

---

# Pengaruh Diet Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

**Reski Pebriani**

Corresponding Author: (reskia@stikesnh.ac.id/ 085242604686)

---

## Info Artikel

Sejarah artikel  
Diterima : 10.02.2023  
Disetujui : 26.02.2023  
Dipublikasi : 28.02.2023

---

**Keywords:** *Diabetes Mellitus; Quality Of Life; Self Care*

---

---

## Abstrak

Hipertensi adalah penyakit tidak menular terbanyak di dunia. Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah yang berada di atas normal yaitu sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Tekanan darah sistolik adalah tekanan saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Tekanan darah diastolik adalah tekanan terendah di antara kontraksi (jantung beristirahat ketika jantung dalam keadaan rileks sambil mengisi ulang biliknya dengan darah). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis persamaan, pada perbedaan referensi atau jurnal yang dipilih untuk diketahui tentang diet dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Jenis pada metode penelitian ini menggunakan literature review. Pencarian jurnal dilakukan pada portal jurnal online seperti Google Scholar, PubMed. Hasil penelusuran jurnal didapatkan 7 jurnal pada penelitian ini. Hasil keseluruhan pencarian 2 database terdapat 20.065 artikel. Setelah di screening judul dan relevan abstrak diperoleh 7 jurnal yang membuktikan bahwa adanya diet dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil dari 7 artikel yang telah dilakukan review seluruhnya membuktikan bahwa pola diet terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Modifikasi diet atau pengaturan diet sangat penting bagi penderita hipertensi, selain itu tujuan utama dari pengaturan diet hipertensi ialah mengatur tentang makanan sehat yang dapat mengontrol tekanan darah tinggi dan mengurangi penyakit kardiovaskuler

**Kata Kunci :** *Hipertensi, makanan, pengontrolan*

---

## *Effect of Food Control Against Blood Pressure Drop In Hypertension sufferers*

---

---

### Abstract

---

is a condition of blood pressure that is above normal, namely systolic  $\geq 140$  mmHg and diastolic  $\geq 90$  mmHg. Systolic blood pressure is the pressure when the heart pumps blood throughout the body. Diastolic blood pressure is the lowest pressure between contractions (the heart rests when it is relaxed while filling its chambers with blood). This study aims to analyze the similarities, the differences in references or selected journals to know about diet and blood pressure in hypertensive patients. This type of research method uses literature review. Journal searches are carried out on online journal portals such as Google Scholar, PubMed. Journal search results obtained 7 journals in this study. The overall search results for the 2 databases contained 20,065 articles. After screening the titles and relevant abstracts, 7 journals were obtained which proved that there was diet and blood pressure in hypertensive patients. The results of the 7 articles that have been reviewed all prove that dietary patterns are effective in reducing blood pressure in hypertensive patients. Diet modifications or diet arrangements are very important for people with hypertension, besides that the main goal of setting a hypertension diet is to regulate healthy foods that can control high blood pressure and reduce cardiovascular disease.

## Pendahuluan

Penyakit hipertensi merupakan the silent disease, karena orang tidak mengetahui bahwa dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksa tekanan darahnya (Rangkuti, 2021). Hipertensi dapat menyebabkan pembuluh darah mengalami penyempitan sehingga berkurangnya suplai darah ke jaringan tubuh yang mengakibatkan organ tidak berfungsi sebagaimana mestinya (Juniartati & Marsita, 2021), bahkan hal ini mengakibatkan 1 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah atau sedang Oktaviani.J. (2021)

