

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN ASUPAN NATRIUM, KALIUM DAN TINGKAT
PENGETAHUAN GIZI PADA PASIEN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS ALANG-ALANG LEBAR**



Oleh : QEYLA NARASITA

Nomor Induk Mahasiswa : PO.71.31.1.23.015

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2026**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN ASUPAN NATRIUM, KALIUM DAN TINGKAT
PENGETAHUAN GIZI PADA PASIEN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS ALANG-ALANG LEBAR**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Gizi**



**Oleh : QEYLA NARASITA
Nomor Induk Mahasiswa : PO.71.31.1.23.015**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit kronik yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah secara terus-menerus pada arteri sehingga dapat meningkatkan beban kerja jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh (Sari *et al.*, 2024). Seseorang dikategorikan mengalami hipertensi apabila hasil pengukuran tekanan darah berulang menunjukkan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Sementara itu, tekanan darah dianggap optimal jika nilainya kurang dari 120/80 mmHg, dan normal apabila berada pada rentang 120–129 mmHg sistolik serta 80–84 mmHg diastolik (Pintaningrum *et al.*, 2020)

Hipertensi termasuk penyakit kardiovaskular yang memiliki angka kejadian tinggi di masyarakat. Penyakit ini menjadi perhatian karena dapat memicu berbagai komplikasi apabila tidak ditangani secara tepat. Hipertensi diketahui meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, hingga diabetes melitus (Kartika *et al.*, 2021).

Secara fisiologis, hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah di dalam arteri meningkat secara menetap akibat kontraksi pembuluh darah yang berlangsung terus-menerus. Kondisi tersebut menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh, sehingga dalam jangka panjang dapat mengganggu fungsi berbagai organ vital. Berdasarkan pedoman American Heart Association (AHA), tekanan darah normal berada di bawah 120 mmHg untuk tekanan sistolik dan di bawah 80 mmHg untuk tekanan diastolik. Seseorang dikategorikan mengalami hipertensi apabila tekanan sistolik mencapai lebih dari 130 mmHg atau tekanan diastolik melebihi 80 mmHg (Fitri *et al.*, 2023).

Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia (SKI), (2023), menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia usia di atas 15 tahun mencapai 29,2%, sedangkan pada kelompok usia di atas 18 tahun sebesar

30,8%. Jika ditinjau berdasarkan kelompok umur, prevalensi hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu sebesar 27,2% pada kelompok usia 35–44 tahun, meningkat menjadi 39,1% pada usia 45–54 tahun, dan mencapai 49,5% pada kelompok usia 55–64 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi hipertensi lebih tinggi pada perempuan, yakni sebesar 34,7%, sedangkan pada laki-laki sebesar 26,9%.

Di Provinsi Sumatera Selatan, data SKI (2023), menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk berusia ≥ 15 tahun sebesar 7,2%, sedangkan hasil pengukuran tekanan darah secara langsung mencapai 25%. Pada kelompok usia ≥ 18 tahun, prevalensi berdasarkan diagnosis dokter meningkat menjadi 7,8%, sementara hasil pengukuran menunjukkan angka sebesar 26,5%. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kejadian hipertensi lebih tinggi pada kelompok usia dewasa dibandingkan kelompok usia yang lebih muda.

Penelitian Arindari & Alhafis (2019) juga melaporkan tingginya angka kejadian hipertensi di Kota Palembang, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Alang-Alang Lebar. Pada tahun 2018 tercatat sebanyak 1.781 penderita hipertensi di wilayah tersebut. Kondisi ini memperlihatkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang konsisten, baik pada tingkat provinsi maupun daerah.

Data terbaru dari Dinas Kesehatan Kota Palembang menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Alang-Alang Lebar meningkat menjadi 14.414 orang pada tahun 2024 (Dinkes Palembang, 2024).

Asupan zat gizi tertentu diketahui memiliki peran penting terhadap terjadinya hipertensi Fitri *et al.*, (2018) menjelaskan bahwa natrium, kalium, dan kalsium merupakan mineral yang berhubungan erat dengan pengendalian tekanan darah. Konsumsi natrium yang berlebihan dapat menyebabkan retensi cairan sehingga volume darah meningkat dan tekanan darah menjadi lebih tinggi. Sebaliknya, kalium berfungsi membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi yang mampu mengurangi resistensi pembuluh darah perifer serta meningkatkan curah jantung.

