesimpulan: Edukasi diet DASH efektif meningkatkan pengetahuan, kepatuhan, dan mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi. Program edukasi serupa direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan di layanan kesehatan primer guna pengelolaan hipertensi yang lebih optimal.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Diet DASH, Pengetahuan, Kepatuhan.

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan paling umum yang dialami oleh kelompok lansia (Jayanti et al., 2023)(Gunawan et al., 2024). Penyakit ini dikenal sebagai “silent killer” karena seringkali tidak menunjukkan gejala yang jelas, namun berisiko tinggi menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal (Pratiwi, 2020). Dalam praktik di lapangan, banyak lansia yang belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya pengelolaan tekanan darah, terutama dalam hal pengaturan pola makan.

Tingkat pengetahuan yang rendah ini sering kali berbanding lurus dengan rendahnya kepatuhan terhadap anjuran medis, seperti kontrol tekanan darah secara rutin dan menerapkan pola hidup sehat (Purnamawati et al., 2023). Ketidakpatuhan ini menjadi hambatan besar dalam upaya penanggulangan hipertensi, terutama di komunitas lansia yang tergolong rentan secara fisik maupun sosial (Mathavan & Pinatih, 2017). Secara global dan nasional, hipertensi masih menjadi masalah utama dalam kelompok usia lanjut. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia usia ≥ 65 tahun mencapai lebih dari 60%. Data dari Kemenkes tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 45,9%, usia 65-74 tahun sebesar 57,6%, dan usia >75 tahun sebesar 63,8% (Pramitasari & Cahyati, 2022). data lain menyebutkan prevalensi hipertensi di Kota Surabaya secara keseluruhan mencapai 22% (Anatasta et al., 2023). Sementara itu, di tingkat lokal, Posyandu Lansia menjadi salah satu wadah penting untuk skrining dan pemantauan tekanan darah, namun efektivitasnya sering terkendala oleh rendahnya partisipasi lansia dan minimnya edukasi berkelanjutan mengenai pengelolaan hipertensi.

Fenomena ini memperkuat urgensi perlunya intervensi berbasis edukasi yang terstruktur dan mudah dipahami, agar lansia tidak hanya mengetahui risiko hipertensi, tetapi juga mampu mengelolanya secara mandiri melalui gaya hidup, khususnya melalui asupan makanan. Dalam hal ini, Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet telah terbukti secara ilmiah mampu membantu menurunkan tekanan darah dan mengontrol hipertensi melalui prinsip pola makan yang kaya akan buah, sayur, produk rendah lemak, serta rendah garam dan lemak jenuh (Pramesti et al., 2024; Pramitasari & Cahyati, 2022; Saskiyanti Ari Andini et al., 2025). Namun, informasi terkait diet DASH ini belum banyak dikenal oleh masyarakat, khususnya di kalangan lansia di Posyandu (Pramitasari & Cahyati, 2022). Kurangnya akses informasi yang sederhana dan praktis membuat banyak lansia tidak memahami bahwa pola makan sehari-hari dapat berdampak besar terhadap tekanan darah mereka. Ketidaktahuan ini menjadi akar dari kurangnya kepatuhan dalam menjalani gaya hidup sehat, termasuk dalam mengikuti anjuran tenaga kesehatan. Oleh karena itu, perlu dilakukan suatu bentuk intervensi edukatif yang dirancang secara khusus untuk lansia, dengan pendekatan yang komunikatif dan berbasis komunitas. Pemberian edukasi mengenai DASH diet di Posyandu Lansia diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya pengaturan pola makan dalam mengontrol tekanan darah. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan terjadi peningkatan pula dalam kepatuhan lansia terhadap kontrol tekanan darah, baik melalui pemeriksaan rutin maupun penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini penting dilakukan sebagai dasar pengembangan program edukasi kesehatan lansia yang lebih efektif dan berkelanjutan di tingkat pelayanan kesehatan primer.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuasi-eksperimen dengan menggunakan rancangan pretest-posttest dengan kelompok kontrol dan perlakuan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi diet DASH terhadap tingkat pengetahuan dan kepatuhan dalam mengontrol tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Subjek penelitian adalah lansia hipertensi yang terdaftar di Kelurahan Sumberejo kecamatan Pakal Surabaya, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu seperti usia ≥ 60 tahun, tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Sampel Penelitian ini berjumlah 40 responden terbagi dua kelompok perlakuan dan kontrol. Penelitian dilakukan dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang diberikan edukasi mengenai diet DASH melalui penyuluhan, media leaflet, dan diskusi, serta kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi serupa. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner pengetahuan, checklist kepatuhan kontrol tekanan darah, dan pengukuran tekanan darah menggunakan alat sphygmomanometer, baik sebelum (pretest) maupun sesudah (posttest) intervensi diberikan. Proses edukasi diberikan selama beberapa sesi dalam kurun waktu tertentu 4 minggu, dengan tujuan meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya pola makan sehat dalam mengelola hipertensi. Setelah intervensi, dilakukan posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan, kepatuhan, dan tekanan darah. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui karakteristik responden, serta inferensial menggunakan uji statistik seperti paired t-test dan independent t-test (atau alternatif non-parametrik sesuai distribusi data) untuk mengetahui efektivitas edukasi diet DASH terhadap peningkatan pengetahuan dan kepatuhan lansia hipertensi dalam mengontrol tekanan darah.

3. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini mendeskripsikan tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi, tingkat kepatuhan dalam mengontrol tekanan darah, serta gambaran tekanan darah yang dimiliki oleh responden sebagai upaya memahami keterkaitan ketiga variabel.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi DASH Diet (n=40)

Kelompok	Kategori Pengetahuan	Pretest (%)	Posttest (%)	Mean ± SD	P-Value
Intervensi	Rendah	12 (60%)	1 (5%)	Pre: 6,2 ± 1,1	0,000*
	Sedang	8 (40%)	7 (35%)	Post: 9,1 ± 0,8	
	Tinggi	0 (0%)	12 (60%)		
Kontrol	Rendah	11 (55%)	10 (50%)	Pre: 6,3 ± 1,2	0,284
	Sedang	9 (45%)	10 (50%)	Post: 6,5 ± 1,3	
	Tinggi	0 (0%)	0 (0%)		

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Pada kelompok intervensi, peserta dengan pengetahuan rendah menurun dari 60% menjadi 5%, sementara yang berkategori tinggi meningkat dari 0% menjadi 60%. Rata-rata skor juga naik dari 6,2 menjadi 9,1 ($p = 0,000$). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak mengalami perubahan berarti, dengan skor rata-rata yang hanya naik sedikit dari 6,3 menjadi 6,5 ($p = 0,284$). Ini menunjukkan bahwa intervensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan.

Tabel 2. Distribusi Kepatuhan Kontrol Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Edukasi DASH Diet (n=40)

Kelompok	Kategori Kepatuhan	Pretest f (%)	Posttest f (%)	Mean ± SD	P-Value
Intervensi	Tidak Patuh	13 (65%)	2 (10%)	Pre: 5,8 ± 1,0	0,000*
	Cukup Patuh	7 (35%)	6 (30%)	Post: 8,7 ± 0,9	
	Patuh	0 (0%)	12 (60%)		
Kontrol	Tidak Patuh	12 (60%)	11 (55%)	Pre: 5,7 ± 0,9	0,315
	Cukup Patuh	8 (40%)	9 (45%)	Post: 5,9 ± 1,0	
	Patuh	0 (0%)	0 (0%)		