Berdasarkan data WorldHealth Organization diperkirakan sekitar 600 juta orang menderita hipertensi diseluruh dunia, dengan rincian 3 juta kematian setiap tahunnya. Hipertensi merupakan urutan ke 3 sebagai salah satu pembunuh tertinggi di Indonesia setelah stroke dan tuberkulosis, sebesar 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur. World Health Organization (WHO) tahun 2022 menyatakan bahwa penyakit hipertensi menyumbang angka 7% terhadap beban penyakit dunia dan mengakibatkan 17 juta kematian per tahunnya. Prevalensi hipertensi (usia  $\geq 18$  tahun) di dunia adalah 22%. Di Asia Tenggara, prevalensi hipertensi adalah 24,7% dengan angka berdasarkan jenis kelamin lebih tinggi pada laki-laki yaitu 25,3% dan pada perempuan 24,2% (WHO, 2022)

Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat penderita penyakit degeneratif yang masih sangat tinggi. Salah satu penyakit yang dimaksud adalah penyakit hipertensi. Hipertensi adalah kondisi yang kompleks dimana tekanan darah secara menetap berada di atas normal. Penetapan kasus hipertensi merujuk pada kriteria diagnosis JNC VIII 2022, yaitu hasil pengukuran tekanan darah sistolik  $\geq 150$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Muhadi, 2021)

Berdasarkan data Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2022 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 32,4%. Kecenderungan prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis nakes melalui wawancara pada tahun 2022 (12,9%) lebih tinggi dibandingkan tahun 2021 dan 2021 (9,5 dan 7,6%). Proporsi minum obat anti hipertensi menunjukkan kecenderungan lebih tinggi pada tahun 2022 (3,9%)

dibandingkan tahun 2021 (0,7%) dan 2007 (0,4%) (Kemnekes I, 2022)

Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020 menunjukkan prevalensi kejadian hipertensi di Kota Makassar yaitu sebesar 8% atau terdapat 8 kasus per 1000 penduduk. Puskesmas Tamalanrea Jaya merupakan salah satu puskesmas yang jumlah penderitanya cukup tinggi yakni sebesar 151 penderita pada tahun 2022 dengan jumlah penduduk 20.441 jiwa, dibandingkan dengan Puskesmas Toddopuli dengan tingkat kejadian hipertensi sebesar 106 penderita, Puskesmas Pampang dengan tingkat kejadian hipertensi sebesar 31 penderita. Prevalensi kejadian hipertensi di puskesmas Tamalanrea Jaya sebesar 7%. (Dinkes Provinsi Sulawesi Selatan, 2022)

Hipertensi terjadi ketika tekanan darah seseorang berada di atas normal, atau optimal yaitu untuk sistolik 120 mmHg dan 80 mmHg untuk diastolik. Hipertensi yang terjadi dalam jangka lama dan terus menerus bisa memicu terjadinya stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Rudianto & Budi F. 2021)

Salah satu penyebab terjadinya kenaikan tekanan darah pada pasien hipertensi dikarenakan sikap dan pengetahuan seseorang menjadi alasan keberhasilan terlaksananya diet pada pasien hipertensi (Runtukahu et al 2022). Pada umumnya cara mencegah hipertensi yaitu dengan diet rendah garam atau dengan kata lain membatasi penggunaan garam dan konsumsi makanan yang kaya akan garam. Garam jika dikonsumsi secara berlebihan akan menahan cairan dan menaikkan kerja jantung sehingga tekanan darah juga akan meningkat. Pemberian nutrisi dan pola diet yang optimal. Diet yang optimal merupakan kunci bagi kesembuhan penyakit dan tentu saja jika penderita tidak patuh dengan diet yang diberikan penyakit akan kambuh kembali (Sartika, 2020).

## Bahan dan Metode

Penelitian ini merupakan penelitian *litertaur review*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode yang digunakan adalah literature review dengan identifikasi PICOST (population/problem, intervention, comparison, outcome, study design dan time) dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh Pengontrolan Makanan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Januari -10 Maret 2023 Pencarian literature dilakukan melalui google scholar dan pubmed

## Hasil

Hasil penelitian bisa di lihat pada skema di bawah ini:

Tabel 1. Format PICOST dalam Literature Review

| PICOST              | Keterangan             |
|---------------------|------------------------|
| <i>Population</i>   | Pasien Hipertensi      |
| <i>Intervention</i> | -                      |
| <i>Comparison</i>   | -                      |
| <i>Output</i>       | Diet dan Tekanan darah |
| <i>Study</i>        | <i>Cross Sectional</i> |
| <i>Time</i>         | 5 tahun terakhir       |

Data yang digunakan adalah data sekunder. Untuk mengambil artikel yang relevan yang diterbitkan dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris Data sekunder didapat dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder dari artikel jurnal baik nasional atau internasional dengan tema yang telah ditentukan. Abstrak atau teks lengkap artikel penelitian ditinjau sebelum dimasukkan ke dalam ulasan sesuai dengan kriteria inklusi dan penilaian kualitas menggunakan JBI Critical Appraisal. Proses screening artikel disajikan sebagai berikut:

Penelitian ini menggunakan 2 database yaitu *google scholar* dan *pubmed* kemudian dilakukan identifikasi jumlah artikel yang didapat dari data base google scholar (n = 16.600) kemudian identifikasi jumlah artikel yang didapat dari data base pubmed (n= 3.465), kemudian jumlah artikel setelah cekung publikasi (n=20.065), selanjutnya jumlah artikel yang duplikasi (n=9), selanjutnya jumlah artikel setelah diskroning (inklusi) (n=10), jumlah artikel yang dieliminasi (n=20.055), jumlah artikel sesuai uji kelayakan (n=10), jumlah artikel yang dieliminasi (n= 3), jumlah akhir artikel yang diterima (n=7), dari jumlah artikel yang diterimah bisa di liat pada table 2

Tabel 2 Hasil Pencarian Literature

| N<br>o | Judul/<br>Penulis/Tahun  | Tujuan Penelitian  | Jenis<br>Penelitian                                     | Metode<br>Pengumpu<br>lan data   | Populasi/jum<br>lah sampel  | Hasil  |
|--------|--|--|---|--|---|--|
| 1      | Terkontrolnya Tekanan Darah Penderita Hipertensi Berdasarkan Pola Diet Dan kebiasaan olahraga Di Padang tahun 2019 | penelitian dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan pola diet dan kebiasaan berolahraga dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Padang Pasir tahun 2019 | Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional | Teknik pengambilan sampel adalah non random sampling dengan cara accidental sampling | Populasi adalah seluruh penderita hipertensi yang datang berkunjung ke puskesmas Padang Pasir, berdasarkan laporan dari Puskesmas Padang Pasir pada bulan Desember tahun 2010 dengan jumlah 355 orang. Jumlah sampel yang | Tekanan darah yang tidak terkontrol persentasenya lebih tinggi pada responden yang mempunyai pola diet yang kurang baik yaitu sebanyak 42 orang dari 44 orang (95.5%) dibandingkan dengan responden yang mempunyai pola diet baik yaitu sebanyak 22 orang dari 34 orang (64.7%). Hasil uji statistik antara pola diet dengan terkontrolnya tekanan darah pada penderita hipertensi |