Berdasarkan penelitian Aristi (2020), memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingginya konsumsi natrium dan kejadian hipertensi. Individu yang mengonsumsi natrium dalam jumlah berlebihan memiliki risiko sekitar empat kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang mengonsumsi natrium sesuai anjuran.

Penelitian Anisa (2023) di Puskesmas Alang-Alang Lebar menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi masih memiliki pola konsumsi yang kurang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Sebanyak 80% responden mengonsumsi natrium dalam jumlah berlebih, 95,6% memiliki asupan kalium yang rendah, 88,9% kekurangan magnesium, dan 93,3% mengonsumsi serat di bawah kebutuhan. Menariknya, meskipun 88,9% responden telah memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik, sebagian besar tetap menerapkan pola makan tinggi natrium dan rendah kalium. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik belum tentu diikuti oleh perubahan perilaku makan yang sesuai.

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi pola konsumsi seseorang. Tingkat pengetahuan yang baik akan membantu individu menentukan pilihan makanan yang lebih sehat sehingga mampu membentuk perilaku makan yang mendukung pengendalian hipertensi. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan mengenai gizi menjadi salah satu upaya penting dalam pencegahan maupun pengendalian hipertensi (Agtha *et.al*, 2022).

Penelitian Triandini (2022) Puskesmas 23 Ilir Kota Palembang menemukan bahwa lebih dari separuh responden masih memiliki pengetahuan yang rendah mengenai hipertensi. Dari total 89 responden, sebanyak 49 orang (55,1%) termasuk dalam kategori pengetahuan rendah, sedangkan 40 orang (44,9%) memiliki pengetahuan yang baik. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi, yang ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,005.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, penelitian ini difokuskan untuk menggambarkan asupan natrium, asupan kalium, serta tingkat pengetahuan gizi pada pasien hipertensi di Puskesmas Alang-Alang Lebar. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya hanya mendeskripsikan hubungan zat gizi tertentu dengan hipertensi, penelitian ini akan mengkaji secara lebih komprehensif keterkaitan antara tingkat pengetahuan gizi, pola konsumsi natrium dan kalium, serta rata-rata tekanan darah pasien. Selain itu, karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan juga akan dianalisis karena faktor-faktor tersebut diduga berpengaruh terhadap pengetahuan gizi maupun pola konsumsi makanan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program edukasi gizi dan strategi intervensi kesehatan yang lebih efektif di tingkat pelayanan kesehatan primer.

B. Perumusan Masalah

Tingginya angka kejadian Hipertensi di Puskesmas Alang-alang lebar Palembang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Gambaran asupan natrium, kalium dan tingkat pengetahuan gizi pada pasien hipertensi di Puskesmas Alang-Alang Lebar”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui bagaimana gambaran asupan natrium, kalium dan tingkat pengetahuan gizi pada pasien hipertensi di Puskesmas Alang-Alang Lebar.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik pasien Hipertensi yang rawat jalan di Puskesmas Alang-alang Lebar Palembang (jenis kelamin, usia, pendidikan, dan pekerjaan).
- b. Diketahui rata-rata tekanan darah pasien hipertensi yang rawat jalan di Puskesmas Alang-Alang Lebar Palembang.

- c. Diketahui asupan natrium pada pasien hipertensi yang rawat jalan di Puskesmas Alang-Alang Lebar Palembang.
- d. Diketahui asupan kalium pada pasien hipertensi yang rawat jalan di Puskesmas Alang-Alang Lebar Palembang.
- e. Diketahui tingkat pengetahuan gizi pada pasien Hipertensi yang rawat jalan di Puskesmas Alang-alang Lebar Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan baru mengenai gizi klinik, khususnya terkait penyakit hipertensi, serta memberikan pengalaman. Penelitian ini juga diharapkan dapat menyajikan informasi mengenai asupan natrium, kalium, dan tingkat pengetahuan gizi pasien hipertensi, yang dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi di Puskesmas.

2. Bagi Jurusan Gizi

Dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran dan rujukan penelitian selanjutnya.

