

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DASH (*DIETARY APPROACH  
TO STOP HYPERTENSION*) DENGAN KEJADIAN  
HIPERTENSI SISTOLIK**

(Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh desa manggisian Kabupaten  
Bangkalan)

**NASKAH PUBLIKASI**



OLEH :

GUFRON

NIM: 17142010060

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA  
2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DASH (*DIETARY APPROACH  
TO STOP HYPERTENSION*) DENGAN KEJADIAN  
HIPERTENSI SISTOLIK**

(Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh desa manggisan Kabupaten  
Bangkalan)

**NASAKAH PUBLIKASI**

Disusun Oleh :

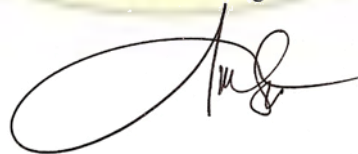
GUFRON

NIM: 17142010060

Telah di setujui pada tanggal :

10 Agustus 2021

Pembimbing



Agus Priyanto, S. Kep., Ns., M. AP., M. Kep.

NIDN:0706089003

# **THE RELATIONSHIP OF DASH KNOWLEDGE (DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION) WITH THE EVENT OF SYSTOLIC HYPERTENSION**

*(Study in the Work Area of the Burneh Health Center, Manggisian Village, Bangkalan Regency)*

Gufron, Agus Priyanto, S. Kep., Ns., M. AP., M. Kep.

## **ABSTRACT**

*Hypertension or high blood pressure disease is a disorder in the blood vessels that results in the supply of oxygen and nutrients, which are carried by the blood, being blocked to the body tissues that need them. The results of a preliminary study obtained in the working area of the Burneh Public Health Center, Manggisian Village, Bangkalan Regency on February 23, 2021, obtained as many as 60 respondents who experienced hypertension. Objective To determine the relationship between knowledge of DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension) with the incidence of Systolic Hypertension in the Work Area of the Burneh Health Center Bangkalan Regency.*

*The research design used cross sectional analysis. The independent variable is the relationship between DASH knowledge and the dependent variable is hypertension. the researcher takes measurements at one time. The population of hypertension patients is 60 people, the number of samples taken is 30 respondents. taken, namely members of the yasinan in the village of Burneh, Burneh District, Bangkalan. The sampling technique used is simple random sampling. Analysis of the data using a questionnaire. In this research, an ethical test was carried out by the KEPK STIKES ngudia husada Madura.*

*With statistical test results using Spearman Rank. The obtained p value = 0.003 means the p value = < (0.05) with a correlation value = 0.378 which means that there is a relationship between knowledge of DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension) and the incidence of systolic hypertension in the Work Area of the Burneh Health Center, Bangkalan Regency.*

*Based on the results of the research on the description of the knowledge of hypertensive patients about the low DASH diet, it is hoped that the patient can increase his knowledge about the DASH diet so as to reduce his blood pressure.*

**Keywords: Knowledge, DASH, Hypertension**

## PENDAHULUAN

Hipertensi ataupun penyakit tekanan darah besar merupakan sesuatu kendala pada pembuluh darah yang menimbulkan suplai oksigen dan nutrisi, yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi untuk hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebanyak 34, 1%. Penyakit hipertensi sudah jadi permasalahan utama dalam kesehatan warga yang terdapat di Indonesia ataupun di sebagian negeri yang terdapat di dunia. Diperkirakan dekat 80% peningkatan permasalahan hipertensi paling utama. (Riskesdas, 2018).