|   |  |  |   |  |   |   |
|---|--|--|---|--|---|---|
|   |  |  |   |  | diambil adalah 78 Orang   | diperoleh nilai $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubunganyangbermakna antara pola diet dengan terkontrolnya tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Padang Pasir.  |
| 2 | Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pada Lansia Dalam Mengontrol Tekanan Darah                        | Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia dalam mengontrol tekanan darah di Gampong Lipah Kecamatan Jeumpa Kabupaten Bireuen | Desain penelitian yang digunakan adalah metode analitik dengan pendekatan cross sectional | Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah total sampling | Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan karakteristik umur 45-90 tahun yang menderita hipertensi di Gampong Lipah Rayeuk.  | mayoritas responden yang menjalankan diet hipertensi Di Gampong Lipah Rayeuk tergolong patuh dalam melaksanakan diet hipertensi sebanyak 34 responden (65,4%).  |
| 3 | Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru Tahun 2020 | Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap pada penderita hipertensi dengan kontrol diet rendah garam di Puskesmas Anggeraja Kabupaten Enrekang Tahun 2020         | Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional.                                  | Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling                            | Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Anggeraja kabupaten Enrekang sebanyak 102 penderita pada Bulan Februari Tahun 2020 | Berdasarkan hasil uji statistik dengan chi squaretest, maka diperoleh nilai p-value adalah 0,002 ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa ada hubungan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru |
| 4 | Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Pada Penderita Hipertensi Dengan Kontrol Diet Rendah Garam                          | Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap pada penderita hipertensi dengan kontrol diet rendah garam di Puskesmas Anggeraja Kabupaten                             | Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional                                   | Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling                            | Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Anggeraja kabupaten  | Hasil penelitian ini yaitu ada hubungan pengetahuan pada penderita hipertensi dengan kontrol diet rendah garam di Puskesmas Anggeraja Kabupaten Enrekang Tahun 2018 dengan nilai $P = 0,007$ dan ada hubungan sikap pada penderita                |

|   |   |   |  |                  |  |   |
|---|---|---|--|------------------|--|---|
|   |   | Enrekang  |  |                  | Enrekang<br>sebanyak<br>102<br>penderita   | hipertensi dengan kontrol diet rendah garam di Puskesmas Anggeraja Kabupaten Enrekang dengan nilai P= 0,0004  |
| 5 | The impact of individualised nutritional therapy according to DASH diet on blood pressure, body mass, and selected biochemical parameters in overweight/obese patients with primary arterial hypertension: a prospective randomised study | Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai dampak dari intervensi gizi individual berdasarkan diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) pada status gizi, tekanan darah, dan parameter biokimia yang dipilih pasien obesitas / kelebihan berat badan dengan arteri primer. hipertensi. | Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional            | randomised trial | Sebanyak 131 peserta diacak ke kelompok intervensi DASH (DIG; n = 69, 33 laki-laki) atau kelompok kontrol (CG; n = 62, 32 laki-laki) | Enam puluh empat (92,8%) peserta dalam intervensi dan 62 (100%) pada kelompok kontrol menyelesaikan studi. Pada kelompok DIG penurunan yang signifikan dalam massa tubuh, tekanan darah sistolik dan diastolik, kandungan lemak tubuh, glukosa puasa, insulin, dan konsentrasi leptin diamati dibandingkan dengan kelompok kontrol (p   |
| 6 | Effects of Sodium Reduction and the DASH Diet in Relation to Baseline Blood Pressure  | penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efek natrium rendah versus tinggi, DASH versus kontrol, dan keduanya (natrium DASH rendah versus diet kontrol natrium tinggi) pada BP sistolik (SBP) dengan BP awal.   | Jenis penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan studi kolerasi. | Randomised       | Populasinya yaitu orang dewasa, berusia 22 tahun dan lebih tua   | Rerata SBP di seluruh strata SBP awal (<130,130-139,140-149,dan150mmHg) adalah 116, 124, 131, dan 130 mmHg pada diet rendah natrium-DASH dibandingkan 123, 133, 141, dan 152 mmHg pada diet tinggi natrium-kontrol (Gambar 1A). Dibandingkan dengan natrium tinggi diet kontrol, diet rendah natrium-DASH menurunkan SBP sebesar -5,30 (95% CI: -7,66,-2,94), -7,48 (95% CI: -10,11,-4,84), -9,70 (95% CI: -13,34, -6,06), dan -20,79 (95% CI: -30,88,-10,69) mmHg di seluruh strata SBP dasar (<0,001) |
| 7 | The effect of   | <u>Penelitian ini</u>   | Kuasi  | purposive        | 46 pasien  | Penurunan tekanan   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| dietary approach to stop hypertension (DASH) counseling on reducing blood pressure | bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. | eksperimen sampling hipertensi darah setelah intervensi konseling diet DASH memiliki nilai p 0.0215 dan |
|--|---|---|

## Pembahasan

Hasil literature review yang telah didapat berjumlah 7 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan selanjutnya dilakukan review artikel dalam penelitian ini. Terdapat 5 jurnal nasional dan 2 jurnal internasional tentang Diet dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Tujuan utama dari artikel ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan diet dan tekanan darah pada pasien hipertensi yang mengakibatkan tekanan darah menjadi terkontrol.

