

Hubungan Kepatuhan Diet DASH dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Moru

Fitriandriyani Sukardan¹, Pande Putu Sri Sugiani², Ni Komang Wiardani³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

Received : 7 Agustus 2026, Revised : 2 September 2026, Published : 7 September 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Fitriandriyani Sukardan

E-mail: fitrijkzio@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menurunkan kualitas hidup apabila tidak dikendalikan. Salah satu upaya pengendalian hipertensi melalui penerapan diet Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH). Penelitian bertujuan mengetahui hubungan kepatuhan diet DASH dengan kualitas hidup pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Moru. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan presisi 15%, selanjutnya menggunakan probability sampling dengan metode systematic random sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan urutan anggota populasi yang telah diberi nomor dengan interval tertentu. Populasi berjumlah 630 pasien dan sampel berjumlah 42 pasien. Kriteria inklusi meliputi pasien hipertensi yang terdaftar di wilayah kerja UPTD Puskesmas Moru, berusia ≥ 18 tahun dan telah menderita hipertensi minimal 6 bulan. Kriteria eksklusi yaitu pasien hipertensi dengan komplikasi berat. Data kepatuhan diet DASH dikumpulkan menggunakan kuesioner kepatuhan diet DASH dan kualitas hidup diukur menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien memiliki kepatuhan diet DASH dalam kategori cukup patuh dan kualitas hidup dalam kategori sedang. Kepatuhan diet DASH memiliki hubungan dengan kualitas hidup pasien hipertensi. Disarankan tenaga kesehatan meningkatkan edukasi dan pendampingan mengenai penerapan diet DASH untuk mendukung peningkatan kualitas hidup pasien hipertensi.

Kata Kunci – Hipertensi, Kepatuhan Diet DASH, Kualitas Hidup

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease that can reduce quality of life if not properly controlled. One approach to hypertension management is the implementation of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. This study aimed to determine the relationship between adherence to the DASH diet and quality of life among patients with hypertension in the working area of Moru Community Health Center. The sample size was determined using the Slovin formula with a precision level of 15%, followed by probability sampling using the systematic random sampling method, in which participants were selected based on a numbered population sequence at predetermined intervals. The population consisted of 630 patients, with a sample of 42 patients. Inclusion criteria included patients with hypertension registered in the working area of Moru Community Health Center, aged ≥ 18 years, and diagnosed with hypertension for at least six months. The exclusion criterion was patients with hypertension and severe complications. Data on DASH diet adherence were collected using a DASH diet adherence questionnaire, while quality of life was measured using the WHOQOL-BREF questionnaire. The results showed that most patients had a moderate level of adherence to the DASH diet and a moderate quality of life. Adherence to the DASH diet was associated with quality of life among patients with hypertension. Health workers are encouraged to improve education and assistance regarding the implementation of the DASH diet to support improvements in the quality of life of patients with hypertension.

Keywords- Hypertension, DASH Diet Adherence, Quality of Life

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

How To Cite : Sukardan, F., Sugiani, P. P. S., & Wiardani, N. K. (2026). Hubungan Kepatuhan Diet DASH dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Moru. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 3(4), 721 - 727. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v3i4.1027>

Copyright ©2026 Fitriandriyani Sukardan, Pande Putu Sri Sugiani, Ni Komang Wiardani

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Indonesia termasuk dalam 10 negara dengan peningkatan prevalensi hipertensi terbesar antara tahun 1990 hingga tahun 2019. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Berdasarkan data WHO (2018) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di dunia mencapai sekitar 1,13 miliar individu. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Berdasarkan data WHO (2018) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di dunia mencapai sekitar 1,13 miliar individu. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Menurut WHO (2018) prevalensi hipertensi di dunia mencapai 22% dengan prevalensi tertinggi pada daerah Afrika sebesar 27%, diikuti Mediterania Timur 26%, Asia Tenggara 25%, Eropa 23%, Pasifik Barat 19%, dan Amerika 18% (Fitria et al., 2025).