Hipertensi sebab sebagian besar permasalahan hipertensi dimasyarakat akibat dari pengidap tidak menyadari kalau ia mengidap hipertensi sebab tidak menemukan indikasi, pengontrolan yang kurang serta tidak teratur dan tidak minum obat cocok anjuran petugas kesehatan. Sebagian dari alibi mereka dikenal sudah Merasa sehat serta tidak teratur melaksanakan pengecekan ke sarana pelayanan kesehatan dan meminum obat tradisional( Riskesdas, 2018)

Informasi World Health Organization 2015, menampilkan 1, 13 milyar orang di dunia mengidap hipertensi. Maksudnya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis mengidap hipertensi, cuma 36, 8% antara lain minum obat. Jumlah pengidap hipertensi di dunia terus bertambah tiap tahunnya, di perkiraan pada tahun 2025 hendak terdapat 1, 15 milyar orang yang terserang hipertensi serta terdapat 9, 4 juta orang wafat akibat hipertensi serta komplikasi( Kemenkes 2018)Prevalensi hipertensi senantiasa terjalin kenaikan buat tiap tahun. Hasil( Riskesdas, 2018) di Indonesia pengidap hipertensi diatas 18 tahun bagi hasil pengukuran tekanan darah 34, 11%, bagi penaksiran dokter ataupun minum obat 8, 8% serta bagi diagnosa dokter 8, 4%.

Berdasarkan studi yang dilakukan pada 23 Februari 2021 di puskesmas Burneh kecamatan Burneh kabupaten Bangkalan didapatkan distribusi jumlah penderita hipertensi selama tiga bulan terakhir dengan total 1,463 penderita hipertensi dari total jumlah penduduk. Pada bulan November sebanyak 490 penderita hipertensi dengan proporsi laki-laki sebanyak 240 dan perempuan sebanyak 250, pada



bulan Desember sebanyak 445 penderita hipertensi dengan proporsi laki-laki sebanyak 220 dan perempuan 225, pada bulan Januari 2021 sebanyak 528 penderita hipertensi dengan proporsi laki-laki sebanyak 245 dan perempuan sebanyak 283.

Salah satu faktor terjadinya hipertensi menurut hikmah (2017) adalah minimnya sumber data serta pengetahuan tentang hipertensi. Minimnya pengetahuan seorang tentang hipertensi bisa menyebabkan kesalahan dalam penatalaksanaan hipertensi. Salah satunya tentang diet hipertensi. Laporan Komite Nasional Penangkalan, Deteksi, Penilaian Serta Penanggulangan Hipertensi ke 8( JNC VIII, 2015) merekomendasikan style hidup selaku pengobatan yang berarti pada hipertensi.

Solusi untuk menurunkan hipertensi yang diketahui dikala ini untuk pasien-pasien hipertensi merupakan diet DASH yang ialah diet sayur- mayur dan buah

yang banyak memiliki serat pangan( 30 gr/ hari) serta mineral tertentu( kalium, magnesium dan kalsium) sedangkan konsumsi garamnya dibatasi (Uliatiningsih & Fayasari, 2019). Riset yang dicoba oleh( Rista Apriana, 2017) membuktikan hasil kalau terdapat ikatan antara pelaksanaan tata cara DASH dengan tingkatan hipertensi pada lanjut usia.

### **METODE PENELITIAN**

Desain riset ini memakai pendekatan cross sectional ialah periset melakukan pengukuran ataupun riset dalam satu waktu. dan ilustrasi yang di pakai merupakan sebanyak 60 responden. lanjut usia di daerah Kerja Puskesmas Burneh Kabupaten Bangkalan. variabel independent dengan variabel dependent dalam satu kali pengukuran memakai perlengkapan ukur tensimeter dan kuesioner. Yang terdiri dari 20 pertanyaan.

## HASIL PENELITIAN

### 4.1 Data Umum

#### 4.1.1 Responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Lansia awal 47-60	19	31.7
Lansia akhir 61-70	33	55.0
Manula 71-82	8	13.3
Total	60	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas didapatkan bahwa usia sebagian besar dari

responden umur 61-70 tahun sebanyak 33 responden dengan presentase (55.0%).

