

**PENGARUH EDUKASI MEDIA *LEAFLET* TERHADAP PENGETAHUAN  
DAN SIKAP LANSIA DENGAN HIPERTENSI TENTANG DIET RENDAH  
GARAM DI DESA MATITI I KECAMATAN DOLOKSANGGUL  
KABUPATEN HUMBANG HASUNDUTAN  
TAHUN 2025**

**Megasilvia Sinaga<sup>1</sup>, Glorya N Tambunan<sup>2</sup>, Rico Pahala Candra Sihombing<sup>3</sup>**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesehatan Baru Doloksanggul

Jln. Bukit Inspirasi Sipalakki Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan

Email : msilvia.sinaga@stikeskb.ac.id

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia dan diet rendah garam merupakan salah satu strategi yang penting dalam pengelolaan nya. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh edukasi media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap lansia dengan hipertensi tentang diet rendah garam. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimental dengan desain pre-test pot-test one group design. Penelitian dilakukan di Desa Matiti I pada bulan maret – April 2025. Populasi adalah seluruh lansia dengan hipertensi dengan jumlah sampel 37 orang. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling. Jenis data yang digunakan data primer dan sekunder instrument penelitian adalah kuisioner, data dianalisis univariat dan bivariat, dan diuji dengan uji peired T Test dan Uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi sebesar 7,70. Sedangkan hasil rata-rata pengetahuan sesudah diberikan edukasi sebesar 14,08. Rata-rata sikap sebelum dilakukan edukasi menggunakan media leaflet (Pre-test) yaitu 17,97 dan setelah dilakukan edukasi (Post-test) rata-rata sikap sebesar 21,35. Hasil analisa bivariat pengetahuan dan sikap diperoleh nilai p-value <0.05 yaitu 0,000. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan pemberian edukasi media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap lansia dengan hipertensi tentang diet rendah garam di Desa Matiti I Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2024. Diharapkan Lansia yang memiliki penyakit hipertensi untuk lebih menambah wawasan tentang diet rendah garam melalui media leaflet maupun konseling langsung pada tenaga kesehatan. Tujuannya untuk menjaga kestabilan tekanan darah.

**Kata Kunci:** Edukasi Media Leaflet , Hipertensi, Diet Rendah Garam.

**ABSTRACT**

**Background :** Hypertension is a health problem that is often faced by the elderly and a low-salt diet is one of the important strategies in its management. This study aims to evaluate the effect of leaflet media education on the knowledge and attitudes of the elderly with hypertension about a low-salt diet. The research method used was quasi-experimental with a pre-test pot-test one group design. The study was conducted in Matiti I Village in March - April 2025. The population was all elderly with hypertension with a sample size of 37 people. The sampling technique was purposive sampling. The type of data used was primary and secondary data, the research instrument was a questionnaire, the data was analyzed univariately and bivariately, and tested using the peered T Test and Wilcoxon Test. Based on the results of the study, it showed that the average knowledge before being given education was 7.70. While the average knowledge after being given education was 14.08. The average

*attitude before education using leaflet media (Pre-test) was 17.97 and after education (Post-test) the average attitude was 21.35. The results of the bivariate analysis of knowledge and attitudes obtained a p-value <0.05, which is 0.000. The conclusion of this study is that there is a significant effect of providing leaflet media education on the knowledge and attitudes of the elderly with hypertension about a low-salt diet in Matiti I Village, Doloksanggul District, Humbang Hasundutan Regency in 2024. It is hoped that the elderly who have hypertension will increase their insight into a low-salt diet through leaflet media or direct counseling with health workers. The goal is to maintain stable blood pressure.*

**Keywords:** Leaflet Media Education, Hypertension, Low Salt Diet.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menimbulkan gejala sehingga membuat penderitanya tidak mengetahui bahwa dia sedang menderita hipertensi (Andari et al, 2020). Penderita dapat dikatakan mengidap penyakit hipertensi jika tekanan darah Sistolik > 140 mmHg dan Diastolik > 90 mmHg. Jika tekanan darah dari penderita selalu tinggi tidak melakukan pemeriksaan ke layanan kesehatan, maka akan sangat beresiko terjadinya penyakit Degeneratif hingga dapat menyebabkan kematian (Fitria, 2022).

