



# ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA PENDERITA HIPERTENSI

Eli Mirda Wati<sup>1)</sup>; Husna Hidayati<sup>2)\*</sup>; Syarifata Atika<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> [elimirdawati@gmail.com](mailto:elimirdawati@gmail.com), Universitas Syiah Kuala

<sup>2)</sup> [husnahidayati@unsyah.ac.id](mailto:husnahidayati@unsyah.ac.id), Universitas Syiah Kuala

<sup>3)</sup> [Syarifahatika6@unsyah.ac.id](mailto:Syarifahatika6@unsyah.ac.id), Universitas Syiah Kuala

\*Penulis korespondensi

## Abstract

**Background:** Hypertension is one of the common non-communicable diseases in Indonesia. This might happen because of the need for more knowledge and interest in adopting a healthy lifestyle. **Aim of Research:** This research aimed to describe the family nursing care for hypertension. **Research Method:** This research used a descriptive qualitative method with a case study approach to nursing care, including reviewing, establishing diagnosis, intervening, implementing, and evaluating. **Result of Study:** Nursing intervention referred to 5 tasks of family health, including introducing hypertension problem, giving support and motivation to the family in taking care of family members related to hypertension, demonstrating a DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) diet, providing a comfortable environment, suggesting family having use the nearby facility. **Conclusion:** Family nursing care was based on five essential family tasks in improving interest and family motivation to apply a healthy life style to achieve better health status.

**Keywords:** Family, Hypertension, Nursing Care

## Abstrak

**Latar Belakang:** Hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang cukup tinggi di Indonesia. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan dan minat dalam menerapkan pola hidup sehat.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan asuhan keperawatan pada keluarga dengan hipertensi.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, penetapan diagnosa, intervensi, implemmentasi dan evaluasi. **Hasil:** Intervensi keperawatan keluarga yang diberikan merujuk pada lima tugas kesehatan keluarga yaitu pengenalan masalah hipertensi, memberikan dukungan dan motivasi pada keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan hipertensi, demonstrasi diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension), menciptakan lingkungan yang nyaman, serta menganjurkan keluarga untuk memanfaatkan fasilitas kesehatan terdekat. **Kesimpulan:** Asuhan keperawatan keluarga berdasarkan lima tugas kesehatan sangat penting dalam meningkatkan minat dan motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat sehingga dapat tercapai status kesehatan yang lebih baik.

**Kata Kunci:** Asuhan Keperawatan, Hipertensi, Keluarga

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak diderita oleh masyarakat Indonesia. Berdasarkan data dari World Health Organization tahun 2015, diperkirakan satu dari tiga orang di seluruh dunia mengalami Hipertensi atau sekitar 1,13 miliar orang. Kondisi ini tentu bukan hal yang baik melihat penderita hipertensi yang terus bertambah setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025, penderita Hipertensi dapat mencapai 1,15 miliar orang dengan estimasi penderita yang meninggal akibat komplikasinya sebanyak 9,4 juta orang. Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan penyandang Hipertensi di Indonesia telah mencapai 63 juta lebih dengan angka kematian sebanyak 427.218 orang (Kemenkes RI, 2019b).

Hipertensi dianggap sebagai masalah kesehatan yang sangat serius karena menjadi pintu masuk utama penyakit yang lebih parah seperti penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus, dan gagal ginjal (Maulia & Hengky, 2021). Beberapa faktor yang meningkatkan kejadian hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, dan keturunan. Dapat diketahui bahwa beberapa komponen tersebut merupakan faktor yang tidak dapat diubah. Namun terdapat faktor risiko hipertensi yang masih dapat dihindari untuk mencegah hipertensi seperti obesitas, kurang aktivitas fisik atau olahraga, merokok, stress serta konsumsi alkohol dan garam berlebih (Sarumaha & Diana, 2018).



Diketahui bahwa hipertensi telah menjadi penyebab kematian dini di seluruh dunia. Hipertensi yang tidak terkontrol akan menyebabkan kerusakan organ yang lebih parah termasuk jantung, ginjal dan otak. Upaya untuk mencegah kondisi yang lebih parah dapat dilakukan dengan mengendalikan faktor risiko agar tekanan darah dapat terkontrol dengan baik (Kemenkes RI, 2019a). Terapi pada penderita hipertensi diawali dengan menerapkan gaya hidup yang sehat dengan menjalankan diet yang seimbang, membatasi asupan garam, menjaga berat badan tetap ideal, menghindari rokok dan alkohol, batasi konsumsi kafein dan mengelola stress dengan baik (Setiana et al., 2022). Keluarga dapat terlibat untuk membantu anggota keluarga dengan hipertensi dalam menjalankan pola hidup sehat (Nita, 2018).