#### 4.1.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	32	53.3
Perempuan	28	46.7
Total	60	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan jenis kelamin sebagian besar dari responden laki-laki sebanyak 32 responden dengan presentase (53.3%)

#### 4.1.3 Berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	27	45.
SD	21	35.
Menengah	12	20.
SMP/SM		
A		
tinggi		
S1/S2		
Total	60	100

Berdasarkan diatas menunjukkan tingkat pendidikan hampir dari setengahnya responden berpendidikan Rendah SD sebanyak 27 responden dengan presentase (26.7%).

#### 4.1.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Petani	26	43.3
Guru	11	18.3
Wiraswasta	16	26.6
IRT	7	11.6
Total	60	100

Diatas menunjukkan jenis Pekerjaan yaitu petani hampir dari setengahnya responden Petani sebanyak 26 reponden dengan presentase (43.3%).

#### 4.1.5 Berdasarkan Riwayat penyakit sebelumnya

Riwayat penyakit sebelumnya	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak ada	20	33.3
DM	3	5.0
Linu	3	5.0
Prostat	1	1.7
Asam lambung	6	10.0
Asam urat	2	3.3
Hipertensi	12	20.0
Kolestrol	4	6.7
Komplikasi (lebih dari satu)	9	15.0
Total	60	100

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan riwayat penyakit sebelumnya sebagian kecil dari responden sebanyak 12 responden presentase (20.0%).

#### 4.2 Data Khusus

##### 4.2.1 Distribusi frekuensi pengetahuan DASH Dengan kejadian hipertensi sistolik di wilayah kerja puskesmas Burneh Desa Manggisan

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	9	15.0
Cukup	24	40.0
Kurang	27	45.0
Total	60	100

Berdasarkan diatas menunjukkan pengetahuannya rendah yaitu hampir dari setengahnya sebanyak 27 responden dengan presentase (45.0%).



#### 4.2.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan hipertensi

Hipertensi i	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	5	8.3
	12	20.0
Hipertensi i ringan	18	30.0
	16	26.7
Hipertensi i sedang	9	15.0
Hipertensi i tinggi		
Hipertensi i berat		
Total	60	100

Hasil menunjukkan Hipertensi yaitu hampir dari setengahnya responden mendapatkan hipertensi sedang yaitu 18 responden dengan presentase (30.0%).

4.2.3 Tabulasi pengetahuan DASH Dengan kejadian hipertensi sistolik di Wilayah kerja Puskesmas Burneh Desa Manggisan

		Hipertensi										Total	
		Normal		Ringan		Sedang		tinggi		Berat		f	%
		f	%	F	%	F	%	f	%	F	%		
Pengetahuan	Baik	4	6.7	2	3.3	1	1.7	1	1.7	1	1.7	9	15.0
	Cukup	1	1.7	5	8.3	11	18.	5	8.3	2	3.3	2	40.0
						3						4	
	Kurang	0	0	5	8.3	6	10.	10	16.7	6	10.	2	45.0
Total		5	8.3	12	20.0	18	30.	16	26.7	9	15.	6	100
							0				0	0	

Uji Statistic *Spearman Rank*  
 $\alpha = 0,05$   
 $p = 0,003$

Berdasarkan tabel 4.8 diatas Hampir setengahnya mendapatkan pengetahuan kurang yaitu yaitu sejumlah 27 rponden dengan presentase (45,0%) responden, dan hipertensi itu dapat di ketahuibahwa sebagian kecil dari responden mendapatkan hipertensi tinggi sejumlah 10 responden dengan presentase (16,7%) responden.

Dari hasil uji statistic *Spearman Rank* diperoleh nilai  $p = 0,003$  berarti nilai  $p < \alpha (0,05)$  Dengan nilai korelasi = 0,378

dengan demikian bisa disimpulkan kalau  $H_0$  ditolak serta  $H_a$  diterima yang berarti terdapat. Ikatan Pengetahuan DASH Dengan peristiwa hipertensi sistolik di Daerah kerja Puskesmas Burneh Desa manggisan Bangkalan.