*World Health Organization* (WHO, 2022) mengatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Penderita hipertensi diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia. Selain itu

diperkirakan terdapat 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Penderita hipertensi yang terdiagnosis dan telah dilakukan pengobatan didapatkan sekitar 42% (WHO, 2021).

Prevalensi penderita Hipertensi di Indonesia menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (BalitBanKes) melalui data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) saat ini sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi berdasarkan usia yaitu hipertensi pada usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan 44,1%, sedangkan terendah di Papua sebesar 22,2%. Hipertensi pada kelompok usia 31-44 tahun sebesar 31,6%, usia 45-54 tahun 45,3%, usia 55-64 tahun 55,2% (Riskasdes, 2018). Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara Tahun 2021 cukup tinggi yaitu sebesar 24,7% (Simamora & Rista, 2021). Prevalensi

hipertensi di Provinsi Sumatera Utara sekitar 6,7% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara 2019. Prevalensi Hipertensi di kota Medan sebesar 4,97% (Kemenkes RI, 2019).

Data yang diperoleh jumlah penduduk hipertensi di Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan sebesar 37,69%. Berdasarkan data yang diperoleh, pasien hipertensi yang mendapat pencapaian pelayanan kesehatan hanya 33,78%. Prevalensi Hipertensi berdasarkan Kabupaten di Provinsi Sumatera Utara, hasil pengukuran pada penduduk dengan usia  $\geq 18$  Tahun tercatat bahwa prevalensi tertinggi yaitu Kabupaten Karo sebesar 45,49%, tertinggi ke dua yaitu Tapanuli Utara 41,02%, dan urutan ke tiga tertinggi yaitu Humbang Hasundutan 37,69% (Dinas Kesehatan Sumut, 2020).

Masalah pada penderita hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis: hipertensi primer atau esensial, yang penyebabnya tidak diketahui, dan hipertensi sekunder, yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan penyakit ginjal anak. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala,

sedangkan tekanan darah tinggi yang terusmenerus dalam jangka panjang dapat menyebabkan komplikasi. Masalah kesehatan yang paling banyak dialami lansia adalah hipertensi (Kusnan & B, 2021).

Berbagai upaya diperlukan untuk mengatasi hipertensi yaitu dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat diberikan dengan anti hipertensi tunggal maupun kombinasi. Pemberian obat anti hipertensi didasari ada atau tidak kondisi khusus (komorbid maupun komplikasi). Terapi non farmakologis berupa terapi tanpa menggunakan obatobatan melainkan menggunakan terapi pendamping yang berguna meredakan nyeri. Konsumsi buah dan sayur minimal 5 porsi per sehari nya: konsumsi gula, garam, lemak (GGL) sesuai dengan anjuran. Gula tidak lebih dari 4 sendok makan per orang/hari. Garam tidak lebih dari 1 sendok teh /hari. Lemak/minyak tidak lebih dari 5 sendok/hari. Kurangi makanan tinggi gula, lemak, dan tinggi garam. Terapi non farmakologis yang dapat digunakan mengatasi nyeri pada hipertensi adalah aromaterapi (Febriani, et al, 2022).

Diet rendah garam adalah diet yang disiapkan dengan atau tanpa garam, tetapi batasan tertentu. Garam yang kurang dimanfaatkan adalah garam natrium. Diet garam dapat mempengaruhi tekanan darah pada orang dengan tekanan darah tinggi. Garam juga mengandung natrium, yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsi tubuh. Natrium mengatur volume darah, tekanan darah, kadar air, membantu otot berkontraksi, membantu saraf membawa pesan antara otak dan tubuh (Hastuti, 2022)

Edukasi merupakan suatu bentuk tindakan mandiri keperawatan untuk membantu penderita hipertensi baik individu, kelompok maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran, yang didalamnya perawat sebagai pendidik. Pengaruh edukasi ini dapat dilihat dari hasil pasien hipertensi dapat Merubah gaya hidup yang sudah menjadi kebiasaan seseorang membutuhkan suatu proses yang tidak mudah dalam pengendalian hipertensi karena dengan pengetahuan ini individu akan patuh pada pengobatan (Nuridayanti et al, 2017).