Keluarga memiliki tanggung jawab atas kondisi kesehatan anggota keluarga satu sama lain. Tugas kesehatan keluarga yang harus dicapai adalah mampu mengenal masalah kesehatan anggota keluarga, membuat keputusan terkait perawatan kesehatan yang tepat, merawat anggota keluarga yang sakit, memelihara dan menciptakan lingkungan yang sehat bagi keluarga, serta menggunakan fasilitas kesehatan (Padila, 2018). Tugas keluarga yang dijalankan dengan baik dapat membantu mengontrol tekanan darah menjadi lebih stabil (Bisnu et al., 2017). Selain itu, peran perawat sebagai health promotor, care provider dan educator juga diperlukan untuk memberikan informasi dan meningkatkan keterampilan keluarga dalam melaksanakan tugas kesehatan (Damayantie et al., 2018).

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis melakukan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan asuhan keperawatan keluarga pada penderita Hipertensi yang meliputi pengkajian, menetapkan diagnosa keperawatan, menentukan intervensi, implementasi dan evaluasi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus dalam bentuk asuhan keperawatan yang mencakup pengkajian, penentuan diagnosa, intervensi, implemementasi, dan evaluasi. Asuhan keperawatan dilakukan pada keluarga Ny. M yang tinggal di Desa Meunasah Baet, Kabupaten Krueng Barona Jaya. Asuhan keperawatan dilakukan mulai tanggal 13 hingga 17 Juni 2023.

Pengumpulan data menggunakan instrument pengkajian keperawatan keluarga serta alat pemeriksaan fisik seperti sphygmomanometer dan stetoskop. Proses analisa data dilakukan dengan mengelompokkan data pengkajian berdasarkan data subjektif dan data objektif. Hasil dari pengelompokan data digunakan untuk menentukan diganosa keperawatan. Selanjutnya dilakukan penyusunan intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, serta evaluasi dari asuhan keperawatan yang telah diberikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengkajian**

Keluarga Ny. M merupakan keluarga dengan tahap perkembangan keluarga usia lanjut. Saat dilakukan pemeriksaan fisik, didapatkan nilai tekanan darah Ny. M mencapai 150/110 mmHg. Keluarga mengatakan Ny. M menderita Hipertensi sejak lima tahun yang lalu. Pada pemeriksaan riwayat kesehatan keluarga, didapatkan bahwa orang tua Ny. M juga memiliki riwayat Hipertensi. Menurut Maharani dan Syafrandi (2017), individu dengan riwayat keluarga yang memiliki penyakit tidak menular seperti Hipertensi lebih sering menderita penyakit yang sama.

Saat dikaji terkait pola makan, Ny. M mengaku masih suka mengkonsumsi makanan yang asin. Menurut Yulianda dan Yuliati (2021), penderita Hipertensi dianjurkan untuk menghindari makanan asin. Tingginya kadar natrium pada makanan asin dapat mengikat cairan yang akan dialirkan bersama darah pada proses peredaran darah. Hal tersebut akan



meningkatkan beban kerja jantung sehingga tekanan darah juga ikut meningkat. Selain itu, tingginya kadar natrium di dalam tubuh mengakibatkan perubahan ukuran diameter arteri menjadi lebih kecil sehingga jantung memerlukan kekuatan yang lebih besar dalam memompa darah (Kurniasih et al., 2017).

Selain suka mengonsumsi makanan asin, Ny. M juga tidak rutin mengonsumsi obat antihipertensi. Pada umumnya penderita hipertensi dianjurkan untuk rutin meminum obat. Hal ini disebabkan karena tekanan darah pada penderita Hipertensi hanya dapat dikendalikan melalui obat yang rutin dikonsumsi sehingga komplikasi dan risiko kematian dapat dicegah (Palmer & Williams, 2019). Kepatuhan dalam meminum obat antihipertensi sangat berperan dalam mengontrol tekanan darah untuk jangka waktu yang panjang sehingga risiko kerusakan organ akibat Hipertensi dapat dicegah (Harahap et al., 2019).

Saat ini, Ny. M sering merasa cemas terhadap kondisi kesehatannya. Ny. M juga sering khawatir terhadap kondisi kesehatan keluarganya. Menurut Amira et al. (2021), cemas atau stress dapat memicu peningkatan tekanan darah baik pada usia muda maupun lansia. Stress yang dialami oleh individu akan memicu aktivasi sistem saraf simpatis untuk melepaskan norepinephrin di jantung dan pembuluh darah sehingga peningkatan *cardiac output* dan resistensi vaskular sistemik terjadi. dapat memicu peningkatan tekanan darah dengan suatu mekanisme yang memicu peningkatan Perlu dilakukan suatu upaya untuk meminimalisir stress sehingga tekanan darah tetap pada kondisi stabil.