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi juga berdampak signifikan terhadap peningkatan kepatuhan peserta. Pada kelompok intervensi, peserta yang tidak patuh menurun dari 65% menjadi 10%, sementara peserta yang patuh meningkat dari 0% menjadi 60%. Rata-rata skor kepatuhan meningkat dari 5,8 ± 1,0 menjadi 8,7 ± 0,9 dengan nilai $p = 0,000$, menandakan perbedaan yang signifikan. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, perubahan kepatuhan tidak signifikan; peserta tidak patuh tetap tinggi (60% menjadi 55%) dan tidak ada yang mencapai kategori patuh, dengan rata-rata skor yang hanya naik dari 5,7 ± 0,9 menjadi 5,9 ± 1,0 ($p = 0,315$). Ini menunjukkan bahwa intervensi efektif dalam meningkatkan kepatuhan peserta.

Tabel 3. Rata-rata Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi DASH Diet (n=40)

Kelompok	Waktu	TD Sistolik (Mean $\pm$ SD)	TD Diastolik (Mean $\pm$ SD)	Kategori TD Normal f (%)	TD $\geq 140/90$ f (%)
Intervensi	Pretest	158,2 $\pm$ 12,5	94,3 $\pm$ 8,1	0 (0%)	20 (100%)
	Posttest	139,7 $\pm$ 10,4	84,5 $\pm$ 6,9	11 (55%)	9 (45%)
Kontrol	Pretest	157,1 $\pm$ 13,0	93,9 $\pm$ 7,8	0 (0%)	20 (100%)
	Posttest	155,8 $\pm$ 12,4	92,5 $\pm$ 7,5	2 (10%)	18 (90%)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi efektif menurunkan tekanan darah. Pada kelompok intervensi, tekanan darah sistolik dan diastolik turun signifikan, dan peserta dengan tekanan darah normal meningkat dari 0% menjadi 55%. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya menunjukkan penurunan minimal, dengan tekanan darah normal meningkat sedikit dari 0% menjadi 10%. Ini membuktikan bahwa intervensi membantu mengontrol tekanan darah lebih baik dibanding tanpa intervensi

4. PEMBAHASAN

Pengetahuan Lansia dengan Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi diet DASH secara signifikan meningkatkan pengetahuan responden dalam kelompok intervensi. Terlihat dari penurunan peserta dengan pengetahuan rendah dari 60% menjadi 5%, serta peningkatan kategori tinggi dari 0% menjadi 60%. Rata-rata skor pengetahuan pun naik dari 6,2 menjadi 9,1 ($p = 0,000$), sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan berarti ($p = 0,284$). Fakta ini menegaskan adanya dampak positif dari edukasi yang diberikan (Rahman et al., 2024), (Saskiyanti Ari Andini et al., 2025). Peningkatan pengetahuan setelah edukasi sejalan dengan teori belajar kognitif yang menyatakan bahwa pengetahuan individu dapat berkembang melalui proses pemahaman dan pengalaman belajar yang terstruktur (Delta et al., 2024). Dalam hal ini, edukasi tentang diet DASH memberikan stimulus informasi yang mendorong peserta untuk memahami konsep dan manfaat diet dalam mengelola hipertensi, sehingga memengaruhi tingkat pengetahuan mereka secara signifikan (Fitria et al., 2025). Menurut pandangan peneliti, keberhasilan intervensi ini tidak hanya karena materi edukasi yang tepat, tetapi juga karena metode penyampaian yang menarik dan relevan dengan kebutuhan peserta. Jika edukasi dilakukan secara berkelanjutan dan interaktif, bukan tidak mungkin tingkat pengetahuan dapat meningkat lebih tinggi lagi dan berdampak langsung pada perubahan perilaku hidup sehat.

