

HUBUNGAN KEPATUHAN DIET *DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION* TERHADAP HIPERTENSI DERAJAT 3

Siti Saodah⁽¹⁾, Nur Hasanah⁽²⁾, Siskawati Amri⁽³⁾, Romi Syahputra⁽⁴⁾

^{(1),(2),(3),(4)} Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Putra Abadi Langkat, Indonesia

ARTICLE INFO

Artikel history

Submitted : 18 mei 2026

Accepted : 07 juni 2026

Publish : 30 juni 2026

Kata Kunci:

Kepatuhan Diet,
DASH, Peningkatan
Tekanan Darah

Keywords:

DASH Diet Adherence,
Increased Blood
Pressure

ABSTRAK

Hipertensi dapat mengakibatkan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi terhambat dibawa oleh darah. Diet Dietary Approaches to Stop Hypertension adalah rencana makan untuk mengurangi atau mengendalikan tekanan darah tinggi, diet DASH berfokus pada makanan yang lebih rendah sodium serta makanan yang kaya akan potassium, magnesium, kalsium dan nutrisi yang membantu menurunkan tekanan darah. Tekanan darah adalah merujuk pada tekanan yang dialami pembuluh arteri Ketika darah dipompa oleh jantung keseluruhan anggota tubuh manusia, tekanan darah pada system arteri bervariasi dengan siklus jantung yaitu memuncak pada waktu systole dan menurun pada waktu diastole. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan studi analitik cross sectional dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Kepatuhan Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Bubun Kec. Tanjung Pura Kab. Langkat Tahun 2024. Dalam Penelitian ini Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengambil 15% dari jumlah populasi yaitu 10% dari 314=41 orang. Hasil pengujian hipotesis untuk melihat hubungan antara variable X dan variable Y adalah dengan taraf signifikan (α)=5% (0,05) dan $df=1$ diperoleh hasil $asympt.sig=0,000$ pada $df=1$ dimana $sig < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak jadi dapat disimpulkan Ada Hubungan Kepatuhan Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Bubun Kec. Tanjung Pura Kab. Langkat Tahun 2024. Hasil Penelitian ini diharapkan kepada responden khususnya penderita hipertensi agar menjaga kepatuhan diet DASH dengan baik agar peningkatan tekanan darah tetap terkontrol dengan baik.

ABSTRACT

The DASH diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension) is a meal plan to reduce or control high blood pressure, the DASH diet focuses on foods lower in sodium and foods rich in potassium, magnesium, calcium and nutrients that help lower blood pressure. Blood pressure refers to the pressure experienced by the arteries when blood is pumped by the heart throughout the human body, blood pressure in the arterial system varies with the cardiac cycle, namely peaking at systole and decreasing at diastole. The type of research used is quantitative research using a cross-sectional analytical study design with the aim of this study, namely to determine the Relationship of DASH Diet Compliance (Dietary Approaches to Stop Hypertension) to Increased Blood Pressure in Hypertension Patients in Bubun Village, Tanjung Pura District, Langkat Regency in 2024. In this study, the sampling technique was carried out by taking 15% of the population, namely 10% of 314 = 41 people. The results of the hypothesis test to see the relationship between variable X and variable Y are with a significant level (α) = 5% (0.05) and $df = 1$ obtained the result $asympt.sig = 0.000$ at $df = 1$ where $sig < \alpha$ ($0.000 < 0.05$) then H_0 is rejected so it can be concluded There is a Relationship between DASH Diet

Compliance (Dietary Approaches to Stop Hypertension) and Increased Blood Pressure in Hypertension Patients in Bubun Village, Tanjung Pura District, Langkat Regency in 2024. The results of this study are expected for respondents, especially those with hypertension, to maintain good compliance with the DASH diet so that increased blood pressure remains well controlled.