### **Diagnosa Keperawatan**

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada keluarga, didapatkan diagnosa keperawatan pemeliharaan kesehatan tidak efektif. Hal ini dibuktikan dengan data subjektif sebagai berikut: Ny.M mengatakan sudah menderita hipertensi sejak lima tahun yang lalu, keluarga mengatakan Ny. M suka mengonsumsi makanan yang asin dan tidak rutin meminum obat antihipertensi. Selain itu, Ny. M juga jarang melakukan pemeriksaan kesehatan. Data tersebut menunjukkan kurangnya pemahaman keluarga terkait perilaku sehat yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan keluarga.

Pemeliharaan kesehatan tidak efektif merupakan diagnosa keperawatan yang didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu/keluarga dalam mengidentifikasi, mengelola, dan menemukan bantuan untuk mempertahankan kesehatan (PPNI, 2017). Pemeliharaan kesehatan tidak efektif juga dapat dilihat dari perilaku keluarga yang tidak mampu menjalankan perilaku sehat seperti tidak mengatur pola makan yang baik, tidak memisahkan makanan anggota keluarga yang sakit dengan anggota keluarga lainnya, tidak melarang anggota keluarga yang sakit mengonsumsi makanan yang menjadi pemicu penyakitnya, membiarkan anggota keluarga yang sakit berpikir keras atau mengalami stress, serta tidak adanya sistem pendukung (Sudirman & Gani, 2023).

### **Intervensi**

Setelah dilakukan tindakan keperawatan, diharapkan pemeliharaan kesehatan keluarga meningkat dengan kriteria keluarga menunjukkan perilaku adaptif terhadap perubahan lingkungan, menunjukkan pemahaman perilaku sehat, dan kemampuan dalam menjalankan perilaku sehat. Adapun intervensi yang diberikan pada keluarga Ny. M merujuk pada lima tugas kesehatan keluarga yaitu mengenal masalah, membuat keputusan yang tepat, merawat anggota keluarga yang sakit, modifikasi lingkungan dan pemanfaatan fasilitas kesehatan.

Pada tugas pertama, peneliti memberikan pendidikan kesehatan terkait Hipertensi. Selanjutnya peneliti memberikan dukungan dan motivasi bagi keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan Hipertensi. Pada tugas ketiga, peneliti melakukan demonstrasi dietary Approach to Stop Hypertension. Tugas keempat peneliti menganjurkan keluarga untuk menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman untuk meminimalisir stres. Tugas kelima peneliti menganjurkan keluarga untuk rutin mengunjungi fasilitas kesehatan yang tersedia.



## Implementasi

Implementasi dilakukan berdasarkan intervensi yang telah ditetapkan sebelumnya. Implementasi pertama untuk tugas kesehatan keluarga yang pertama yaitu pengenalan masalah melalui pendidikan kesehatan terkait hipertensi. Pendidikan kesehatan yang diberikan meliputi pengertian, tanda dan gejala, penyebab dan penatalaksanaan. Pendidikan kesehatan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga terhadap masalah yang dialami oleh Ny. M.

Istiqomah et al. (2022) di dalam penelitiannya mengatakan bahwa edukasi terkait hipertensi yang meliputi pengertian, tanda gejala, penyebab dan penanganan pada penderita hipertensi secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan terkait penyakit tersebut. Rahayu (2019) di dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan secara signifikan setelah diberikan penyuluhan terkait hipertensi.

Pada hari yang sama, peneliti menjelaskan tugas kesehatan keluarga yang kedua yaitu membuat keputusan yang tepat dalam merawat anggota keluarga yang sakit. Dalam hal ini, peneliti memberikan dukungan dan motivasi bagi keluarga untuk membuat keputusan terkait perawatan terhadap Ny. M. Setyaningsih dan Ningsih (2019) menjelaskan bahwa dukungan dan motivasi dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang dalam menghadapi masalah yang terjadi.