Penelitian serupa juga dilakukan

oleh (Risipawati, 2023) mengenai pengaruh edukasi terhadap pengetahuan pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gangga Kabupaten Lombok Utara yang menunjukkan bahwa pengetahuan hipertensi sebelum edukasi rata-rata adalah 6,12% dan rata-rata setelah edukasi menjadi 7,37%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan ada pengaruh edukasi terhadap pengetahuan hipertensi dengan nilai p value 0,000 ( $p < 0,05$ ).

## **METODE**

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperimen design* dan menggunakan rancangan penelitian *pretest-posttest one group design*. Dalam penelitian ini, responden terlebih dahulu diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan sikap yang dimiliki lansia hipertensi tentang diet rendah garam. Setelah diberikan tes awal, selanjutnya diberikan edukasi melalui media *leaflet* tentang diet rendah garam. Setelah dilakukan intervensi, maka dilakukan kembali tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui sejauh mana pengaruh pemberian

edukasi media *leaflet* terhadap pengetahuan dan sikap lansia dengan hipertensi tentang diet garam di Desa Matiti Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2025.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan judul: “Pengaruh Edukasi Media *Leaflet* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Lansia Dengan Hipertensi Tentang Diet Rendah Garam di Desa Matiti I Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2025 “ disajikan dalam bentuk tabel frekuensi sebagai berikut

### Analisa Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik dari masing-masing variabel yang diteliti. Adapun hasil analisisnya sebagai berikut;

#### 1. Rata-Rata *Pre-Test* Dan *Post-Test* Tingkat Pengetahuan

Tabel 1

Rata-Rata *Pre-Test* Dan *Post-Test* Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Diet Rendah Garam

	N	Mean	Std.Deviation	Min	Max
<i>Pre-test</i> pengetahuan	37	7,70	1,746	3	10
<i>Pos-test</i> pengetahuan	37	14,08	1,479	13	16
Valid N	37				

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hasil rata-rata *pre-test* tingkat pengetahuan lansia tentang Diet Rendah Garam sebesar 7,70 dengan nilai standar deviasi 1,746. Skor pengetahuan terendah yaitu 3 dan skor tertinggi yaitu 10. Sedangkan hasil rata-rata *post-test* tingkat pengetahuan lansia tentang Diet Rendah Garam sebesar 14,08 dengan nilai standar deviasi 1.479.

Skor pengetahuan terendah yaitu 13 dan skor tertinggi yaitu 16.

Pengetahuan adalah Informasi dan pemahaman tentang sebuah subjek yang dimiliki seseorang atau yang dimiliki oleh semua orang (Collins, 2020).

Meningkatkan pengetahuan juga dapat dilakukan dengan pemberian edukasi. Edukasi dapat diberikan menggunakan beberapa media yang berupa media *leaflet*. Penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya (Astuti, et al 2020), yang menyimpulkan bahwa pembagian *leaflet* kepada pasien hipertensi

berdampak pada pengetahuan mereka. Hal ini dikarenakan responden dapat menginterpretasikan informasi *leaflet* tanpa kesulitan. *Leaflet* tersebut memiliki gambar yang memikat minat pembaca untuk membaca isinya. Selain itu, memiliki waktu 5 sampai 10 menit untuk membaca *leaflet*. Waktu ini lebih lama dari waktu yang diperlukan dalam membaca satu kali *leaflet*, sehingga responden bisa membaca dan memahami isinya secara lebih mendalam. Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya oleh (Jayadi et al, 2021).

## 2. Rata -Rata *Pre-Test* Dan *Post-Test* Tentang Sikap

Tabel 2

Rata-Rata *Pre-Test* Dan *Post-Test* Tentang Sikap Lansia Terhadap Diet Rendah Garam

	N	Mean	Std.Deviation	Min	Max
<i>Pre-test</i> sikap	37	17,97	2,804	9	18
<i>Pos-test</i> sikap	37	21,35	1,687	24	25
Valid N	37				

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hasil rata-rata *pre-test* sikap lansia terhadap Diet Rendah Garam sebesar 17,97 dengan nilai standar deviasi 2.804. Skor sikap terendah yaitu

9 dan skor tertinggi yaitu 18. Sedangkan hasil rata-rata *post-* sikap lansia terhadap Diet Rendah Garam sebesar 21,35 dengan nilai standar deviasi 1,687. Skor sikap terendah yaitu 24 dan skor tertinggi yaitu 25.

