

PENGUNAAN BUKU SAKU MENGENAI DIET RENDAH GARAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PRA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMALANREA

THE USE OF A POCKET BOOK ON LOW SALT DIET TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN PRE-ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORK AREA OF TAMALANREA COMMUNITY HEALTH CENTER.

RESKI FEBIOLA AT.

Poltekkes Kemenkes Makassar

Email: Reskifebiola967@gmail.com

Nomor Telepon: +62 822-9280-0572

ABSTRACT

Background: Hypertension is a common chronic disease, especially in the pre-elderly age group (45–59 years). Lack of knowledge about a low-salt diet is a contributing factor to the high rate. Education through simple media such as pocket books is considered effective in increasing patient awareness and adherence to a healthy diet. Method: This study used an innovation project design with a quantitative approach. The subjects were 23 pre-elderly individuals with hypertension registered at Tamalanrea Community Health Center in Makassar. The intervention was conducted over two weeks, providing education through a low-salt diet pocketbook. Knowledge was measured before and after the intervention using pre-test and post-test questionnaires. Data analysis was conducted descriptively using Excel. Result: There was a significant increase in respondents' knowledge levels after the intervention. The average pre-test score increased from 34% to 82% in the post-test for knowledge of a low-salt diet, and from 41.74% to 83.48% for knowledge of hypertension. There was 86.96% of respondents considering the pocketbook as an effective educational medium. Conclusion: The use of a low-salt diet pocketbook has proven effective in improving the knowledge of pre-elderly people with hypertension at Tamalanrea Community Health Center working area. This pocketbook is recommended as an educational tool in community-based health promotion efforts for hypertension prevention and control.

Keywords: Hypertension, pre-elderly, pocket book, low salt diet, health education.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang umum terjadi, terutama pada kelompok usia pra lansia (45–59 tahun). Kurangnya pengetahuan tentang diet rendah garam menjadi salah satu faktor penyebab tingginya angka hipertensi. Edukasi melalui media sederhana seperti buku saku dinilai dapat meningkatkan kesadaran dan kepatuhan pasien dalam menjalani pola makan sehat. Penelitian ini menggunakan desain proyek inovasi dengan pendekatan kuantitatif. Pengukuran pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan Excel. Dengan hasil Terdapat peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan responden setelah intervensi. Rata-rata skor pre-test sebesar 34% meningkat menjadi 82% pada post-test terkait pengetahuan diet rendah garam, dan dari 41,74% menjadi 83,48% untuk pengetahuan tentang hipertensi. Sebanyak 86,96% responden menilai buku saku sebagai media edukasi yang efektif. Sehingga, Penggunaan buku saku diet rendah garam terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan pra lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea. Buku saku ini direkomendasikan sebagai media edukatif dalam upaya promosi kesehatan untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi berbasis komunitas.

Kata Kunci: Hipertensi, pra lansia, buku saku, diet rendah garam, edukasi kesehatan.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah didalam arteri dikenal sebagai hipertensi. meskipun hipertensi biasanya tanpa gejala, kondisi ini peningkatan risiko terjadinya stroke, aneurisma, gagal ginjal, serangan jantung, dan kerusakan pada ginjal. Pada saat melakukan pemeriksaan tekanan darah, akan melihat dua indikator. Pertama yaitu saat jantung memompa atau berkontraksi (sistolik), dan yang kedua timbul pada saat jantung beristirahat atau berelaksasi (diastolik) (Wulandari, Sari, and Ludiana 2023). Hipertensi pada usia dewasa terbagi menjadi 2 faktor yang dapat dilihat. Faktor yang dapat diubah dan faktor yang tidak dapat diubah. Adapun Faktor yang sulit untuk diubah meliputi gender, umur, dan genetik. Dilain sisi, Faktor yang mudah untuk dilakukan perubahan meliputi merokok, aktif mengonsumsi alkohol, menderita obesitas, riwayat keluarga, kurang olahraga, dan depresi. Selain itu, terdapat juga faktor pendukung dan juga kondisi klinis seperti hiperlipidemia, diabetes melitus, dan gagal ginjal kronis yang dapat berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi

(Hernawan 2023). Penderita tekanan darah tinggi sering menjadi salah satu alasan kegiatan sehari-hari terganggu. Gejala yang umum dirasakan antara lain adalah sakit kepala yang berulang, kelelahan yang tidak wajar, serta ketidaknyamanan pada leher. Selain itu, mereka juga mungkin mengalami penglihatan yang berputar dan detak jantung yang tidak teratur. Gejala-gejala ini dapat menjadi tanda bahwa tekanan darah mereka perlu diperiksa dan dikelola dengan baik untuk mencegah komplikasi lebih lanjut (Aldiansa 2023). Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius yang berdampak negatif pada kesehatan. Beberapa di antaranya termasuk penyakit jantung koroner, yang dapat mengganggu fungsi jantung, serta stroke yang berpotensi mengancam jiwa. Selain itu, kondisi ini juga dapat menyebabkan gagal jantung, yang menandakan bahwa jantung tidak efektif dalam memompa darah ke seluruh tubuh, dan gagal ginjal, yang dapat merusak fungsi ginjal (Muliadi et al. 2024).

Menurut WHO, jumlah orang yang menderita penyakit tekanan darah tinggi berusia 30 hingga 79 tahun sudah mengalami

peningkatan dari angka 650 juta menuju 1,28 miliar pada tiga tahun terakhir, dan sedikit dari orang yang dapat menyadari bahwa dirinya menderita Hipertensi dan rutin melakukan pengobatan (WHO 2021). Dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbankes), data hasil dari riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penderita di Indonesia sebesar 34,1% naik dari angka sebelumnya sebesar 25,8% pada tahun 2013. Dinas Kesehatan Sulawesi selatan 2020, kota Makassar cukup memiliki prevalensi hipertensi sebesar 290.247 kasus (Susanti et al. 2022). Menurut Ekasari (2024), penelitian yang telah dilakukan, hasil penggunaan buku saku efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pamungkas et al. 2023). Dan juga efektif dalam meningkatkan kepatuhan diet pada pra lansia penderita hipertensi (Laila et al. 2022). Berdasarkan dari hasil data yang diperoleh dari Puskesmas Tamalanrea 2 Kota Makassar, ada suatu peningkatan jumlah pasien penderita tekanan darah tinggi pada tahun 2020 sebanyak 1.929 kasus, dan peningkatan terjadi pada tahun 2021 sebanyak 2.592 kasus. Ini menunjukkan bahwa kasus hipertensi di wilayah puskesmas tamalanrea terus meningkat setiap tahunnya (Anwar, Sriwahyuni, and Sumi 2023).

Karena kurangnya suatu pengetahuan pasien tentang diet rendah garam untuk penderita hipertensi pra lansia, buku saku tentang diet rendah garam berfungsi sebagai alat edukasi yang efektif untuk membantu pasien memahami dan mematuhi diet tersebut (Laila, Nurhamidah, and Angelia 2022). Tujuan penelitian ini adalah untuk membuat dan menguji buku saku tentang diet rendah garam. Tujuannya untuk lebih meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pra lansia yang menderita hipertensi terhadap diet ini, serta menurunkan tekanan darah mereka.

METODE

Desain, tempat dan waktu

Desain dari proyek ini menggunakan produk edukasi kesehatan dan data akan dianalisis menggunakan pendekatan secara kuantitatif dimana melakukan identifikasi masalah dari data kuesioner yang akan menggunakan Excel untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah menggunakan buku saku. Proyek ini akan dilaksanakan di Puskesmas Tamalanrea yang memiliki kelompok sasaran pra lansia penderita hipertensi yang akan dilaksanakan pada bulan Februari - April 2025.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Subjek dalam proyek ini adalah pasien pra lansia yang terdaftar di Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. Teknik pemilihan sampel ini menggunakan purposive sampling. Kelompok sasaran dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik Purposive sampling, yaitu metode pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti.