### 1. Pengaruh diet terhadap penurunan tekanan darah

Hasil dari 7 artikel yang telah di review seluruhnya membuktikan bahwa diet efektif dalam mengatasi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Salah satu faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu pola diet, Bila kadar kolesterol di pembuluh darah tinggi, hal ini akan membuat diameter pembuluh darah menjadi sempit. Pada keadaan yang berat dimana terjadi sumbatan total dari pembuluh darah maka akan terjadi kerusakan organ. HDL akan membawa kolesterol bebas dari pembuluh darah ke hati sehingga diameter pembuluh akan melebar, sedangkan bila kadar VLDL dan LDL tinggi maka akan terjadi hal sebaliknya yang akan memperberat penyempitan pembuluh darah dan akan menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah (hipertensi) (Niga et al, 2021)

Modifikasi diet atau pengaturan diet sangat penting pada penderita hipertensi, tujuan utama dari pengaturan diet hipertensi adalah mengatur tentang makanan sehat yang dapat mengontrol tekanan darah tinggi dan mengurangi penyakit kardiovaskuler. Ada empat macam diet untuk mempertahankan keadaan tekanan darah, yakni: diet rendah garam, diet rendah kolestrol, lemak terbatas serta tinggi serat dan rendah kalori bila kelebihan berat badan. Dalam mengubah perilaku tersebut maka diperlukan sikap yang positif dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan penyakit hipertensi (Notoatmodjo, 2022).

Selain itu Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan

seseorang dalam menetapkan perilaku hidup sehat, terutama mencegah penyakit hipertensi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan seseorang dalam menjaga pola hidupnya agar tetap sehat dan bebas dari penyakit. (Anisa & Bahri, 2022)

Kepatuhan diet yang dijalani merupakan tujuan yang ingin dicapai oleh lansia dalam mempertahankan tekanan darah yang normal. Salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan keluarga dalam menjaga kesehatan dan memberikan perawatan pada lansia dengan hipertensi adalah dengan kontrol tekanan darah lansia secara rutin (Utari, 2021).

Pola makan dalam diet DASH merupakan pola makan yang sehat dan seimbang karena mengandung zat gizi makro dan mikro yang lengkap. Pembatasan konsumsi lemak jenuh dan lemak trans pada diet ini juga berkorelasi positif terhadap penurunan berat badan pada subjek obesitas yang mengalami hipertensi. Selain itu, penerapan diet DASH juga memberikan pengaruh positif terhadap lingkaran pinggang, jumlah lemak tubuh, kadar glukosa, dan hormone leptin (Kucharska et al., 2021). Aplikasi diet DASH pada pasien hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, yang harus didukung dengan peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap dari responden agar diet ini dapat diterapkan secara konsisten dan memberikan manfaat positif bagi penderita hipertensi. Peningkatan pengetahuan dilakukan melalui edukasi maupun konseling yang sebaiknya disertai rekomendasi peningkatan aktivitas fisik agar membantu menurunkan persentase lemak darah yang juga berpengaruh terhadap kondisi hipertensi

### 2. Diet dan Tekanan darah

Distribusi frekuensi untuk melakukan Diet yg berpengaruh terhadap tekanan darah dapat di lihat distribusi frekuensi diet terhadap tekanan darah dari 7 jurnal yang didapatkan yaitu tekanan darah menjadi naik 0 jurnal (0%), tekanan darah tetap 0 jurnal (0%) sedangkan tekanan darah turun terdapat 7 jurnal (100%). (Dwi Utami, 2020)