3. Bagi Puskesmas Alang-Alang Lebar

Memberikan informasi mengenai gambaran asupan natrium, kalium dan pengetahuan gizi pada penderita Hipertensi di Puskesmas Alang-Alang Lebar Palembang Sehingga nanti hasilnya dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program edukasi gizi, strategi pencegahan, dan pengelolaan hipertensi di Puskesmas agar pelayanan lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, A. G. A., Nelwan, J. E., & Wariki, W. M. V. (2018). Kejadian Hipertensi Dan Riwayat Keluarga Menderita Hipertensi Di Puskesmas Paceda Kota Bitung. *Jurnal KESMAS*, 7(5).
- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health And Sport Journal*, 1(2).
- Agtha Et.Al, 2022. (2022). *SHR : Jurnal Svasta Harena Raflesia SHR : Jurnal Svasta Harena Raflesia Peningkatan Angka Kejadian Hipertensi Di Indonesia . Masyarakat Cenderung Menyukai*. 1, 83–93.
- Ahmed. (2024). Salt-Related Knowledge, Attitudes And Practices And Their Relationship With 24-H Urinary Sodium And Potassium Excretions Among A Group Of Healthy Residents In The UAE: A Cross-Sectional Study. *Public Health Nutrition*, 27(1), E235–E235. <https://doi.org/10.1017/S1368980024002015>
- Andini, R., Avianty, I., & Nasution, A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga Di Puskesmas Gang Aut Kelurahan Paledang Kecamatan Bogor Tengah Kota Bogor Tahun 2018. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 59–63. <https://doi.org/10.32832/Pro.V2i1.1790>
- Anisa, S. (2023). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro, Zat Gizi Mikro, Serat, Status Gizi, Dan Tingkat Pengetahuan Gizi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Alang-Alang Lebar Palembang [Poltekkes Kemenkes Palembang]. <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/files/original/7767cf70cc1ae2af62734018615fd77c.pdf>
- Arindari, D. R., & Alhafis, H. R. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, IX(2), 80–87.
- Aristi, D. L. A. (2020). *Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Buruh Tani Di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember* [Universitas Jember]. <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/103077>
- Ashari, Y., & Maria, I. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap, Dan Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Pengendalian Hipertensi Di Puskesmas Kebun Handil Kota Jambi. *Journal Of Medical Studies*, 1(2), 58–67. <https://online-journal.unja.ac.id/joms/article/view/16570/12582>
- Dewi, S., Ali, H., Priyanto, D. A., & Silvia, H. (2022). Analisis Hubungan Kejadian Hipertensi Pada Dosen UIN Sultan Thahha Saifuddin Jambi. *Journal Of*

Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan), VII(I), 13–23.

- Dr. Eva Susanti, S.Kp., M. K. (2023). *Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan RI.
- Dwiningtyas Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang, M., Korespondensi, P., & Dwiningtyas -Stikes Pemkab Jombang, -Mumpuni. (2023). Deteksi Dini Risiko Hipertensi Dan Edukasi Kesehatan Pada Mahasiswa Program Studi D-Iii Keperawatan Stikes Pemkab Jombang *Early Detection Of Hypertension Risk And Health Education In Diploma Of Nursing Students At STIKES Pemkab Jombang*. 1–703.
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jurnal Keperawatan (JKEP)*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/Jkep.V5i1.357>
- Fiana, F. K., & Indarjo, S. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *HIGEIA Journal Of Public Health Research And Development*, 8(1), 1–11.
- Firmansyah, Y., Ernawati, & Prawiro, E. L. (2020). Sistem Skoring Untuk Memprediksi Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Kota Medan (Preliminary Study). *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, Dan Ilmu Kesehatan*, 4(1), 55–68. <https://doi.org/10.24912/Jmstkik.V4i1.6013>
- Fitri, F., Lestari, Y., & Anggraini, L. (2023). Hubungan Asupan Natrium, Kalium, Dan Kalsium Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Kota Padang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(4), 34–41. <https://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/1278>
- Fitriani, T. I. A., Syam, S. H., & Mangemba, D. (2023). Hubungan pengetahuan dengan perilaku diet hipertensi. *Lentora Nursing Journal*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.33860/lmj.v4i1.3475>
- Goorani, S., Zangene, S., & Imig, J. D. (2025). *Hypertension : A Continuing Public Healthcare Issue*. 1–18.
- Heart, N. (2006). Lowering Your Blood Pressure With DASH. *National Institutes Of Health*, TY-JOUR TI-Asupan Kalium-Natrium Dan Status Ob.
- Irza, S. (2009). *Analisis Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Nagari Bungo Tanjung Sumatera Barat*. Universitas Sumatera Utara.
- Janiczak, A., Devlin, B. L., Forsyth, A., & Trakman, G. L. (2022). *A Systematic Review Update Of Athletes ' Nutrition Knowledge And Association With Dietary Intake*. 1156–1169. <https://doi.org/10.1017/S0007114521004311>