## PEMBAHASAN

### 5.1 Gambaran pengetahuan DASH (*DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION*) Dengan kejadian hipertensi sistolik di wilayah kerja puskesmas burneh Desa manggis Bangkalan

Berdasarkan Hasil dari riset yang di jalani oleh periset pada tingkatan pengetahuan responden kalau sebagian besar pengetahuan kurang ialah nyaris dari setengahnya sebanyak 27 responden dengan presentase (45.0%).

Peneliti berpendapat bahwa tingkat pengetahuan DASH itu masi rendah, di karenakan mayoritas responden itu lansia, karena pada usia lainsia itumengalami penurunan kemampuan dan susah untuk memahami sesuatu, cenderung tidak mengontrol pola makan, maka dapat menyebabkan terjadinya hipertensi,

sejalan dengan teori yang di informasikan oleh Notoatmojo( 2012), melaporkan kalau pengetahuan yakni hasil“ tahu” dan ini terjalin sehabis orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Pada dikala dicoba riset, periset melaksanakan wawancara kepada responden,

didapatkan kalau responden yang mempunyai tingkatan pengetahuan yang baik, itu merupakan responden yang mengenali tipe santapan apa saja yang wajib dihindari pada orang yang mengidap hipertensi, mengenali berapa batas yang wajib di konsumsikan pada santapan yang dapat menimbulkan hipertensi, serta mengenali metode menghindari terbentuknya hipertensi. Perihal ini terjalin sebab sebagian besar dari responden memiliki umur 60- 70 tahunsehingga terus menjadi meningkat usia seorang hingga terus menjadi meningkat energi tangkapnya serta terus menjadi banyak data yang didapatkan, pula terus menjadi banyak perihal yang dikerjakan sehingga menaikkan pengetahuannya.

Berdasarkan Tingkatan pengetahuan pula dapat dipengaruhi oleh tingkatan pembelajaran, dari hasil riset didapatkan responden yang memiliki tingkatan pembelajaran yang lumayan ialah SD 27 responden (45%), SMP Dan SMA 21 responden (35%) dan Sarjana 12 responden (20%), lebih gampang menguasai data yang diberikan oleh petugas kesehatan. Tidak hanya tingkatan pembelajaran,

pekerjaan pula dapat dipengaruhi dari tingkatan pengetahuan, dimana bila seorang mempunyai pekerjaan cenderung mempunyai akses yang lebih baik terhadap bermacam data.

Pengetahuan ialah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, sangat utama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan yakni domain yang berarti dalam terbentuknya perilaku terbuka maupun open behavior( Donsu, 2017, Dalam Purnamasari, 2020). Pengetahuan ialah suatu hasil tau dari manusia atas penggabungan maupun kerjasama antara suatu subyek yang mengidentifikasi dan objek yang diketahui. Segenap apa yang diketahui tentang sesuatu objek tertentu (Suriasumantri dalam Nurroh , 2018)

Diet DASH ialah sesuatu diet yang buat menghentikan tekanan darah besar. Prinsip diet DASH merupakan sesuatu besar bahan santapan yang berasal dari buah serta sayur- mayur, dengan memakai produk susu rendah lemak, dan mengkonsumsi ikan secukupnya, kacang serta unggas yang bersumber Saturated Fatty Acid. Diet ini bisa di rekomendasikan selaku

bagian dari penyembuhan hipertensi( Irmaviani, 2019) Riset tentang diet DASH bertujuan buat mengidentifikasi pola diet terhadap tekanan darah meyakinkan jika kombinasi diet DASH dan diet rendah garam mempunyai pengaruh yang sangat baik dalam penyusutan tekanan darah, yakni merendahkan tekanan darah sistolik pada kelompok hipertensi sebesar 1, 5 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 5 mmHg ( Irmaviani, 2019).

## **5.2 Gambaran penderita hipertensi sistolik di wilayah kerja puskesmas burneh Desa manggisan Bangkalan**

Berdasarkan Hasil yang dilakukan oleh peneliti pada tingkat pengetahuan responden kalau sebagian besar pengetahuan kurang ialah nyaris dari setengahnya sebanyak 27 responden dengan presentase ( 45.0%).