Hasil

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan disalah satu Puskesmas Tamalanrea di kecamatan Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi selatan tepatnya di jalan kesejahtraan tim. I blok B No. 311 perumahan bumi tamalanrea permai yang berdiri pada tahun 1992 sampai sekarang di pimpin oleh kepala puskesmas yang bernama drg. Melfina Syamsuddin. Pada tahun, fasilitas yang disediakan untuk para masyarakat yaitu: Poli Umum, Poli Gigi, MTBS, MTBM, Pelaayan KB,

Pelayanan IVA, Pelayanan KIA, lab, komputer, mobil Ambulance. Banyaknya masyarakat yang ada di Puskesmas Tamalanrea secara keseluruhan adalah 52.373 masyarakat.

2. Deskripsi Alur Penelitian Produk Inovasi

Penelitian dilakukan selama 2 minggu untuk melihat peningkatan pengetahuan dari responden yang diteliti menggunakan buku saku mengenai diet rendah garam. Pada minggu pertama, dilakukan pengambilan data primer Pre – Test untuk melihat tingkat pengetahuan awal responden sekaligus pengenalan tentang Produk Inovasi Penelitian.

Pre – Test Sekaligus Pengenalan Produk Inovasi Penelitian Buku Saku mengenai Diet Rendah Garam. Pada minggu kedua merupakan tahap post – test atau evaluasi dari pembelajaran mengenai Penggunaan buku saku Mengenai Diet Rendah garam yang dilakukan secara door to door tanpa dikumpulkan.

3. Deskripsi Karakteristik Responden

a. Deskripsi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.3 Tabel Distribusi Jenis Kelamin

No	Kategori	Frequency	Persentase %
1.	Laki-laki	9	39.1%
2.	Perempuan	14	60.9%
Total		23	100%

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa sebanyak 23 responden terdiri atas dua jenis kelamin, yakni laki-laki dan perempuan. Adapun jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 39,1% dengan frekuensi 9 dan perempuan sebanyak 60,9% dengan jumlah frekuensi 14 responden. Hal ini menunjukkan bahwa responden laki-laki lebih sedikit dibandingkan responden perempuan.

b. Deskripsi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.4 Tabel Distribusi Kelompok Usia

No	Kategori	Frequency	Persentase %
1.	45-48	4	17.39%
2.	50-54	2	8.70%
3.	55-59	17	73.91
Total		23	100%

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas diketahui bahwa dari total 23 orang, mayoritas berada dalam rentang usia 55–59

tahun dengan jumlah sebanyak 17 orang atau sekitar 73,91%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden merupakan individu yang berada pada fase usia pralansia (dewasa akhir). Sementara itu, terdapat 4 orang atau 17,39% yang berada dalam rentang usia 45–48 tahun, yang merupakan kelompok usia paling muda dalam data ini. Adapun kelompok usia 50–54 tahun hanya diikuti oleh 2 orang atau sekitar 8,70%, menjadikannya kategori dengan frekuensi paling sedikit.

Distribusi ini memberikan gambaran bahwa peserta kegiatan didominasi oleh kelompok usia tua, yang bisa menjadi dasar dalam menyesuaikan pendekatan pembelajaran, komunikasi, maupun strategi penguatan kompetensi agar lebih efektif. Selain itu, kecenderungan dominasi usia tertentu juga dapat memengaruhi dinamika kelompok dan respon terhadap materi yang diberikan.

c. Deskripsi Responden berdasarkan Pengetahuan Tentang Diet Rendah Garam

Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Diet Rendah Garam (Pre-Test)

No.	Kategori Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	1	4.35%
2.	Cukup	3	13.04%
3.	Kurang	19	82.61%

Sumber : Hasil Olah Data, 2025

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai pre-test yang mencerminkan tingkat pengetahuan awal responden sebelum diberikan perlakuan atau intervensi. Diketahui bahwa sebanyak 19 responden atau 82.61% berada pada kategori kurang, 3 responden atau 13.04% berada pada kategori cukup, Sedangkan hanya 1 responden atau 4.35% berada pada kategori baik. Hal ini menggambarkan perlunya intervensi edukatif untuk meningkatkan pengetahuan responden terkait diet rendah garam.

Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Diet Rendah Garam (Pre-Test)

No.	Kategori Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	21	91.3%
2.	Cukup	2	8.7%
3.	Kurang	0	0%

Sumber : Hasil Olah Data, 2025

Setelah pelaksanaan intervensi, Nilai post-test meningkat signifikan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden. Diketahui sebanyak 21 atau 91.3% responden berada pada kategori baik dalam pengetahuan mengenai diet rendah garam. Dan hanya 2

atau 8.7% responden yang berada pada kategori cukup.

Tabel 4.7 Deskriptif peningkatan skor pre-test dan post-test

Rata-rata Pre-test (%)	Rata-rata Post-test (%)	Selisih(%)
34%	82%	48%

Sumber : Hasil Olah Data, 2025

Jika dilihat dari persentase keseluruhan, skor rata-rata pre-test berada pada level 34%, sementara post-test meningkat hingga 802%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari responden.

Peningkatan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan peserta terhadap penggunaan buku saku mengenai diet rendah garam yang disampaikan.

d. Deskripsi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Hipertensi

Tabel 4.8 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Hipertensi (Pre-Test)

No.	Kategori Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	3	13.04%
2.	Cukup	2	8.7%
3.	Kurang	18	78.26%

Sumber : Hasil Olah Data, 2025

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai pre-test yang mencerminkan tingkat pengetahuan awal responden sebelum diberikan perlakuan atau intervensi. Diketahui bahwa sebanyak 18 responden atau 78.26% berada pada kategori kurang, 2 atau 8.7% responden berada pada kategori cukup, Sedangkan hanya 2 responden atau 13.04% berada pada kategori baik. Hal ini menggambarkan perlunya intervensi edukatif untuk meningkatkan pengetahuan responden terkait hipertensi.

Tabel 4.9 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Hipertensi (Post-Test)

No.	Kategori Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	3	13.04%
2.	Cukup	2	8.7%
3.	Kurang	18	78.26%

Sumber : Hasil Olah Data, 2025

Setelah pelaksanaan intervensi, Nilai post-test meningkat signifikan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden. Diketahui sebanyak 20 atau 86.96% responden berada pada kategori baik dalam pengetahuan mengenai Hipertensi. Dan hanya 3 atau 13.04% responden yang berada pada kategori cukup. Tabel 4.10 Deskriptif peningkatan skor pre-test dan post-test

Rata-rata Pre-test (%)	Rata-rata Post-test (%)	Selisih(%)
41.74%	83.48%	41.74%

Sumber : Hasil Olah Data, 2025

Jika dilihat dari persentase keseluruhan, rata-rata skor pre-test peserta berada pada angka 41,74%, sementara rata-rata skor post-test meningkat menjadi 83,48%. Dengan demikian, terdapat selisih peningkatan sebesar 41,74 poin persentase, yang secara relatif mencerminkan peningkatan sebesar 100% dibandingkan nilai awal.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan signifikan pada tingkat pengetahuan responden setelah dilakukan intervensi.

e. *Kelayakan dan Kualitas Buku Saku Berdasarkan Persepsi Responden*

Tabel 4.11 Kategori Penilaian buku saku (Post-Test)

Kategori Efektivitas	Jumlah	Presentase(%)
Efektif	20	86.96%
Cukup Efektif	3	13.04%

Sumber : Hasil Olah Data, 2025

Hasil Penilaian responden terhadap buku saku diet rendah garam setelah intervensi menunjukkan bahwa media edukasi ini diterima dengan sangat baik. Sebanyak 86,96% responden menilai buku saku sebagai efektif, sementara 13,04% responden menilainya cukup efektif tidak terdapat satu pun responden yang memberikan penilaian dalam kategori kurang efektif.

Hasil ini menunjukkan bahwa buku saku tersebut dinilai memiliki kejelasan isi, kemudahan dipahami, serta relevansi tinggi terhadap kebutuhan edukasi responden dalam memahami diet rendah garam sebagai upaya pencegahan hipertensi. Dengan demikian, buku saku dapat dianggap sebagai media edukasi yang layak digunakan dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam konteks promosi kesehatan.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan intervensi edukatif melalui distribusi buku saku diet rendah garam kepada pra lansia penderita hipertensi, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Nilai rata-rata pre-test responden yang semula berada pada angka 34%, meningkat menjadi 82% pada post-test. Perubahan ini tidak hanya mencerminkan peningkatan pengetahuan semata, tetapi juga mengindikasikan adanya pergeseran perilaku ke arah yang lebih adaptif terhadap anjuran medis, khususnya dalam kepatuhan terhadap diet rendah garam.