Kepatuhan Kontrol Tekanan Darah Lansia

Edukasi diet DASH terbukti meningkatkan kepatuhan peserta dalam mengontrol tekanan darah secara signifikan. Pada kelompok intervensi, proporsi peserta yang tidak patuh menurun

dari 65% menjadi hanya 10%, sedangkan peserta yang patuh meningkat dari 0% menjadi 60%. Rata-rata skor kepatuhan meningkat dari $5,8 \pm 1,0$ menjadi $8,7 \pm 0,9$ dengan nilai $p = 0,000$. Sementara itu, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti, baik secara kategori maupun skor rata-rata ($p = 0,315$). Peningkatan kepatuhan ini dapat dijelaskan melalui teori Health Belief Model (HBM), yang menyatakan bahwa seseorang akan lebih patuh terhadap anjuran kesehatan jika merasa memiliki kerentanan terhadap suatu penyakit, menyadari manfaat dari tindakan tersebut, dan mendapatkan edukasi yang meningkatkan persepsi positifnya. Edukasi DASH diet memberikan pemahaman tersebut, sehingga mendorong perubahan sikap dan perilaku peserta (Magda Siringo-ringo & Roberta Mimi Indah Gultom, 2023). Menurut peneliti, kunci keberhasilan intervensi ini terletak pada penyampaian edukasi yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membangun kesadaran akan pentingnya peran individu dalam mengelola tekanan darah. Edukasi yang personal dan relevan dengan kondisi peserta lebih mampu memotivasi mereka untuk patuh dalam menerapkan gaya hidup sehat. Program serupa sebaiknya dijadikan bagian dari pendekatan rutin dalam pengelolaan hipertensi di masyarakat.

Tekanan Darah Lansia Hipertensi

Edukasi diet DASH menunjukkan efektivitas nyata dalam menurunkan tekanan darah peserta. Pada kelompok intervensi, tekanan darah sistolik menurun dari $158,2 \pm 12,5$ menjadi $139,7 \pm 10,4$ mmHg, dan diastolik dari $94,3 \pm 8,1$ menjadi $84,5 \pm 6,9$ mmHg. Jumlah peserta dengan tekanan darah normal meningkat signifikan dari 0% menjadi 55%. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, penurunan hanya sedikit, dengan tekanan darah normal naik dari 0% menjadi 10%, menunjukkan dampak yang jauh lebih kecil dibandingkan kelompok intervensi. Penurunan tekanan darah ini didukung oleh prinsip dalam ilmu gizi klinis yang menjelaskan bahwa diet DASH tinggi serat, rendah natrium, dan kaya kalium, kalsium, serta magnesium dapat membantu menurunkan tekanan darah secara alami (Utami, 2021). Nutrisi dalam pola makan ini bekerja memperbaiki fungsi pembuluh darah dan mengurangi beban kerja jantung, sehingga tekanan darah cenderung menurun secara bertahap. Menurut peneliti, keberhasilan edukasi DASH diet tidak hanya terletak pada kontennya, tetapi juga pada kemampuan intervensi ini mengubah pola pikir dan kebiasaan makan peserta (Lestari, 2023; Wardani & Sudaryanto, 2023). Ketika individu menyadari bahwa perubahan pola makan berdampak langsung pada kondisi tubuhnya, motivasi untuk mempertahankan perilaku sehat pun meningkat. Oleh karena itu, edukasi berbasis gaya hidup seperti ini sangat penting untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam program pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi diet DASH terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kepatuhan, dan mengontrol tekanan darah pada responden dengan hipertensi. Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan dan kepatuhan peserta, yang diikuti dengan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik secara nyata. Sebagian besar peserta yang awalnya berada dalam kategori rendah atau tidak patuh berhasil beralih ke kategori tinggi dan patuh setelah edukasi diberikan. Sementara itu, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan berarti pada ketiga aspek tersebut. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi berbasis diet DASH bukan hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga mampu mendorong perubahan perilaku positif yang berdampak langsung pada kesehatan fisik. Program serupa sangat direkomendasikan untuk diterapkan secara luas dalam upaya pengelolaan dan pencegahan hipertensi.