✉ **Corresponding Author:**

Siti Saodah

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Putra Abadi Langkat

Telp. 085261972838

Email: sitisaodah1112@gmail.com

PENDAHULUAN

Mengonsumsi makanan tinggi garam dan berlemak dapat menyebabkan penyakit hipertensi. Salah satu dari tindakan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan diet hipertensi. Diet hipertensi merupakan program pengendalian tekanan darah secara alami yang dicapai melalui pola makan terkontrol dan asupan makanan sehat untuk mengontrol tekanan darah dalam keadaan normal. Contohnya yaitu dengan mengonsumsi buah, sayur, kacang-kacangan dan margarin tanpa garam (Susanita, N., et al, 2024).

Hipertensi merupakan penyakit degenerative yang memiliki Tingkat morbiditas dan mortalitas yang cukup tinggi. Hipertensi juga dapat mengakibatkan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi terhambat dibawa dibawa oleh darah sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Terkadang hipertensi tidak menunjukkan gejala sehingga baru disadari bila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung dan ginjal (Fatmawati, B. R., et al, 2022).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) dan merupakan masalah kesehatan kronis dimasyarakat. Menurut *American Societe of Hypertension* (ASH), hipertensi adalah sindrom atau kumpulan kondisi kardiovaskuler progresif yang diakibatkan oleh kondisi kompleks dan saling terkait lainnya. WHO menyatakan bahwa hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik dari 140 mmHg atau lebih tinggi dan tekanan diastolik menjadi 95 mmHg atau lebih tinggi. Tekanan darah tinggi juga dapat memicu penyakit seperti penyakit arteri koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal, dan gangguan fungsi ginjal, serta gangguan pada mata (Abidin, L.S., & Kainama, 2024). Faktor resiko penyebab hipertensi dapat dibedakan menjadi faktor yang tidak dapat dirubah yaitu diantaranya riwayat keluarga, jenis kelamin, umur, dan suku atau etnis, sedangkan faktor yang dapat dirubah yaitu nutrisi (diet), merokok, mengonsumsi alkohol, aktivitas fisik, dan obesitas (El Islamy, et al, 2020).

Secara global diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi atau tekanan darah tinggi, mayoritas (dua pertiga) tinggal dinegara – negara berpenghasilan rendah dan menengah (Huda, 2024). Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak mengetahui bahwa mereka mengidap tekanan darah tinggi. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi terdiagnosis dan diobati karena hipertensi. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrol tekanan darah tinggi. Salah satu tujuan global penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 hingga 2030 (WHO, 2023).

Usia atau umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Umur berkaitan dengan tekanan darah tinggi, semakin tua umur seseorang maka semakin besar resiko terkena hipertensi (Khomsan, 2003). Penelitian Hasurungan dalam Rahajeng dan Tuminah (2009) menemukan bahwa pada lansia disbanding umur 55-59 tahun dengan umur 60-64 tahun terjadi peningkatan resiko hipertensi terbesar 2,18 kali, umur 65-69 tahun 2,45 kali dan umur >70 tahun 2,97 kali. Hal ini terjadi dikarenakan pada usia tersebut arteri besar

kehilangan elastisitas dan menjadi kaku, maka darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah (Salsabila, 2023).

Menurut survei Kementerian Kesehatan RI (2023), menyatakan di Provinsi Sumatra Utara penduduknya sebesar 32.944 jiwa (29,19%) mengidap penyakit hipertensi. Dan di kabupaten langkat prevalensi kejadian hipertensi sebanyak 26,36%. Pada tahun 2020 penderita hipertensi di kabupaten langkat terus meningkat dari 16.368 orang menjadi 173.245 orang dibandingkan tahun 2019 (Ashar, Y. K. et al, 2024). Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi apabila tidak ditangani dan tidak terkontrol dengan baik serta memiliki lebih tinggi untuk kerusakan organ, termasuk penebalan intima media karotis, retinopati, hipertrofi ventrikel kiri dan gagal jantung, infark miokard, stroke, gangguan fungsi ginjal, dan kematian (Kurdi, F., et al, 2022). Sehingga kita perlu mengontrol diet pasien penderita hipertensi dengan cara memantau kepatuhan diet yaitu dengan DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) (Nurhayati, U. A. I, et al, 2023). Dampak hipertensi apabila tidak teratasi dapat menyebabkan kerusakan arteri didalam tubuh sampai organ seperti gagal jantung, stroke, kerusakan ginjal, retinopati hingga kebutaan (Falo dkk, 2023).