Manajemen hipertensi dapat dilakukan salah satunya dengan cara non farmakologi. Salah satu cara untuk mengatur pola makan bagi penderita hipertensi adalah dengan menerapkan metode diet *Dietary Approach to Stop Hypertension* (DASH) sebab selama ini yang dilakukan hanya dengan pengaturan garam dan natriumnya saja (diet rendah garam) (Fitriyana & Wirawati, 2022). Diet DASH merupakan pola makan yang kaya akan sayuran, buah-buahan, produk susu tanpa lemak atau rendah lemak, biji-bijian, ikan, unggas, kacang-kacangan dan sedikit natrium, makanan manis, gula, lemak, dan daging merah (Rachmawati et al., 2021). Prinsip dari diet DASH adalah mengonsumsi banyak sayuran dan buah, serat pangan (30 gram per hari), mineral (kalium, magnesium, dan kalsium), serta membatasi konsumsi garam (Fitria et al., 2025). Menurut (Sigit & Tahlil, 2024) *Diet Dietary Approach To Stop Hypertension* (DASH) dapat digunakan untuk mencegah terjadinya komplikasi bagi individu dengan hipertensi.

Terdapat beberapa penelitian mengenai pengaruh kepatuhan pola diet DASH terhadap tekanan darah. Penelitian pada orang dewasa prehipertensi dan hipertensi tahap I menguji pengaruh kepatuhan pola diet DASH tanpa perubahan perilaku dalam keadaan *free – living environment*. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat penurunan nilai tekanan darah sistolik secara signifikan pada kelompok perlakuan yaitu sebesar 10.6 mmHg, namun tidak pada tekanan darah diastolik, yaitu sebesar 2.2 mmHg (Nurhumaira & Rahayuningsih, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh (Fitriyana & Wirawati, 2022) tentang Kepatuhan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang menunjukkan hasil bahwa terdapat perubahan tekanan darah yang timbul karena kepatuhan pola makan diet DASH.

Berdasarkan hasil pendataan tahun 2025 yang dilakukan oleh tenaga kesehatan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Moru, terdapat jumlah penderita hipertensi sebanyak 630 orang. Dari jumlah tersebut penderita hipertensi yang telah mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 92 orang, sedangkan 538 orang lainnya belum terlayani. Penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Moru berada pada kelompok usia ≥ 30 tahun. Hasil wawancara singkat dengan pasien hipertensi didapati bahwa sekitar 65–75% pasien masih sering mengonsumsi makanan tinggi garam seperti ikan asin, makanan siap saji, dan makanan instan. Sekitar 70% pasien jarang mengonsumsi buah dan sayur setiap hari. Sebagian besar pasien belum mengenal diet DASH, dan hanya mengetahui anjuran

