

**PENGARUH PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG
DIET DASH TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI BANJAR GUNUNG
PANDE DESA TUMBAKBAYUH MENGWI**



SKRIPSI

AMELIA YUNITA LESTARI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2024

**PENGARUH PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG
DIET DASH TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI BANJAR GUNUNG
PANDE DESA TUMBAKBAYUH MENGWI**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh:

AMELIA YUNITA LESTARI

C1120039

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG
DIET DASH TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI BANJAR GUNUNG
PANDE DESA TUMBAKBAYUH
MENGWI

Diajukan Oleh:
AMELIA YUNITA LESTARI
C1120039

Mangupura, 26 Juni 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0813068801

Pembimbing II

Ns. Putu Adi Cahva Dewi, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0809088802

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua

Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN BINA USADA BALI

Tanggal: 05 Juli 2024

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. Ni Nyoman Suardani, S.Kep., MM
NIDK. 08863790019

Sekretaris Penguji



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0813068801

Anggota Penguji



Ns. Putu Adi Cahya Dewi, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0809088802

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

ii

SURAT PENYATAAN PENELITIAN

ii

Saya yang telah bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Amelia Yunita Lestari

NIM : C1120039

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Diet DASH Terhadap
Tingkat Pengetahuan Lansia Penderita Hipertensi di Banjar
Gunung Pande Desa Tumbakbayuh Mengwi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 24 Juni 2024



Amelia Yunita Lestari

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM
STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2024

Amelia Yunita Lestari

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Diet DASH Terhadap Tingkat Pengetahuan Lansia Penderita Hipertensi di Banjar Gunung Pande Desa Tumbakbayuh Mengwi

(xiii + 66 halaman + 2 Tabel + 7 Gambar + 18 Lampiran)

ABSTRAK

Penyakit kardiovaskular merupakan salah satu penyebab utama kematian di Indonesia, yang tingkat kematiannya semakin meningkat setiap tahun. Berbagai jenis faktor yang menyebabkan peningkatan penyakit kardiovaskular, dan penyumbang angka tertinggi adalah penyakit hipertensi yaitu 600 juta-1 miliar penderita hipertensi tidak terkontrol dari 1980-2021. Diet DASH (*Dietary approaches to stop hypertension*) merupakan pola makan sehat yang dipercaya bisa membantu mengurangi tekanan darah.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *pre- experimental design tipe one group pre test post test*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability* sampling yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 26 orang. Data penelitian ini dianalisa menggunakan *wilcoxon signed rank test* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata pengetahuan diet DASH sebelum diberikan intervensi adalah 44.27 dan rata-rata pengetahuan diet DASH setelah diberikan intervensi adalah 88.46. Hasil uji perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan intervensi diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 (<0,005)$. Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang diet DASH. Jadi dapat disimpulkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan diet DASH terhadap tingkat pengetahuan lansia penderita hipertensi Di Banjar Gunung Pande Desa Tumbakbayuh Mengwi. Pendidikan Kesehatan disarankan sebagai alternatif untuk meningkatkan pengetahuan diet DASH.

Kata Kunci : Lansia Hipertensi, Pendidikan Kesehatan, Diet DASH,
Pengetahuan

Daftar Pustaka: 50 (2013-2023)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM
Undergraduate Thesis, June 2024

Amelia Yunita Lestari

The Effect of Health Education About the DASH Diet on the Level of Knowledge of Elderly People Suffering from Hypertension in Banjar Gunung Pande, Tumbakbayuh Mengwi Village

(xiii + 66 pages + 2 Tables + 7 Figures + 18 Attachments)

ABSTRACT

Cardiovascular disease is one of the leading causes of death in Indonesia, with the death rate increasing every year. Various factors contribute to the rise in cardiovascular disease, with hypertension being the highest contributor, affecting 600 million to 1 billion people with uncontrolled hypertension from 1980 to 2021. The DASH diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension) is a healthy eating pattern believed to help reduce blood pressure.

This quantitative research uses a pre-experimental design method, specifically the one-group pretest-posttest design. Sampling was done using a non-probability sampling technique, namely purposive sampling, with a sample size of 26 people. The research data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test to compare the pretest and posttest results.

The results of the study showed that the average knowledge of the DASH diet before the intervention was 44.27, and the average knowledge after the intervention was 88.46. The test results for the differences in knowledge levels before and after the intervention showed a p-value of 0.000 (<0.005). These results indicate that health education is effective in increasing the knowledge of the elderly about the DASH diet. Therefore, it can be concluded that there is a significant influence of DASH diet health education on the knowledge level of elderly people with hypertension in Banjar Gunung Pande, Tumbakbayuh Mengwi Village. Health education is recommended as an alternative to increase knowledge of the DASH diet.