Sikap merupakan faktor internal psikologis yang sangat berperan dan akan mempengaruhi proses belajar. Seseorang akan mau dan tekun dalam belajar atau tidak sangat tergantung pada sikap peserta didik (Novaria, 2022). Sikap adalah keadaan mental dan saraf dari kesiapan yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua objek dan situasi yang berkaitan dengannya (Fatah, 2020)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (nastiti, 2018) Di Panti Tresna Werda Magetan, tentang hubungan pengetahuan dengan sikap lansia terhadap diet hipertensi yang menyatakan bahwa frekuensi dengan sikap baik memperoleh hasil responden 60%, sikap cukup memperoleh hasil responden 40%. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Lubis, 2019).

Pemilihan media leaflet dalam penelitian ini dikarenakan karakter dari leaflet yang berbeda dari bentuk media cetak lainnya. Jika dibandingkan dengan buku paket atau modul, secara desain dan tampilannya leaflet cenderung lebih simple dan mudah untuk dibawa kemanamana. Hal ini menunjukkan bahwa, media ini lebih efektif dibandingkan dengan media cetak lainnya karena desainnya yang menarik, dan lebih sederhana. Dengan adanya media leaflet diiyakini mampu mempermudah dan mempercepat peserta didik untuk paham akan pesan yang disampaikan oleh guru (Winarso, 2017).

### Analisa Bivariat

Tabel 3

Pengaruh Rata-Rata Skor *Pretest-Posttest* Pengetahuan Lansia Tentang Diet Rendah Garam

	N	Mean Rank	Z hitung	P-Value
Skor <i>Pretest-Posttest</i>	0	0,00	-5.248	0,000
Pengetahuan	37	18,50		
total	37			

Berdasarkan tabel 3 dari hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh hasil bahwa seluruh reponden mengalami peningkatan skor pengetahuan dimana peningkatan rata-ratanya sebesar 18,50. Diperoleh juga nilai *p-value* <0,05 yaitu

0,000, artinya  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian Edukasi Media *Leaflet* Terhadap Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi Tentang Diet Rendah Garam.

Pengetahuan adalah hasil dari panca indera seseorang atau seseorang mengetahui suatu objek melalui panca inderanya (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan yang tinggi berarti kemampuan untuk secara teratur mengetahui, memahami dan memahami pentingnya, manfaat dan tujuan dari diet tekanan darah, tingkat pengetahuan tidak hanya diperoleh secara formal, tetapi juga melalui pengalaman, pengalaman dan penelitian menunjukkan bahwa tindakan berbasis perilaku didasarkan pada pengetahuan lebih berkelanjutan daripada perilaku yang tidak berdasarkan pengetahuan (Oktaria et al, 2023).

Meningkatkan pengetahuan juga dapat dilakukan dengan pemberian edukasi. Edukasi dapat diberikan menggunakan beberapa media yang berupa media visual, audio maupun audio visual. Namun media yang sering digunakan yaitu video dan *leaflet*, hal ini dikarenakan pengetahuan seringkali

disalurkan melalui indra penglihatan dan indra pendengaran (Cania, 2022).

*Leaflet* merupakan bentuk penyampaian informasi atau pesan – pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi. Pada umumnya penyampaian pendidikan kesehatan yang menggunakan metode ceramah akan dibarengi dengan pemberian *leaflet*, dimana *leaflet* tersebut berisi pesan-pesan yang diberikan saat pendidikan kesehatan menggunakan ceramah. Kelebihan yang dimiliki *leaflet* dibandingkan dengan media lainnya yaitu *leaflet* sederhana dan sangat murah, klien dapat menyesuaikan dan belajar mandiri, pengguna dapat melihat isinya pada saat santai, informasi dapat dibagikan dengan keluarga dan teman (Siregar, 2020).