Memodifikasi gaya hidup merupakan tindakan yang sangat diperlukan dan paling mendasar agar dapat mengontrol hipertensi salah satunya adalah dengan diet. Merubah asupan makanan sehari-hari sangat berperan penting dalam mencegah peningkatan tekanan darah pada orang prehipertensi dan penderita hipertensi. Diet yang dikenal saat ini adalah diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) yang merupakan diet sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan dan mineral tertentu (kalium, magnesium, serta kalsium) sementara asupan garam dibatasi (Dunggio A, 2021). Pola asupan makanan pada diet ini berperan dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi. Kepatuhan diet merupakan salah satu faktor yang dapat mencegah terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi (Fatmawati, B.R., et al, 2022). Penerapan diet Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) merupakan alternatif dalam memodifikasi pola nutrisi seimbang bagi penderita hipertensi. Prinsip dari diet DASH adalah mengonsumsi banyak sayuran dan buah, serat pangan (30 gram per hari), mineral (kalium, magnesium, dan kalium), serta membatasi konsumsi garam (Putri dkk, 2024). Dimana diet DASH memiliki kelebihan utama yaitu menurunkan tekanan darah secara signifikan, membatasi asupan natrium, kaya nutrisi penurun tekanan darah, menyehatkan jantung secara menyeluruh.

Penelitian yang dilakukan Susanita, N., et al (2024) dengan masalah penelitian “Hubungan kepatuhan diet dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Perwira Bekasi Utara” dengan melakukan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian *cross sectional*. Pengumpulan data primer didapatkan dengan pengambilan secara langsung yang terdiri pengisian kuesioner kepatuhan diet dan pengukuran tekanan darah secara langsung dengan sampel 105 responden. Dengan pengolahan analisis data menggunakan uji *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,019 dimana angka $\alpha = 0,05$ maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Perwira Bekasi utara. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurazizah, E. P., et al., (2022) didapatkan hasil kepatuhan diet hipertensi rata-rata 56,85. Hasil rata-rata tekanan darah sistol adalah 176,6 mmHg dan diastol 93,11 mmHg. Kemudian hasil hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa surajaya wilayah kerja puskesmas paduraksa kabupaten pemalang menggunakan uji korelasi pearson's terdapat hubungan yaitu dengan hasil *p-value* $0,000 < 0,05$ dan disimpulkan semakin tinggi kepatuhannya semakin rendah tekanan darahnya.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan studi *analitik cross sectional* (Hasibuan Z.E, 2024).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan Di Desa Bubun Kec. Tanjung Pura Kab. Langkat Tahun 2024. Penelitian ini dimulai dari melakukan identifikasi masalah sampai dengan penyusunan laporan proposal dimulai sejak bulan November 2024 sampai sampai dengan Februari 2025. Adapun pengumpulan data dan seterusnya sampai penyusun laporan akhir akan dilakukan pada bulan Februari sampai Juni 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam studi ini mencakup semua Penderita Hipertensi Di Desa Bubun Kec. Tanjung Pura Kab. Langkat yang menderita hipertensi sebanyak 314 orang yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu penderita hipertensi lebih dari 1 tahun, bersedia menjadi responden dan menandatangani surat persetujuan. Selain itu, yang menjadi kriteria eksklusi mencakup penderita hipertensi yang kurang dari 1 tahun, dan tidak bersedia menjadi responden. Dalam penelitian ini, perhitungan sampel menggunakan rumus 20 % dari populasi dari 314 orang menghasilkan sampel sebanyak 47 orang.