DAFTAR REFERENSI

- Anatasta, L., Ainiyah, N., Hatmanti, N. M., & Maimunah, S. (2023). Hubungan obesitas dengan kualitas hidup lansia hipertensi di wilayah Puskesmas Wonokromo Surabaya. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 380–387. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i3.1854>
- Andini, S. A., Al Faqih, M. R., Ramadhan, S., & Bakhtiar, A. R. (2025). Hubungan pengetahuan lansia tentang DASH dengan perilaku DASH pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Campurejo Kecamatan Bojonegoro Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1), 136–144. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i1.4440>
- Delta, N., Ayu, F., Erwin, T., Pemila, U., Program, S., Keperawatan, F., Kesehatan, M., Indonesia, K. B., Lampung, P., & Lampung, I. (2024). Pengaruh edukasi diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah tahun 2024. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 3(2), 1142–1155.
- Fitria, Y., Desreza, N., & Mulfianda, R. (2025). Penerapan diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 6(1), 118–126. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- Gunawan, A. N., Hanafi, R. A., Ramadhani, S. Z., & Susanti, N. (2024). Gejala dan faktor risiko hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Desa Dagang Kelambir Kecamatan Tanjung Morawa. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:274660966>
- Jayanti, N. E., Muksin, M. A., & Sera, Y. (2023). Edukasi pencegahan dan penanganan hipertensi pada lansia di Kelurahan Teluk Lerong Ilir. *Jurnal Pengabdian Kepada*

- Masyarakat Cahaya Mandalika (Abdimandalika).
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:277878215>
- Lestari, D. N. (2023). Tinjauan literatur tentang penatalaksanaan hipertensi dalam aspek gizi. Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:271986737>
- Mathavan, J., & Pinatih, G. N. I. (2017). Gambaran tingkat pengetahuan terhadap hipertensi dan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kintamani I. Intisari Sains Medis, 8(3), 176–180.
<https://doi.org/10.15562/ism.v8i3.121>
- Pramesti, S. A., Siwi, A. S., & Khasanah, S. (2024). Edukasi Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) sebagai upaya menstabilkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia. Jurnal Peduli Masyarakat, 6(4), 2189–2198.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Pramitasari, A., & Cahyati, W. H. (2022). Kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Banyudono 1 Kabupaten Boyolali. HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development), 6(4), 204–215.
<https://doi.org/10.15294/higeia.v6i4.57037>
- Pratiwi, A. (2020). Pengaruh slow deep breathing terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Masker Medika, 8(2), 263–267.
<https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>
- Purnamawati, D. A., Amelia, L., Puspita, D., Rahayu, I. D., & Mardiyani, R. (2023). Pengetahuan dan kepatuhan kontrol pasien hipertensi di Puskesmas Sungai Raya. JIK: Jurnal Ilmu Kesehatan, 7(2), 242. <https://doi.org/10.33757/jik.v7i2.707>
- Rahman, A., Supriyadi, S., Alma, L. R., & Nurrochmah, S. (2024). Pengaruh video edukasi DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) terhadap pengetahuan pasien hipertensi di Puskesmas Klecorejo Kabupaten Madiun. Sport Science and Health, 6(4), 392–401. <https://doi.org/10.17977/um062v6i42024p392-401>
- Siringo-ringo, M., & Gultom, R. M. I. (2023). Karakteristik dan kepatuhan diet DASH pada pasien hipertensi di ruang rawat inap Rumah Sakit Santa Elisabeth tahun 2023. Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist), 18(3), 449–454. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v18i3.1686>
- Utami, R. P. (2021). Efektivitas diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) pada pasien hipertensi: Literatur review. Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas, 2(2), 8. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i2.11002>
- Wardani, A. D., & Sudaryanto, A. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan tentang DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dengan tingkat kepatuhan terhadap diet: Studi literatur. Jurnal Kesehatan, 12(2), 346–356.
<https://doi.org/10.46815/jk.v12i2.166>