- Jannah, A. N., Damayanti, A. Y., & Fathimah. (2021). Pengaruh Pemberian Buah Tin (*Ficus Carica*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 15.
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *MTPHJ (Majalah/Terbitan UNUSA)*. <https://Journal2.Unusa.Ac.Id/Index.Php/MTPHJ/Article/View/1199/1195>
- Karlina. (2021). Gambaran Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Universitas Wahyudi*. [https://Repository2.Unw.Ac.Id/1279/1/S1_020117A021_Artikel - Karlina.Pdf](https://Repository2.Unw.Ac.Id/1279/1/S1_020117A021_Artikel-Karlina.Pdf)
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/Jkmj.V5i1.12396>
- Kasumayanti, E. (2017). Efektivitas Pemberian Terapi Jus Pepaya Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Piring Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2016. *Jurnal Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 1(1), 89–97.
- Kim, B. S., Yu, M. Y., & Shin, J. (2024). Effect Of Low Sodium And High Potassium Diet On Lowering Blood Pressure And Cardiovascular Events. *Clinical Hypertension*, 1–13. <https://doi.org/10.1186/S40885-023-00259-0>
- Lakhsmi, B. S., & Yudyawati, A. I. (2021). Hipertensi Masa Kini Dalam Perspektif Kesehatan Masyarakat. *Sanus Medical Journal*, 2(1 SE-Articles), 22–25. <https://doi.org/10.22236/Sanus.V1i1.6606>
- Maudi, N. Y., Platini, H., & Pebrianti, S. (2021). Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi. *Jurnal 'Aisyiyah*, 8(1), 25–38. <https://doi.org/10.33867/Jka.V8i1.239>
- Maulidina, F., Harmani, N., & Suraya, I. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 149–155. <https://doi.org/10.22236/Arkesmas.V4i1.3141>
- Maulidya, Y. Z., Qonitun, U., & Ristanti, I. K. (2024). Hubungan Antara Asupan Natrium, Kalium, Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Perempuan Usia Diatas 45 Tahun. *SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat)*, 3(1), 177–184. <https://doi.org/10.55123/Sehatmas.V3i1.3123>
- Nadeak, B. (2020). Hipertensi Sekunder Akibat Perubahan Histologi Ginjal. *Majalah Kedokteran UKI*, 27(1), 25–31.

<https://doi.org/10.33541/Mkvol34iss2pp60>

- Notoatmodjo, S. (2003). Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Novriani, H., Harahap, A. D., & Kusumayanti, E. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja Upt Puskesmas Tambang Tahun 2023. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 01, 277–285.
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.31000/Jkft.V4i1.1996>
- Nurazizah, A., & Siswani, S. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Aktivitas Fisik, Dan Jenis Makanan Yang dikonsumsi Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 15(2). <https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/6084>
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 363–369. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/70>
- Palembang, D. K. K. (2024). Profil Kesehatan Kota Palembang Tahun 2024. Dinas Kesehatan Kota Palembang.
- Pangesti, & Fani. (2025). Hubungan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Oral Antihipertensi Dengan Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4). <https://doi.org/10.31004/Jkt.V6i4.52736>
- Prihatini, S., Organization, W. H., Julianti, E. D., & Hermina, H. (2021). Kontribusi Jenis Bahan Makanan Terhadap Konsumsi Natrium Pada Anak Usia 6-18 Tahun Di Indonesia. *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 39(1), 55–63. <https://doi.org/10.22435/Pgm.V39i1.5973.55-63>
- Priyadarsani, A. M. A., Sutresna, I. N., & Wirajaya, I. G. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Media Kesehatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1). <https://doi.org/10.32382/jmk.v12i1.2039>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020a). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1).
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020b). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Salt Consumption Pattern With Hypertension In Elderly. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531.