“mengurangi garam” secara umum tanpa pemahaman pola makan yang terstruktur. Alasan utama ketidakpatuhan meliputi kebiasaan makan sejak lama, kurangnya pemahaman menu diet DASH, faktor ekonomi dan ketersediaan makanan, serta kurangnya pendampingan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kepatuhan diet DASH dengan kualitas hidup pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Moru. Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan April 2026. Penelitian dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Moru, Kabupaten Alor, Nusa Tenggara Timur. Populasi penelitian berjumlah 630 pasien hipertensi yang terdaftar di wilayah kerja puskesmas. Sampel penelitian sebanyak 42 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat presisi 15%, kemudian dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kepatuhan diet DASH, sedangkan variabel dependen adalah kualitas hidup pasien hipertensi. Kepatuhan diet DASH diukur menggunakan kuesioner kepatuhan diet DASH yang terdiri atas 12 pertanyaan. Cara ukur pada penelitian ini yaitu menggunakan skala Likert dimana pertanyaan mengenai kepatuhan diet DASH terdiri dari 12 pertanyaan dengan keterangan skor : Sangat sering (SS) diberi nilai 4, Sering (S) diberi nilai 3, Kadang-kadang (KK) diberi nilai 2, Tidak pernah (TP) diberi nilai 1. Hasil dari skor setiap pertanyaan kemudian di jumlahkan dan dikategorikan menjadi patuh (38–48), cukup patuh (25–37), dan tidak patuh (12–24)(Setianingsih, 2017). Untuk variabel kualitas hidup diukur menggunakan instrumen WHOQOL-BREF yang terdiri atas 26 pertanyaan dengan pertanyaan positif dan negatif, kemudian jumlah skornya dikategorikan menjadi baik (96–130), sedang (61–95), dan buruk (26–60) (Dairo,et al.,2023). Analisis data dilakukan secara bertahap. Semua instrumen menggunakan bahasa Indonesia yang dipahami oleh sampel penelitian. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, distribusi kepatuhan diet DASH, dan kualitas hidup pasien hipertensi dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Selanjutnya dilakukan analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui hubungan antara kepatuhan diet DASH dan kualitas hidup pasien hipertensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data profil UPTD Puskesmas Moru tahun 2025, jumlah pasien hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi prioritas penanganan di wilayah tersebut, pendataan tahun 2025 yang dilakukan oleh tenaga kesehatan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Moru, terdapat jumlah penderita hipertensi sebanyak 630 orang. Dari jumlah tersebut penderita hipertensi yang telah mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 92 orang, sedangkan 538 orang lainnya belum terlayani. Penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Moru berada pada kelompok usia ≥ 30 tahun

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Kategori	n	%
Usia (tahun)	20 – 35 tahun	7	16,7
	36 – 45 tahun	22	52,3
	46 – 55 tahun	8	19,1
	55 – 65 tahun	5	11,9
Total		42	100
Tingkat Pendidikan	SD	5	11,9
	SMP	3	7,1
	SMA	27	64,3
	Perguruan Tinggi	7	16,7

Total		42	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	7	16,7
	Perempuan	35	83,3
Total		42	100
Pekerjaan	Tidak bekerja	2	4,8
	Petani	13	30,9
	Wirausaha	7	16,7
	PNS	4	9,5
	IRT	16	38,1
Total		42	100
Lama Menderita	< 1 tahun	6	14,3
	1-5 tahun	12	28,6
	> 5 tahun	24	57,1
Total		42	100
Status Hipertensi	Derajat 1 (140-159/90-90 mmHg)	28	66,7
	Derajat 2 ($\geq 169/\geq$)	14	33,3
Total		42	100

Berdasarkan data pada tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar sampel dalam penelitian ini berada pada kelompok umur 36–45 tahun yaitu sebanyak 22 sampel (52,3%), sedangkan berdasarkan jenis kelamin sebagian besar sampel dengan jenis kelamin perempuan yaitu 35 sampel (83,3%). Untuk karakteristik sampel berdasarkan tingkat pendidikan sebagian besar memiliki tingkat pendidikan SMA yaitu 27 sampel (64,3%) dan berdasarkan jenis pekerjaan sebagian besar memiliki pekerjaan sebagai IRT yaitu sebesar 16 sampel (38,1%). Adapun karakteristik sampel berdasarkan lama hipertensi yaitu sebagian besar sampel memiliki riwayat menderita hipertensi > 5 tahun yaitu 24 sampel (57,1%). Berdasarkan data status hipertensi diketahui bahwa sebagian besar sampel berada pada hipertensi derajat 1 berjumlah 28 sampel (66,7%) dan 14 sampel berada pada hipertensi derajat 2 (33,3%).

Tabel 2. Distribusi Kepatuhan Diet DASH

No	Kepatuhan Diet DASH	n	(%)
1	Patuh	9	21,4
2	Cukup patuh	29	69,0
3	Tidak Patuh	4	9,5
Total		42	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar sampel berada pada kategori cukup patuh berjumlah 29 sampel (69,0%), 9 sampel (21,4%) berada pada kategori patuh dan sebagian kecil berada pada kategori tidak patuh berjumlah 4 sampel (9,5%).