Peneliti berpendapat adanya perbedaan hipertensi sistolik di wilayah kerja puskesmas burneh Desa manggisan Bangkalan, Respondeng dengan riwayat hipertensi sering mengalami sakit kepala berat, pusing pandangan buram, kelemahan pada anggota gerak, sehingga dalam melakukan aktifitas jadi terganggu,



hasil penelitian diketahui berdasarkan lansia dengan hipertensi diperoleh dari 60 responden yang memiliki hipertensi normal adalah sebanyak 5 responden (8,3%), hipertensi ringan 12 responden (20,0%) hipertensi sedang 18 responden (30,0%) hipertensi tinggi 16 responden (26,7%) sedangkan hipertensi berat 9 responden (15,0%) Hal ini terjadi karena kurangnya responden melakukan pemeriksaan rutin ke puskesmas.

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sistolik yaitu di dapatkan bahwa rata – rata Semakin besar umur seorang hingga terus menjadi besar tekanan darahnya. Perihal ini bisa disebabkan elastisitas bilik pembuluh darah terus menjadi menyusut dengan meningkatnya usia. Sebagian besar hipertensi terjalin pada usia dari 55 tahun. Dikala saat sebelum usia 55 tahun tekanan darah pada laki– laki lebih besar dari pada perempuan. Setelah usia 55 tahun tekanan darah pada perempuan lebih besar dari pada laki– laki. Dengan demikian, efek hipertensi meningkat dengan meningkatnya umur..

Hipertensi biasa diucap selaku“ silent killer”. Mayoritas orang dengan hipertensi tidak menyadari kondisinya sebab hipertensi kerap kali tidak mempunyai isyarat ataupun indikasi. Buat alibi demikian, hingga berarti buat dicoba pengukuran tekanan darah secara berkala. Kala indikasi terjalin, umumnya pengidap hendak hadapi sakit kepala di dini pagi, perdarahan hidung, detak jantung yang tidak tertib, kendala penglihatan, serta kuping berdengung. Sedangkan itu, hipertensi berat bisa menimbulkan keletihan, mual, muntah, kebingungan, kecemasan, perih dada serta tremor otot(WHO, 2019)

### **5.3 Hubungan pengetahuan DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension) dengan kejadian hipertensi sistolik di wilayah kerja puskesmas Burneh desa manggisan Bangkalan**

Berdasarkan Dari hasil uji statistic Spearman Rank diperoleh nilai  $p= 0,003$  berarti nilai  $p < \alpha(0,05)$ . Dengan demikian bisa disimpulkan kalau  $H_0$  ditolak serta  $H_a$  diterima yang berarti terdapat. Ikatan Pengetahuan DASH Dengan peristiwa hipertensi sistolik di daerah kerja



*puskesmas Burneh Desa manggisian  
Bangkalan*

Berdasarkan di atas kalau penderita yang mengidap hipertensi di wilayah puskesmas burneh desa manggisian bangkalan pengetahuan tentang DASH sangat rendah maka pasien yang menderita hipertensi ringan sejumlah (11) pasien yang menderita hipertensi sedang (18) pasien yang menderita hipertensi tinggi (16) pasien yang menderita hipertensi berat (9) sedangkan pasien yang tidak mempunyai hipertensi / normal sejumlah (5) Ke adaan ini sesuai Dari Hasil peneliti menunjukan bahwa pasien hipertensi pengetahuanya sangat rendah, maka dari itu Berdasarkan uji korelasi bisa di simpulkan oleh periset kalau terdapat ikatan pengetahuan DASH dengan peristiwa hipertensi sistolik di daerah kerja puskesmas burneh desa manggisian bangkalan.perihal ini membuktikan kalau terus menjadi besar pengetahuan tentang DASH maka penderita yang mengidap hipertensi terus menjadi baik.

Pengetahuan merupakan sesuatu hasil dari rasa keingintahuan lewat proses sensoris, paling utama pada

mata serta kuping terhadap objek tertentu. (Donsu,2017,Dalam Purnamasari, 2020).