Tugas kesehatan keluarga yang ketiga adalah merawat anggota keluarga dengan hipertensi salah satunya dengan mengatur pola makan yang baik. Intervensi yang dapat diberikan berupa demonstrasi *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). Diet DASH sangat disarankan bagi penderita hipertensi karena mengandung zat gizi baik makro maupun mikro secara lengkap sehingga pola makan menjadi lebih sehat dan seimbang (Kucharska et al., 2018). Diet DASH bahkan lebih disarankan dibandingkan dengan diet rendah garam karena menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih besar (Astuti et al., 2021). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Juraschek et al. (2017) yang menunjukkan penerapan diet DASH selama satu minggu lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan penerapan diet rendah garam selama empat minggu.

Diet DASH menjadi salah satu upaya dalam merubah gaya hidup menjadi lebih sehat dengan mengkonsumsi sayuran dan makanan yang banyak mengandung serat, susu rendah lemak serta membatasi konsumsi garam, lemak jenuh, dan kolesterol (Na et al., 2022). Menurut Mukti (2020), diet DASH sangat membantu dalam menurunkan tekanan darah pada orang dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriyana dan Wirawati (2022), menyebutkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah setelah penerapan diet DASH. Artinya, diet DASH mampu menurunkan tekanan darah dengan mengatur pola makan agar tekanan darah terkontrol dan menghindari komplikasi yang dapat terjadi kapan saja. Sejalan dengan hasil penelitian Uliatiningsih dan Fayasari (2019) yang menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi diet DASH.

Pada tugas keempat yaitu memodifikasi lingkungan, peneliti memberikan penjelasan terkait pentingnya menjaga kondisi lingkungan yang nyaman bagi penderita hipertensi. Hal ini bertujuan untuk meminimalisir cemas dan stres yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Menyediakan lingkungan yang baik dapat mengontrol tekanan darah agar tidak menjadi lebih tinggi (Triyanto, 2014). Peneliti menganjurkan keluarga untuk menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman bagi klien.

Selain modifikasi lingkungan, peneliti juga menjelaskan terkait tugas kelima yaitu pemanfaatan fasilitas kesehatan. Peneliti menganjurkan keluarga untuk rutin mengunjungi fasilitas kesehatan terdekat seperti posbindu dan puskesmas. Peneliti juga menjelaskan terkait pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin sebagai langkah awal untuk mendeteksi masalah kesehatan yang mungkin dialami oleh keluarga.



## Evaluasi

Setelah melakukan implementasi keperawatan, peneliti melakukan evaluasi terhadap materi yang telah diberikan. Pada proses evaluasi, keluarga mengatakan lebih mengetahui masalah kesehatan yang dialami oleh Ny. M. Keluarga juga mampu menyebutkan kembali pengertian, beberapa tanda dan gejala, penyebab, dan penanganan Hipertensi. Selain itu, keluarga juga menunjukkan pemahaman terkait pola diet DASH dan mengatakan akan menerapkan diet DASH dalam mengatur pola makan Ny. M. pada pertemuan terakhir, keluarga mengatakan berusaha untuk memastikan Ny. M tidak merasa cemas dan stress serta akan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan baik di Posbindu maupun Puskesmas.

## PENUTUP

### Simpulan

Setelah dilakukan asuhan keperawatan pada keluarga Ny. M, dapat disimpulkan bahwakeluarga mampu memahami dan menjalankan lima tugas kesehatan keluarga yang dibuktikan dengan keluarga sudah mengenal masalah kesehatan terkait hipertensi, memutuskan untuk menghindari faktor-faktor yang dapat memicu peningkatan tekanan darah, merawat Ny. M dengan menerapkan pola diet DASH, menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman untuk meminimalisir stress, serta memanfaatkan pelayanan kesehatan seperti posbindu dan puskesmas.

### Saran

Disarankan untuk mengoptimalkan upaya dalam meningkatkan minat dan motivasi keluarga dalam menjalankan lima tugas kesehatan dengan metode kunjungan rumah (home visit) secara berkala. Keluarga juga diharapkan mampu menjalankan tugas kesehatan secara optimal sehingga dapat tercapai derajat kesehatan yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amira, I., Suryani, S., & Hendrawati, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 21(1), 21–28. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v21i1.677>
- Astuti, A. P., Damayanti, D., & Ngadiarti, I. (2021). Penerapan Anjuran Diet DASH Dibandingkan Diet Rendah Garam Berdasarkan Konseling Gizi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Larangan Utara. *Gizi Indonesia*, 44(1), 109–120. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.559>
- Bisnu, M. I. K. H., Kepel, B., & Mulyadi, N. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *Jurnal keperawatan*, 5(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v5i1.14947>
- Damayantie, N., Heryani, E., & Muazir, M. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi oleh Penderita di Wilayah Kerja Pskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi tahun 2018. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(3), 224–232. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.ART.p224-232>
- 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>
- Harahap, D. A., Aprilla, N., & Muliati, O. (2019). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3(2), 97–102. <https://doi.org/10.31004/jn.v3i2.493>
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian



- Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159–165. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- Juraschek, S. P., Woodward, M., Sacks, F. M., Carey, V. J., Miller III, E. R., & Appel, L. J. (2017). Time Course of Change in Blood Pressure from Sodium Reduction and the DASH Diet. *Hypertension*, 70(5), 923–929. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.117.10017>
- Kemkes RI. (2019a). *Apa Komplikasi Berbahaya dari Hipertensi?* p2ptm.kemkes.go.id. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/5/apa-komplikasi-berbahaya-dari-hipertensi>
- Kemkes RI. (2019b). *Hari Hipertensi Dunia 2019: “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”* p2ptm.kemkes.go.id. <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Kucharska, A., Gajewska, D., Kiedrowski, M., Sińska, B., Juszczyk, G., Czerw, A., Augustynowicz, A., Bobiński, K., Deptała, A., & Niegowska, J. (2018). 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. *Kardiologia Polska (Polish Heart Journal)*, 76(1), 158–165. <https://doi.org/10.5603/KP.a2017.0184>
- Kurniasih, D., Pangestuti, D. R., & Aruben, R. (2017). Hubungan Konsumsi Natrium, Magnesium, Kalium, Kafein, Kebiasaan Merokok dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lansia (Studi di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Duren Kabupaten Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(4), 629–637. <https://doi.org/10.14710/jkm.v5i4.18731>
- Maharani, R., & Syafrandi, D. P. (2017). Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru Tahun 2016: Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Har. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(5), 165–171. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol3.Iss5.122>
- Maulia, M., & Hengky, H. K. (2021). Analisis Kejadian Penyakit Hipertensi di Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(3), 324–331. <https://doi.org/10.31850/makes.v4i3.614>
- Mukti, B. (2020). Penerapan DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 1–5. <http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/2313>
- Na, M., Wang, Y., Zhang, X., Sarpong, C., Kris-Etherton, P. M., Gao, M., Xing, A., Wu, S., & Gao, X. (2022). Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)-Style Dietary Pattern and 24-Hour Ambulatory Blood Pressure in Elderly Chinese with or without Hypertension. *The Journal of Nutrition*, 152(7), 1755–1762. <https://doi.org/10.1093/jn/nxac086>
- Nita, Y. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 90–97. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/jik/article/view/103>
- Padila. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika.
- Palmer, A., & Williams, B. (2019). *Tekanan Darah Tinggi* (R. Astikawati & A. Safitri (ed.)). Erlangga.
- PPNI, T. P. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat PPNI.



- Rahayu, S. (2019). Penyuluhan Kesehatan: Pentingnya Melibatkan Keluarga Dalam Perawatan Hipertensi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(3), 170–174. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i3.55>
- Sarumaha, E. K., & Diana, V. E. (2018). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di UPTD Puskesmas Perawatan Plus Teluk dalam Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(2), 70–77. <https://doi.org/10.33085/jkg.v1i2.3914>
- Setiana, N. R., Istiana, N., Saputri, R. K., Kiswati, T., Anam, R. S., Rohmatullah, M. S., Sholeh, M., & Septiana, Y. (2022). Upaya Pencegahan Hipertensi Remaja melalui Pendidikan Kesehatan dan Pemeriksaan Faktor Risiko Hipertensi di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, 2(1), 71–75. <https://doi.org/10.36722/psn.v2i1.1571>
- Setiyaningsih, R., & Ningsih, S. (2019). Pengaruh Motivasi, Dukungan Keluarga dan Peran Kader Terhadap Perilaku Pengendalian Hipertensi. *Indonesian Journal On Medical Science*, 6(1), 79–85. <https://ejournal.poltekkesbhaktimulia.ac.id/index.php/ijms/article/view/173>
- Sudirman, A. N. A., & Gani, F. A. (2023). Penerapan Self Care Manajemen dan Terapi Spritual Emotional Freedom Technique dalam Meningkatkan Kemandirian Keluarga dalam Merawat Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 4(2), 167–177. <https://doi.org/10.55644/jkc.v4i02.129>
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Graha Ilmu.
- Uliatiningsih, R., & Fayasari, A. (2019). Pengaruh Edukasi Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) terhadap Kepatuhan Diet dan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Rumkital Marinir Cilandak. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 3(2), 120–132. <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2019.3.2.1924>
- Yulianda, H., & Yuliati, R. (2021). *Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Asin Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Provinsi Riau (Studi Analisis Data Riskesdas 2018)*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.