Tabel 4

Pengaruh Rata-Rata Skor Sikap Lansia Terhadap Diet Rendah Garam

	Mean	N	Std. Deviation	Md	p-value
Skor Pretest Sikap	17,97	37	2.804	-3,378	0.000
Skor Posttest Sikap	21,35	37	1.687		

Berdasarkan tabel 4 dari hasil Uji *Paired T-Test* menunjukkan bahwa rata-rata sikap sebelum dilakukan edukasi menggunakan media *leaflet* (*Pre- test*) yaitu 17,97 dengan standar deviasi 2.804. Sedangkan setelah dilakukan edukasi (*Post-test*) rata-rata sikap sebesar 21,35 dengan standar deviasi 1.687. Dari Hasil tersebut dapat dilihat ada peningkatan skor sikap lansia tentang diet rendah garam sebelum dan sesudah dilakukan edukasi melalui media *leaflet*, dimana diperoleh selisih rata-rata skor sikap sebelum dan sesudah dilakukan edukasi sebesar 3,378 dan diperoleh nilai *p-value* <0.05 yaitu 0,000, artinya  $H_0$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan pemberian edukasi media *leaflet* terhadap lansia tentang diet rendah garam.

Sikap merupakan faktor internal psikologis yang sangat berperan dan akan mempengaruhi proses belajar. Seseorang akan mau dan tekun dalam belajar atau tidak sangat tergantung pada sikap peserta didik (Novaria, 2022). Sikap adalah keadaan mental dan saraf dari kesiapan yang diatur



melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua objek dan situasi yang berkaitan dengannya (Fatah, 2020).

Sikap adalah proses kesadaran individu dalam melakukan suatu tindakan terhadap diet rendah garam pada pasien hipertensi itu sendiri sehingga dapat terkontrol dengan menerapkan atau melakukan nonfarmakologis diet rendah garam (Septianingsih, 2018).

Sikap seseorang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki seseorang, sehingga perlu diberikan edukasi untuk menambah pengetahuan seperti dengan memberikan edukasi. Edukasi merupakan suatu bentuk tindakan mandiri keperawatan untuk membantu penderita hipertensi baik individu, kelompok maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran, yang didalamnya perawat sebagai pendidik (Halawa et al, 2023). Edukasi kesehatan dapat diberikan dengan menggunakan media *leaflet*.

Secara keseluruhan penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa edukasi Kesehatan yang

dilakukan terbukti dapat merubah pengetahuan, sikap, maupun perilaku sehat. Edukasi diharapkan dapat mempengaruhi pengetahuan dan berdampak pada perbaikan kondisi tekanan darah (Oliveros et al, 2019). Pengaruh edukasi ini dapat dilihat dari hasil pasien hipertensi dapat Merubah gaya hidup yang sudah menjadi kebiasaan seseorang membutuhkan suatu proses yang tidak mudah dalam pengendalian hipertensi karena dengan pengetahuan ini individu akan patuh pada pengobatan (Nuridayanti et al, 2017).

## **SIMPULAN**

Setelah dilakukan penelitian dan pembahasan dari peningkatan “Pengaruh Edukasi Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Lansia Dengan Hipertensi Tentang Diet Rendah Garam Di Desa Matiti I Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2025” maka diambil kesimpulan bahwa terdapat perubahan Hasil Data Pengetahuan Pre-Test terhadap hasil data pengetahuan Post- Test yang dilakukan pada kelompok Eksperimen dan terjadi peningkatan signifikan