Tehnik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dikerjakan melalui dua tahap yakni tahapan mempersiapkan dan tahapan melaksanakan yaitu: 1) Tahapan Persiapan : Tahapan persiapan pertama yaitu dimulai dengan mempersiapkan instrumen untuk mengumpulkan data yang berupa kuesioner, tahapan persiapan kedua yaitu berupa prosedur secara administratif yaitu mengajukan permohonan kepada ibu Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Putra Abadi Langkat Stabat, Tahapan persiapan ketiga yaitu apabila surat permohonan izin pengambilan data sudah diberikan, maka peneliti mengajukan surat permohonan izin untuk menjalankan penelitian. Tahap persiapan keempat yaitu peneliti meminta izin.2) Tahap Pelaksanaan: Tahapan melaksanakan pertama yakni ketika penulisakan mengambil data penelitian. Responden menandatangani *informed consent* sebagai bukti atas kesediaan untuk bekerjasama dan terlibat selama proses penelitian berlangsung. Aspek pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kepatuhan diet DASH (Wisnasari,S.2021). Sedangkan untuk aspek pengukuran peningkatan tekanan darah menggunakan skala ukur ordinal dengan alat pengukuran tekanan darah yaitu dengan Spigmomanometer dan Stetoskop.

Analisis Data

Jenis Penelitian yang digunakan ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan studi *analitik cross sectional*.

- 1) Jika nilai asymp sig (2-sided) < 0,05 maka Ho ditolak, Ha diterima.
- 2) Jika nilai asymp sig (2-sided) . 0,05 maka Ha diterima, Ho ditolak

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hubungan Kepatuhan Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bubun Kec. Tanjung Pura Kab. Langkat Tahun 2024 (n=47)

Tab. 2. Tingkat Tekanan Darah (n = 47)									
No	Kepatuhan Diet DASH	Peningkatan Tekanan Darah				Total		Asymp.sig	df
		Ringan		Sedang					
		n	%	n	%	n	%		
1.	Patuh	23	74,2	3	18,8	26	55,3	0.000	1
2.	Tidak Patuh	8	25,8	13	81,3	21	44,7		
Total		31	100	16	100	47	100		

Berdasarkan tabel 1. dapat dilihat bahwa 47 responden mayoritas kepatuhan diet DASH yang patuh dengan peningkatan tekanan darah ringan sebanyak 23 orang (74,2%) dan minoritas dengan peningkatan tekanan darah sedang sebanyak 3 orang (18,8%). Sedangkan dari 47 responden mayoritas kepatuhan diet DASH yang tidak patuh dengan peningkatan tekanan darah sedang sebanyak 13 (81,3%) dan minoritas dengan peningkatan tekanan darah ringan sebanyak 8 orang (25,8%). Hasil uji hipotesis untuk melihat hubungan antara variabel X dan variabel Y adalah dengan taraf signifikan (α) = 5% (0,05) dan df=1 diperoleh hasil *asymp.sig* = 0,000 pada df=1 dimana $\text{sig } \alpha$ (0,000 < 0,05) maka H_0 ditolak jadi dapat disimpulkan ada Hubungan Kepatuhan Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Bubun Kec.Tanjung Pura Kab,Langkat Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1. Dapat dilihat dari 47 responden mayoritas kepatuhan diet DASH yang patuh dengan peningkatan tekanan darah ringan sebanyak 23 orang (74,2%) dan minoritas dengan peningkatan tekanan darah sedang sebanyak 3 orang (18,8%). Sedangkan dari 47 responden mayoritas kepatuhan diet DASH yang tidak patuh dengan peningkatan tekanan darah ringan sebanyak 8 orang (25,8%).

Hasil uji hipotesis untuk melihat hubungan antara variabel X dan variabel Y adalah dengan taraf signifikan (α) = 5% (0,05) dan df=1 diperoleh hasil *asymp.sig*=0,000 pada df=1 dimana $\text{sig } < \alpha$ (0,000 < 0,05) maka H_0 ditolak jadi dapat disimpulkan Ada Hubungan Kepatuhan Diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* terhadap Hipertensi Derajat 3.