## Kesimpulan

Hasil dari 7 artikel yang telah dilakukan review seluruhnya membuktikan bahwa pola diet terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Modifikasi diet atau pengaturan diet sangat penting bagi penderita hipertensi, selain itu tujuan utama dari pengaturan diet hipertensi ialah mengatur tentang makanan sehat yang dapat mengontrol tekanan darah tinggi dan mengurangi penyakit kardiovaskuler. Berdasarkan diet DASH dengan pemberian pola makan sehat didominasi dengan sayur dan buah sehingga memberikan makanan sehat yang memberikan pengaruh lancarnya peredaran darah dan membantu mengontrol metabolisme tubuh karena kaya serat dan mineral yang memberikan hasil penurunan dan mengontrol tekanan darah. Diet DASH adalah bentuk pola makan yang terdiri dari penambahan porsi sayur dan buah serta mengurangi penggunaan natrium, kalori, dan lemak tidak sehat sehingga dapat berpengaruh pada kadar tekanan darah penderita hipertensi.

## Referensi

- Dinkes Provinsi Sulawesi Selatan. 2022. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2021. Makassar: Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan
- Dwi Utami, A. P., Kurdanti, W., & Suryani, I. (2020). Boodidash ( Booklet Diet DASH ) dapat memperbaiki pengetahuan , asupan serat , dan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Gamping I. *Nutrisia*, 22(2), 69–77. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v22i2.178>
- Jurniati E & Marsita E. 2021. Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas kabupaten banyumas. *Jurnal kebidanan katulistiwa*. 73
- Kemendes RI. 2022. Survei Indikator Kesehatan Nasional Tahun 2021. Jakarta: Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI
- kuraschek, S. P., Miller, E. R., Weaver, C. M., & Appel, L. J. (2017). Effects of Sodium Reduction and the DASH Diet in Relation to Baseline Blood Pressure. *Journal of the American College of Cardiology*, 70(23), 2841–2848. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.10.011>
- Muhadi. 2021. JNC 8: Evidence-Based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran*. ;43(1):54-59.
- Niga, J. L., Soelistyoningsih, D., & Sediawan, M. N. L. (2021). *66-Article Text-455- 1-10-20211122*. 2(3), 141-153.
- Oktaviani.J. (2021). Dukungan Keluarga dengan Pola Diet pada Pasien Hipertensi. *Sereal Untuk*, 51(1), 51
- Rahmadhani M. 2021. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran Sains dan Teknologi Medik*. 2021;4(1):52– 61
- Rangkuti, Winnellia. 2021. “Gaya Hidup Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi.” *Jurnal Ilmiah Permas* 11(April): 341–48. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM%0AGAYA>
- Rudianto, Budi F. 2021. Menaklukkan Hipertensi dan Diabetes. Yogyakarta: Sakkhasukma
- sartika, W. (2020). *Terkontrolnya Tekanan Darah Penderita Hipertensi Berdasarkan Pola Diet Dan Kebiasaan Olah Raga Dipadang Tahun 2011*. 8(1), 8–14.
- Utari, M. (2021). Fakultas Kesehatan Universitas Sumatera Utara. *Dukungan keluarga tentang kepatuhan diet hipertensi pada lansia di puskesmas pembantu kelurahan persiakan tinggi, medan*
- WHO. . 2022. Global Status Report on Noncommunicable Diseases. Geneva: World Health Organization

## Saran

1. Bagi klien hipertensi  
Bagi klien hipertensi diharapkan dapat menjadikan disarankan tetap memperhatikan pola makan atau pola diet yang sehat dan benar sehingga mencegah keluhan yang muncul akibat tekanan darah tinggi.
2. Bagi Perawat  
Diharapkan bisa menambah ilmu pengetahuan tentang adanya hubungan pola diet dan tekanan darah yang terkontrol
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan tentang diet apa saja yang memicu tekanan darah terkontrol.

## Ucapan Terima Kasih

Mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung atas terlaksananya proses penelitian ini.