Efektivitas media edukasi dalam bentuk buku saku diperkuat melalui persepsi responden itu sendiri, di mana sebanyak 86,96% responden menilai buku saku sebagai

“efektif”, dan 13,04% sebagai “cukup efektif”. Tidak satu pun responden yang menilai media ini “tidak efektif”, yang menegaskan bahwa buku saku dapat diterima dengan sangat baik oleh kelompok sasaran. Buku saku ini berisi informasi terstruktur, bahasa sederhana, visual menarik, serta mampu menjawab kebutuhan informasi spesifik terkait diet rendah garam, menjadikannya sebagai sarana edukatif yang tidak hanya informatif namun juga aplikatif.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Cantika Audia et al. (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui buku saku secara signifikan meningkatkan skor kepatuhan diet dari 67,27% menjadi 80,07% pada pasien hipertensi di Puskesmas Kalasan, Sleman (p < 0,05). Media buku saku terbukti tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memfasilitasi internalisasi informasi yang berujung pada perubahan perilaku makan penderita hipertensi. Penelitian lain oleh Yuliani dan Sari (2021) juga menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media cetak memberikan dampak bermakna terhadap peningkatan kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalani terapi diet, dibandingkan metode edukasi verbal semata.

Dalam konteks teori kesehatan masyarakat, pendekatan ini sejalan dengan model Health Belief Model (HBM) dan Theory of Planned Behavior (TPB), yang menyatakan bahwa perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh keyakinan individu terhadap manfaat tindakan yang dilakukan serta persepsi kemudahan dalam melaksanakannya. Buku saku sebagai media edukatif berperan dalam membentuk persepsi tersebut, sehingga dapat meningkatkan niat dan aksi konkret dalam menjalani diet rendah garam secara konsisten.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan buku saku berkontribusi nyata terhadap peningkatan pengetahuan sekaligus kepatuhan pra lansia dalam menerapkan diet rendah garam sebagai upaya pengendalian hipertensi. Penggunaan buku saku sangat direkomendasikan sebagai alat intervensi edukatif dalam program promotif dan preventif di layanan kesehatan primer, khususnya untuk kelompok usia rentan seperti pra lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di Puskesmas Tamalanrea, ditemukan adanya peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan pada kelompok pra lansia setelah dilakukan intervensi edukatif melalui media Buku Saku Diet Rendah Garam. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor post-test meningkat tajam dibandingkan skor pre-test, mengindikasikan bahwa buku saku sebagai media cetak edukatif memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pengelolaan asupan garam dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan ini tidak hanya menunjukkan keberhasilan intervensi dari aspek kognitif, tetapi juga mempertegas bahwa penyampaian informasi melalui media yang sederhana, praktis, dan mudah dipahami seperti buku saku mampu menjangkau kelompok usia lanjut secara lebih optimal. Hal ini sejalan dengan karakteristik belajar lansia yang membutuhkan materi visual, terstruktur, dan bisa diakses ulang secara mandiri di luar sesi edukasi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan buku saku terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan pra

lansia tentang diet rendah garam, serta memiliki potensi kuat untuk dijadikan sebagai strategi promosi kesehatan yang aplikatif dan berkelanjutan, khususnya dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui modifikasi gaya hidup berbasis edukasi. Buku saku ini juga dapat direkomendasikan sebagai bagian integral dari program edukatif di layanan kesehatan primer maupun komunitas.

SARAN

1. Bagi Pra Lansia

Diharapkan para pra lansia dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh melalui buku saku mengenai diet rendah garam dalam kehidupan sehari-hari. Upaya ini penting sebagai langkah awal dalam pencegahan hipertensi serta menjaga kualitas hidup yang lebih baik di usia lanjut.