Penelitian yang dilakukan Susanita, N., dkk tahun 2024 dengan masalah penelitian “ Hubungan kepatuhan diet dengan tekanan darah pada penderita hipertensi dipuskesmas Perwira Bekasi Utara” dengan melakukan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian yang dilakukan oleh Nurazizah, E. P. (2023) dengan desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan rancangan *cross sectional*. Didapatkan hasil kepatuhan diet hipertensi rata-rata 56,85. Hasil rata-rata tekanan darah sistol adalah 176,06 mmHg dan diastol 93,11 mmHg. Kemudian hasil hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi didesa surajaya wilayah kerja puskesmas paduraksa kabupaten pemalang mrnggunakan uji korelasi *pearson's* terdapat hubungan yaitu dengan hasil *p-value* 0,000 < 0,05,dan disimpulkan semakin tinggi kepatuhannya semakin rendah tekanannya.Hasil penelitian ini diharapkan kepada responden agar dapat menjaga dan selalu mematuhi kepatuhan akan diet terutama diet DASH dengan baik agar peningkatan tekanan darah tetap terkontrol dengan baik (Wardani, A, D., & Sudaryanto, 2023).

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu: Kriteria sampel yang terlalu spesifik membuat Kesimpulan sulit diterapkan pada populasi yang lebih luas, penelitian hanya menggunakan sedikit variable utama, sehingga mungkin mengabaikan faktor lain yang sebenarnya memengaruhi subjek.

SIMPULAN

Hasil uji hipotesis untuk melihat hubungan antara variabel X dan variabel Y adalah dengan taraf signifikan (α)=5% (0,05) dan df=1 diperoleh hasil asymp.sig=0,000 pada df=1 dimana sig < α (0,000<0,05) maka H_0 ditolak jadi dapat disimpulkan Ada Hubungan Kepatuhan Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bubun Kecamatan Tanjung Pura Kabupaten Langkat Tahun 2024. Responden menjaga kepatuhan diet terutama diet DASH dengan mengonsumsi makanan atau melaksanakan diet yang diperbolehkan atau dianjurkan untuk penderita hipertensi seperti mengutamakan mengonsumsi sayuran, buah – buahan yang banyak mengandung serat pangan, mineral, membatasi jumlah asupan garam dan mentaati makanan atau minuman yang tidak dianjurkan dan diperbolehkan untuk penderita hipertensi agar peningkatan tekanan darah dapat terkontrol dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashar, Y. K. Rosyida, A., Pratiwi, D. A. & Afriwana, S. D. 2024. “Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Di Desa Securai Utara Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat Tahun 2023.” *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8(1): 70–77.
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., Prihatin, K., & Hajri, Z. 2022. “Taklukkan Hipertensi Cegah Dengan Diet DASH.” *Jurnal LENTERA* 2(2): 192–99.
- Hasibuan, Z. E. 2024. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, Kepustakaan, Dan PTK*. Kepanjen: AE Publishing.
[https://books.google.com/books/about/Metodologi_Penelitian_Pendidikan.html?hl=id&id=sTIwEQAAQBAJ#v=onepage&q=populasi adalah&f=false](https://books.google.com/books/about/Metodologi_Penelitian_Pendidikan.html?hl=id&id=sTIwEQAAQBAJ#v=onepage&q=populasi%20adalah&f=false) .
- Huda, S. A. 2024. *Monograf Pahami Kesehatan Tubuhmu Glukosa Dan Tekanan Darah*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
[https://books.google.com/books/about/Monograf_Pahami_Kesehatan_Tubuhmu_Glukos.html?hl=id&id=xrsFEQAAQBAJ3v=onepage&q=macam macam tekanan darah&f=false](https://books.google.com/books/about/Monograf_Pahami_Kesehatan_Tubuhmu_Glukos.html?hl=id&id=xrsFEQAAQBAJ3v=onepage&q=macam%20macam%20tekanan%20darah&f=false).
- Nurazizah, E. P., et al. 2023. “Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Surajaya.” *In Prosiding University Research Colloquium* 4(2): 441–47.
- Nurhayati, U. A. I., et al. 2023. “Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi.” *In Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta* 1(1): 363–69.
- Susanita, N., Anggreini, N. F. N., & Pardede, L. 2024. “Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Perwira Bekasi Utara.” *Jurnal Keperawatan Abdurrah* 7(2): 23–26.
- Wardani, A. D., & Sudaryanto, A. 2023. “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Dengan Tingkat Kepatuhan Terhadap Diet.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 12(2): 346–56.
- World Health Organization. 2023. *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.