Tabel 3. Distribusi Kualitas Hidup Pasien Hipertensi

No	Kualitas Hidup	n	%
1	Baik	15	35,7
2	Sedang	24	57,1
3	Buruk	3	7,2
Total		42	100

Sebagian besar responden memiliki kualitas hidup dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 24 responden (57,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa pasien masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari meskipun mengalami hipertensi, namun masih terdapat beberapa aspek kualitas hidup yang belum optimal.

Tabel 4. Hubungan Kepatuhan Diet DASH dengan Kualitas Hidup

		Kualitas Hidup						P-value
		Baik		Sedang		Buruk		
		n	%	n	%	n	%	
Kepatuhan	Patuh	8	88,9	1	11,1	0	0	0,002
Diet DASH	Cukup patuh	7	24,1	22	75,9	0	0	
	Tidak patuh	0	0	1	25,0	3	75,0	

Analisis menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai $r = 0,462$ dengan $p = 0,002$, yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara kepatuhan diet DASH dengan kualitas hidup pasien hipertensi. Nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang, sehingga semakin tinggi kepatuhan terhadap diet DASH, semakin baik kualitas hidup pasien hipertensi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Moru memiliki tingkat kepatuhan diet DASH pada kategori cukup patuh. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden telah berupaya menerapkan anjuran pola makan sehat, namun belum sepenuhnya memenuhi seluruh prinsip diet DASH. Berdasarkan uraian pada latar belakang penelitian, kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam, rendahnya konsumsi buah dan sayur, keterbatasan pengetahuan mengenai diet DASH, faktor ekonomi, serta kurangnya pendampingan dari tenaga kesehatan. Kualitas hidup responden sebagian besar berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa pasien masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dan mempertahankan kondisi fisik maupun psikologis secara relatif stabil, meskipun hidup dengan hipertensi. Dibandingkan kelompok dengan kualitas hidup buruk, responden pada kategori sedang mengalami hambatan yang lebih sedikit dalam aktivitas maupun fungsi sosial. Hasil analisis bivariat memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet DASH dan kualitas hidup pasien hipertensi ($p = 0,002$). Koefisien korelasi sebesar 0,462 menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan kepatuhan terhadap diet DASH diikuti dengan peningkatan kualitas hidup pasien hipertensi. Secara teoritis, diet DASH menekankan konsumsi buah, sayuran, sereal utuh, produk susu rendah lemak, ikan, unggas, dan kacang-kacangan serta pembatasan natrium, gula, dan lemak jenuh. Penerapan pola makan tersebut membantu mengendalikan tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi hipertensi sehingga berdampak positif terhadap aspek fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan yang merupakan komponen kualitas hidup. Uraian ini sejalan dengan landasan teori yang digunakan dalam skripsi. Temuan penelitian ini mendukung tujuan penelitian bahwa kepatuhan terhadap diet DASH memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Oleh karena itu, tenaga kesehatan di UPTD Puskesmas Moru diharapkan terus meningkatkan edukasi gizi, konseling, dan pendampingan kepada pasien agar penerapan diet DASH dapat dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Moru memiliki tingkat kepatuhan terhadap diet DASH dalam kategori cukup patuh dan sebagian besar pasien memiliki kualitas hidup dalam kategori sedang. Hasil analisis menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet DASH dengan kualitas hidup pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Moru. Hubungan tersebut bersifat