- Putra, I. D. N. A. Y. P., Saraswati, N. L. G. I., & Lestari, N. K. Y. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dengan Perilaku Diet Pasien Hipertensi*. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 1(2), 51–61. DOI: 10.55887/nrpm.v1i2.12.
- Rahmantia, A., & Setia Pamungkas, K. A. (2022). Penerapan Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. *JURNAL JUFDIKES*, 4(2), 36–43. <https://Jurnal.Stikeskesdam4dip.Ac>.
- Riantini, N. K. A., Wulandari, N. P. D., & Sukmandari, N. M. A. (2023). Relationship Between Physical Activity And Blood Pressure In Hypertensive Elderly At UPTD Puskesmas Susut I. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 6(2).
- Rumaf, F., Tutu, C. G., Talamati, B. H., Putabuga, R., & Nugroho, C. W. (2023). Pemetaan Penderita Hipertensi Pada Lansia (Studi Pada Wilayah Kerja Puskesmas Sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow Utara). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Malikussaleh*, 6(1), 27–40. <https://doi.org/10.29103/Jimfh.V6i1.10411>
- Sangadah, K. (2022). Hubungan Asupan Kalium Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ambal II. *Nutrizione: Nutrition Research and Development Journal*, 2(3). <https://doi.org/10.15294/Nutrizione.V2i3.61280>
- Saputri, W. P. R., Umami, V., & Hasibuan, F. D. (2025). Hubungan Diet Rendah Garam Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. <https://doi.org/10.57218/Jkj.Vol4.Iss4.2098>
- Saragih, M. (2022). Gambaran Asupan Kalium, Natrium Dan Status Gizi Pada Dewasa Muda Penderita Hipertensi. *Jurnal Media Informasi*, 17(1), 11–16. https://scholar.googleusercontent.com/scholar.bib?q=info:kalium_natrium_hipertensi_saragih2022:scholar.google.com/&output=citation&scisdr=Cguaaaaazj-Example&scisig=Afwwaeyaaaaazj-Example&ct=Citation&cd=0
- Sartika, A., Betrianita, Andri, J., Padila, & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Journal Of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11–20.
- Scalvedi, M. L., Gennaro, L., Saba, A., & Rossi, L. (2021). The New Nutrition Knowledge Questionnaire (NKQ): Development And Validation In An Italian Sample. *Public Health Nutrition*, 24(2), 299–307. <https://doi.org/10.1017/S1368980020001614>
- Sitepu, R. J. B., & Hutapea, L. M. N. (2022). Studi Fenomenologi Terhadap Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1).

<https://doi.org/10.31539/Jks.V6i1.4270>

- Sri, M. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi. *Journal Of Tscners*, 9(02), 45–54.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Edisi Ke-3). Alfabeta.
- Sulastri. (2012). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Etnik Minangkabau Di Kota Padang [Fakultas Keperawatan Universitas Andalas]. <http://scholar.unand.ac.id>
- Survey Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemendes*, 235.
- Suryanda. (2020). Analisis Faktor Resiko Hipertensi Sekunder Pada Pengguna Kontrasepsi Aktif Di Puskesmas Tanjung Agung. *Jurnal Riset Kesehatan (JRK)*, *Poltekkes Kemenkes Semarang*. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrk/article/view/2628>
- Susanti, N., Ayumi, K. F., & Siregar, K. W. (2023). Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Teluk Kabupaten Langkat. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*.
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal Of Health Science And Physiotherapy*, 2(2), 167–171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>
- Tindangen, B. F. N. E., Langi, F. F. L. G., & Kapantow, N. H. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Sekolah Dasar Di Kecamatan Tombariri Timur. *Kesmas*, 9(1), 189–196.
- Triandini, R. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir Kota Palembang Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 308. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1805>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society Of Hypertension (ISH) Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- Watulingas, J. C., Tiho, M., & Purwanto, D. S. (2025). Hubungan Kadar Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Relationship Between Potassium Level And Blood Pressure In Patients With Hypertension*.

- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., Depalma, S. M., Gidding, S., Jamerson, K. A., Jones, D. W., MacLaughlin, E. J., Muntner, P., Ovbiagele, B., Smith, S. C., Spencer, C. C., Stafford, R. S., Taler, S. J., Thomas, R. J., Williams, K. A., ... Wright, J. T. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/Apha/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline For The Prevention, Detection, Evaluation, And Management Of High Blood Pressure In Adults. *Hypertension*, 71(6), E13–E115. <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065>
- Widiany, F. L. (2025). Kalium Sebagai Salah Satu Keunggulan Tempe Kedelai Lokal Indonesia Varietas Grobogan Dibandingkan Tempe Kedelai Impor. *Jurnal Gizi Kesehatan Indonesia (JGKI)*, 12(1), 146–153. <https://journal.ugm.ac.id/jgki/article/download/90952/38529>
- Wulandari, S., & Mardisentosa, B. (2021). Pengaruh Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di SMA Babussalam Kota Tangerang Tahun 2020. *Nusantara Hasana Journal*, 1(3), 88–91.
- Yunus, M. H., Kadir, S., & Lalu, N. A. S. (2020). Hubungan Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Kota Tengah. *Gorontalo Journal Health And Science Community*. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>