2. Pengembangan Produk Inovasi

Pengembangan lebih lanjut terhadap buku saku diet rendah garam sangat diperlukan agar materi yang disampaikan lebih menarik, mudah dipahami, dan relevan dengan kebutuhan pra lansia. Buku saku ini juga dapat dilengkapi dengan ilustrasi, panduan menu harian, serta testimoni atau kisah nyata untuk meningkatkan motivasi pembaca dalam menerapkan pola makan sehat.

3. Fakultas Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam penyusunan strategi promosi kesehatan yang lebih inovatif, khususnya dalam pengembangan media edukasi cetak. Fakultas diharapkan dapat mengintegrasikan buku saku serupa dalam kegiatan pengabdian masyarakat maupun praktik klinik keperawatan, guna memperluas cakupan edukasi dan meningkatkan literasi kesehatan masyarakat.

4. Penelitian Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta memperluas wilayah penelitian agar hasilnya lebih representatif. Selain itu, integrasi variabel tambahan seperti perilaku konsumsi garam, tingkat kepatuhan diet, dan dukungan keluarga dapat memperkaya analisis dan menghasilkan temuan yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Dr. Drs. Rusli., Sp. FRS. APT. Selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar.
2. Iwan, S.Kp., M.Kes., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar.
3. Naharia Laubo, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Kes selaku ketua prodi Diploma III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar.
4. H. Sudirman, SKM, S.Kep.,M.Kes selaku dosen pembimbing utama yang selama ini telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta saran kepada saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
5. Erlina Y. Kongkoli, SKM. S.Kep.Ns. M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama masa

penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

6. Rauf Harmiady, S.Kep.Ns., M.kes selaku penguji utama dalam Karya Tulis Ilmiah ini yang telah memberikan saran dan nasehat kepada penulis.
7. Baharuddin S.Pd, M.M.Kes penguji pendamping yang telah memberikan saya masukan dan pengarahan serta memotivasi saya bahwa saya bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dan juga saya mengucapkan terima kasih atas dukungan serta support yang telah diberikan bagi penulis.
8. Seluruh dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar yang selama ini mencurahkan segenap ilmu yang dimiliki kepada penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldiansa, et al. 2023. "Hubungan Perilaku Pencegahan Komplikasi Dengan Activity Daily Living Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi." <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp> 4(3): 248–53.
- Andrianto. 2024 "Buku ajar menangani hipertensi." https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=rG2dEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=info:IWmJr2yBTEJ:sc holar.google.com/&ots=4FwNuxQNds&sig=qFGu5xV0 uchOlv1xRLCtgya46D8&redir_esc=#v=onepage&q&f=false.
- Anwar, Muhsania, Sriwahyuni, and Susi Sastika Sumi. 2023. "gambaran pengetahuan pasien hipertensi di puskesmas tamalanrea kota makassar." *XX*: 1–6. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/1300>
- Apriliyani, Tia, Nur Ainun, Oktavia Pusparini, Zuliyanti Rohmah, Anindito Sri Tunjung, and Ardaning Nuriliani. 2024. "mekanisme penyakit kardiovaskular terkait penuaan (Mechanisms of Cardiovascular Diseases Related to Aging)." *26*(2). <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/bioma/article/view/59115>
- Ardiansyah, Risnita, and M. Syahrani Jailani. 2023. "teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif Dan kuantitatif." *Jurnal IHSAN : jurnal pendidikan islam* 1(2): 1–9. doi:10.61104/ihsan.v1i2.57.
- Dewi, N .L . L .S. 2023. "gambaran kekuatan otot ekstremitas bawah pada lansia di banjar munsengan ddesa catur wilayah kerja puskesmas kintamani kabupaten bangli." [https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/10494/1/halaman depan.pdf](https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/10494/1/halaman%20depan.pdf).
- Dinas Kesehatan. 2022. "puskesmas mentebah adakan pelayanan kesehatan di posyandu lansia desa tanjung intan." <https://info.kapuashulukab.go.id/2022/07/25/puskesmas-mentebah-adakan-pelayanan-kesehatan-di-posyandu-lansia-desa-tanjung-intan/>.
- Ekasari, Mia Fatma, Aan Nurhasanah, Eros Siti Suryati, and Siti Badriah. 2024. "increasing the ability to manage