terhadap variabel tersebut setelah diberikan edukasi menggunakan Satuan Acara Penyuluhan dalam upaya Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Lansia Di Desa Matiti I Kabupaten Humbang Hasundutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduliansyah, M. R., & Rizal, A. A. F. (2018). Analisa Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Primer Dengan Intervensi Inovasi Terapi Kombinasi Foot Massage Dan Terapi Muromtall Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Diruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2018.
- Adinata, K. D. F. (2022). Penerapan Prinsip Restorative Justice Terhadap Pelaku Tindak Pidana Lanjut Usia (Studi Tentang Penerapan Pendekatan Keadilan Restoratif Dalam Praktek Penegakan Hukum). *Jurnal Hukum Media Justitia Nusantara (Mjn)*, 12(1), 26-62.
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mojolangu Kota Malang. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 25-36.
- Alini, T. (2021). Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang pemanfaatan buku KIA. *Jurnal ilmiah maksitek*, 6(3), 18-25.
- Andri, J., Padila, P., & Sugiharno, R. T. (2023). Pemberian Terapi Rebusan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1430-1437.
- Azhari, A. A., Suhariyanto, S., Ernawati, E., Juniartati, E., & Sulistyawati, D. (2022). Asuhan Keperawatan Lansia dengan Demensia: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3(2).
- Cania, Muthia Leonita. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Tentang Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.
- Claudia, U. G. (2018). *Gambaran perubahan pengetahuan tentang asi eksklusif pada ibu hamil antara sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media leaflet di Puskesmas Parigi Kecamatan Pondok Aren Tahun 2018* (Bachelor's thesis, Jakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah).
- Dusra, E. (2023). Gambaran Dukungan Keluarga Tentang Derajat Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Waplau Kabupaten Buru. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*,

- 1(1), 28-33.
- Dwi Yunianto, R. (2023). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Hipertensi Dengan Sikap Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi Di Desa Wungu Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun* (Doctoral Dissertation, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun).
- Fernalia, F., Keraman, B., & Putra, R. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Self Care Management Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kabawetan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 246254
- Halawa, A., Usman, A. M., & Nursasmita, R. (2023). Pengaruh Health Education Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 1(2), 1-11.
- Halawa, A., Usman, A. M., & Nursasmita, R. (2023). Pengaruh Health Education Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 1(2), 1-11.
- Hutauruk, M., Rantiasa, I. M., & Baco, N. H. (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Apela 1 Kota Bitung. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(1), 81-89
- Iflaha, N. (2020). Program Literasi dalam Mengembangkan Wawasan Pengetahuan Siswa. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer (JURKAM)*, 1(1), 37-43.
- Ika Putri Pertiwi, I. (2023). *Kajian Rasionalitas Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Pasien Geriatri Rawat Jalan* (Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Mamar, R. (2024). *Gambaran Pengetahuan Tentang Bahaya Merokok Dan Perilaku Merokok Pada Pasien Hipertensi Di Uptd Puskesmas Adipala I Kabupaten Cilacap Tahun 2023* (Doctoral Dissertation, Universitas Allrsyad Cilacap).
- Marissa, N. (2022). Pengaruh Sikap Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Geografi Siswa. *Meretas: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 32-45
- Musa, E. C. (2022). Status Gizi Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kinilow Tomohon. *Sam Ratulangi Journal Of Public Health*, 2(2), 060-065.
- Oktaviana, E., & Rispawati, B. H. (2023). Peningkatan Pengetahuan Pada Pasien Hipertensi Melalui Edukasi. *ADMA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 195-202.
- Purba, D. A. V. Stikes Santa Elisabeth Medan.
- Sabila, L. (2022). Gambaran Hasil Pemeriksaan Rheumatoid Faktor (Rf) Pada Lansia.

- Senticha, I., Dewi, T. K., & Immawati, I. (2021). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Meningkatkan Sikap Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 195-201.
- Septiani, D. (2023). *Hubungan Pengetahuansiswa Tentang Penambalan Terhadap Nilai Pti Kelas Iv Dan V Sd N 1 Rajabasa Tahun 2023* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang).
- Siregar, Putra Apriadi, Promosi Kesehatan Lanjutan Dalam Teori Dan Aplikasi, Edisi Pert (Jakarta: PT. Kencana, 2020)
- Sitepu, R. J. B., & Hutapea, L. M. (2022). Studi Fenomenologi Terhadap Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 235-242
- Sulistiyani, A. (2018). *Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dengan Asupan Natrium Pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan Di Rsi Pku Muhammadiyah Pekajangan* (Doctoral Dissertation, Muhammadiyah University Semarang).
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518-521.
- Wilar, M. M., Pati, A. B., & Pangemanan, S. E. (2021). Peran Pemerintah Desa Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia Di Desa Lowian Kecamatan Maesan Kabupaten Minahasa Selatan. *Governance*, 1(2).