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sistolik yaitu di dapatkan bahwa rata – rata Semakin besar umur seorang hingga terus menjadi besar tekanan darah nya. Perihal ini bisa di sebabkan elastisitas bilik pembuluh darah terus menjadi menyusut dengan meningkat nya umur. Dengan demikian, efek hipertensi meningkat dengan meningkat nya umur..

Hipertensi biasa diucap selaku“ silent killer”. Mayoritas orang dengan hipertensi tidak menyadari kondisinya sebab hipertensi kerap kali tidak mempunyai isyarat ataupun indikasi. Buat alibi demikian, hingga berarti buat dicoba pengukuran tekanan darh secara berkala. Kala indikasi terjalin, umumnya pengidap hendak hadapi sakit kepala di dini pagi, perdarahan hidung, detak jantung yang tidak tertib, kendala penglihatan, serta kuping berdengung. Sedangkan itu, hipertensi berat bisa 28 menimbulkan keletihan, mual, muntah, kebimbangan, kecemasan, perih dada serta tremor otot (WHO, 2019).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pembahasan atas hasil yang telah di peroleh peneliti, maka dapat di simpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

- a. Hampir dari setengahnya responden pengetahuanya sangat rendah. di Desa manggisian Burneh Bangkalan pada bulan Mei 2021.
- b. Hampir dari setennganya responden mendapatkan hipertensi sedang di Desa manggisian Burneh Bangkalan pada bulan Mei 2021.
- c. Ada hubungan pengetahuan DASH dengan kejadian hipertensi sistolik di Desa manggisian Burneh Bangkalan pada bulan Mei 2021.

## Saran

- a Untuk pendidikan

karya tulis ilmiah ini bisa berkontribusi dalam bimbingan ataupun refrensi dalam dunia pembelajaran menimpa hubungan pengetahuan DASH( Dietary approach to stop hypertension) dengan peristiwa hipertensi sistolik.

- b. Untuk periset selanjutnya

Riset ini dapat digunakan selaku sumber pendukung buat riset lebih lanjut pengetahuan DASH( Dietary approach to stop hypertension) dengan peristiwa hipertensi sistolik.

- c Untuk Tenaga kesehatan

Dianjurkan buat desa manggisian supaya senantiasa membagikan pengetahuan tentang DASH( Dietary approach to stop hypertension) di tiap aktivitas ataupun kegiatan yasinan serta arisan berjangka misalnya 2 bulan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alghadari, F., & Son, A. L. (2018). Teori Dan Kemampuan Matematis Dalam Permainan Kartu Gapple: Kajian Etnomatematika. *WACANA AKADEMIKA: Majalah Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 25.
- Donsu, (2017). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka BaruP ress. Cetakan I.
- Irmaviani, S. (2019). *Efektivitas Media Booklet Tentang Informasi Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Pada Pasien Hipertensi (Usia 35-44 ....*
- Kementrian kesehatan Republik Indonesia ,(2018).Hasil Utama Riskesdes 2018.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi*

*kesehatan Dan Prilaku kesehatan.* Jakarta: PT Rineka Cipta

Nurroh, S. (2017). Studi Kasus: Telaah Buku *Filosafat Ilmu* (Sebuah Pengantar Populer) oleh Jujun S. Suriasumantri. In Assignment Paper of Philosophy of Geography Science Doctoral Program, Graduate School of Environment Science. Yogyakarta: Graduate of School UGM.

Purnamasari, I. (2020). tingkat pengetahuan dan prilaku

masyarakat kabupaten wonosobo tentang covid-19. *Living Islam: Journal of Islamic Discourses*, 3(1), 125. <https://doi.org/10.14421/lijid.v3i1.2224>

Rista Apriana. (2017). Hubungan penerapan metode DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dengan tingkat hipertensi. *Keperawatan*.

WHO. (2019). Hypertension. World Health Organization.