- hypertension care in the elderly using a pocket book." 9(2): 243–56. DOI:10.32668/jkep.v9i2
- Hernawan, Budi. 2023. "DOI: Http://Dx.Doi.Org/10.33846/Sf14416 faktor risiko kejadian hipertensi pada usia dewasa muda budi hernawan." 14(8): 740– 45.
<https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>.
- Jumula, Masrif, T. 2024. "manajemen perawatan komplikasi pada lansia." https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=B_b1EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=komplikasi+++hipertensi&ots=o8Z9xLiK3&sig=dhuindqudMjrWdKJI5B3-LbX0U&redir_esc=y#v=onepage&q=komplikasi hipertensi&f=false.
- Kemenkes. 2024. "Diet rendah garam." <https://rsupsoeradji.id/mengenal-diet-rendah-garam/>.
- kemenkes. 2024. "Kenali dan kendalikan hipertensi, sebelum hipertensi mengendalikan kita." <https://ayosehat.kemkes.go.id/kenali-dan-kendalikan-hipertensi-sebelum-hipertensi-mengendalikan-kita>.
- Laila, Wilda, Nurhamidah Nurhamidah, and Rita Angelia. 2022. "Konseling gizi dengan media buku saku hipertensi terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet pada pra lansia penderita hipertensi." prosiding seminar kesehatan perintis 5(2): 50–59.
<https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/922>
- Lestari, Ratna, Cantika Audia, and Sriyati Sipora. 2023. "Pendidikan kesehatan dengan media buku saku terhadap kepatuhan diet hipertensi di desa purwomartani kalasan." jurnal kesehatan mercusuar 6(2): 081–087. doi:10.36984/jkm.v6i2.420.
- Maulana, Nova. 2022. "Pencegahan dan penanganan hipertensi pada lansia." Jurnal peduli masyarakat(1): 163–68.
<https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/178094>
- Muliadi, Darmah, Muhammad Riduansyah, Rian Tasalim, and Rifa'atul Mahmudah. 2024. "Efektivitas pemberian air kelapa muda genjah kuning (Cocos Nucifera) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer darmah." jurnal ilmiah permas: jurnal ilmiah STIKES kendal 14(2): 581–88.
<https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1811>
- Pamungkas, Atik Mahmudah Aji, Allania Hanung, and Nuraeni Nuraeni. 2023. "Pengaruh pemberian buku saku terhadap pengetahuan skrining faktor resiko hipertensi pada remaja putri sma." jurnal kebidanan 3(2): 108–14. doi:10.32695/jbd.v3i2.479.
- Susanti, Susi, Emmi Bujawati, Rimawati Aulia Insani Sadarang, and Dian Ihwana. 2022. "Hubungan self efficacy dengan manajemen diri penderita hipertensi di puskesmas kassi-kassi kota makassar tahun 2022." Jurnal kesmas jambi 6(2): 48–58. doi:10.22437/jkmj.v6i2.20540.
- Syamsia, and Ani Syafriati. 2024. "Pengaruh pendidikan kesehatan melalui media booklet 'Manajemen Hipertensi' Terhadap tingkat pengetahuan pasien hipertensi." Program studi ilmu keperawatan, STIKES mitra adiguna palembang 14(2): 140–50.
<https://ojs.darulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/154>
- Unger, Thomas, Claudio Borghi, Fadi Charchar, Nadia A. Khan, Neil R. Poulter, Dorairaj Prabhakaran, Agustin Ramirez, et al. 2020. "2020 International society of hypertension global hypertension practice guidelines." hypertension 75(6): 1334–57. doi:10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026.
- WHO. 2021. "More than 700 Million People with Untreated Hypertension." <https://www.who.int/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-with-untreated-hypertension>.
- Wulandari, Ayu, Senja Atika Sari, and Ludiana. 2023. "Penerapan relaksasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di rsud jendral ahmad yani kota metro tahun 2022." Jurnal Cendikia Muda 3(2): 163
<https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/453>