positif dengan kekuatan sedang, yang berarti semakin tinggi kepatuhan pasien dalam menerapkan diet DASH, semakin baik kualitas hidup yang dimiliki. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan diet DASH sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. Diharapkan pasien hipertensi meningkatkan kepatuhan diet DASH untuk membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup, selain itu juga diharapkan petugas kesehatan meningkatkan edukasi tentang diet DASH untuk mendukung pengendalian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. (2010). Analisis konsep kualitas hidup. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(2), 81–86. <https://doi.org/10.7454/jki.v13i2.236>
- Anggorodiputro, R. R. R. (2022). Penyuluhan diet DASH bagi penderita hipertensi di Kelurahan Sukamentri Kabupaten Garut. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 89–94. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v1i2.48>
- Azdimah, H., Hartoni, D., & Rahmat, N. N. (2025). Pengaruh edukasi diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) metode peer group terhadap pola makan penderita hipertensi di Desa Ketompen. *Journal Sains Student Research*, 3(6), 916–929. <https://doi.org/10.61722/jssr.v3i6.6959>
- Dalle, A., Saini, S., Nurkhalisa, D., Yulianto, M., & Ardi, M. (2022). Studi literatur efektivitas penerapan diet DASH dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1). <https://doi.org/10.32382/jmk.v13i1.2839>
- Dewi, F. U., Sugiyanto, S., & C, Y. W. (2017). Pengaruh pemberian diet DASH terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 7(2), 90–97. <https://doi.org/10.52263/jfk.v7i2.91>
- 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://doi.org/10.55644/jkc.v6i1.223>
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan pola diet DASH terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17–24. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.126>
- Hartono, R., & Setyowatiningsih, L. (2025). *Hipertensi: Faktor Risiko dan Pencegahannya*. Penerbit NEM.
- Kolinug, C. M., Kundre, R. M., & Larira, D. M. (2024). Efektivitas penerapan diet DASH pada penderita hipertensi: Literature review. *Mapalus Nursing Science Journal*, 2(1), 95–105. <https://doi.org/10.35790/mnsj.v1i3.52856>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi: Artikel review. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Nurhumaira, N. S., & Rahayuningsih, H. M. (2014). Pengaruh penerapan pola diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok lansia di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 554–564. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6850>
- Pasaribu, I., Lumbanraja, F. R., Shofiana, D. A., & Aristoteles. (2021). Klasifikasi kejadian hipertensi dengan metode Support Vector Machine (SVM) menggunakan data Puskesmas di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Pepadun*, 2(2), 127–136. <https://doi.org/10.23960/pepadun.v2i2.56>
- Printinasari, D. (2023). Hubungan kepatuhan minum obat antihipertensi dengan kualitas hidup pasien hipertensi di Puskesmas Rawalo Kabupaten Banyumas. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 16(2), 115–123. <https://doi.org/10.35960/vm.v16i2.878>
- Rejeki, D. S. S. (2021). Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di perdesaan dan perkotaan Kabupaten Banyumas (analisis data Riskesdas 2018). *Kesmas Indonesia*, 13(1), 46–63. <https://doi.org/10.20884/1.ki.2021.13.1.3454>

- Rejo, R., & Nurhayati, I. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan keluarga tentang hipertensi dengan klasifikasi hipertensi. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 18(2), 72–80. <https://doi.org/10.26576/profesi.v18i2.50>
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang mempengaruhi terjadinya resiko hipertensi pada lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Sani, A. R., & Agestika, L. (2022). Efektivitas edukasi diet Dietary Approaches to Stop Hypertension dengan audiovisual terhadap pengetahuan dan sikap penderita hipertensi di Kecamatan Pasar Rebo. *Jurnal Riset Gizi*, 10(1). <https://doi.org/10.31983/jrg.v10i1.7781>
- Sigit, S. A., Tahlil, T., & Asniar. (2024). Peningkatan perilaku diet DASH pada anggota komunitas usia produktif dengan hipertensi. *Beujroh: Jurnal Pemberdayaan dan Pengabdian pada Masyarakat*, 2(2), 225–237. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v2i2.85>
- Susanti, S. (2024). Perbedaan efektivitas diet rendah garam dan diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 8(2), 95–104. <https://doi.org/10.21580/ns.2024.8.2.17133>
- 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>