Keywords : Elderly Hypertension, Health Education, DASH Diet, Knowledge
Bibliography : 50 (2013-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan karunia-NYA yang telah diberikan pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Diet DASH Terhadap Tingkat Pengetahuan Lansia Penderita Hipertensi di Banjar Gunung Pande Desa Tumbakbayuh Mengwi" tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini, Penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Bapak Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Ns. Putu Adi Cahya Dewi, S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing II yang telah banyak membantu penulisan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan ibu dosen serta seluruh staff Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali atas ijin dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Perbekel Desa Tumbakbayuh dan Kepala Lingkungan Banjar Gunung Pande yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut.
6. Seluruh anggota keluarga yang telah memberikan dukungan menemani serta memberi dorongan sehingga selesainya skripsi penelitian ini.

7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi penulis khususnya dari para pembaca umum.

Badung, 10 Oktober 2023

Amelia Yunita Lestari

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PENYATAAN PENELITIAN	ii
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	5
2. Bagi Masyarakat	5
3. Bagi Institusi Pendidikan	5
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Lansia	8
1. Definisi Lansia	8
2. Klasifikasi Lansia.....	9
3. Perubahan yang Terjadi pada Lansia.....	9
4. Masalah yang Terjadi pada Lansia	10
B. Konsep Hipertensi	11
1. Definisi Hipertensi	11
2. Klasifikasi Hipertensi.....	11
3. Penyebab Hipertensi	12
4. Tanda & Gejala Hipertensi.....	13
5. Komplikasi Hipertensi	14

6. Penatalaksanaan Hipertensi.....	15
C. Konsep Pendidikan Kesehatan	18
1. Definisi Pendidikan Kesehatan	18
2. Tujuan Pendidikan Kesehatan.....	19
3. Sasaran Pendidikan Kesehatan.....	19
D. Konsep Pengetahuan.....	20
1. Definisi Pengetahuan	20
2. Tingkat Pengetahuan.....	21
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	22
4. Cara Mengukur Pengetahuan	23
E. Konsep Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension).....	24
1. Definisi DASH.....	24
2. Anjuran DASH.....	25
3. Prinsip Diet DASH	26
f. Kerangka Teori	28
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL .	29
A. Kerangka Konsep.....	29
B. Hipotesis Penelitian	30
C. Definisi Operasional Variabel.....	30
BAB IV METODE PENELITIAN	32
A. Rancangan Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel.....	32
C. Tempat Penelitian	36
D. Waktu Penelitian.....	37
E. Etika Penelitian.....	37
F. Alat Pengumpulan Data.....	39
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	41
H. Pengolahan Data	43
I. Rencana Analisis Data	44
BAB V HASIL.....	46
A. Tempat dan waktu penelitian	46
B. Analisis Univariat	47
C. Analisis Bivariat	48
BAB VI PEMBAHASAN.....	50

A. Intervensi Penelitian	50
B. Keterbatasan Penelitian	62
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	63
BAB VII PENUTUP.....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	65

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Anjuran Diet DASH.....	26
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	30
Gambar 4.1 <i>Model Pre Eksperimen One Grup Pre Test-Post Test</i>	32
Gambar 5.1 Karakteristik Responden.....	47
Gambar 5.2 Distribusi Frekuensi Nilai Setelah Diberikan Penkes Dash.....	48
Gambar 5.3 Distribusi Frekuensi Nilai Setelah Diberikan Penkes Dash.....	48
Gambar 5.4 analisa Bivariat.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Uji Validitas Reliabilitas
- Lampiran 4 Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5 Surat Lulus Uji Etik
- Lampiran 6 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Surat Pernyataan Kuesioner
- Lampiran 9 Kuesioner Tingkat Pengetahuan Diet DASH
- Lampiran 10 Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 11 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
- Lampiran 12 Power Point Pendidikan Diet DASH
- Lampiran 13 Leaflet
- Lampiran 14 Master Tabel
- Lampiran 15 Hasil Analisa Bivariat, Univariat
- Lampiran 16 Hasil Uji Validitas Reliabilitas
- Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 18 Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Adibah. 2014. Pola Makan Sehat Untuk Penderita Hipertensi. Jakarta: Departemen Kesehatan
- Andra, 2017. Hipertensi Menjadi Ancaman Serius di Indonesia. Rineka Cipta. Jakarta.
- Apriana Rista dkk. (2017). Hubungan Penerapan Metode DASH Dengan Tingkat Hipertensi. Skripsi. Semarang. STIKES Widya Husada Semarang. Jurnal Ilmiah Ilmu- ilmu Kesehatan, Vol 15 No 3.
- Ariani, TU. (2014). Sistem Neurobehaviour. Jakarta: Salemba medika.
- Budiman, & Riyanto, A. (2013). Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta Selatan: Salemba Medika
- Deborah Siregar, M. P. (2020). Keperawatan Keluarga. Yogyakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Bali. Denpasar: Bagian Data dan Informasi.
- Fandinata, S. septi, & Ernawati, I. (2020). Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi): mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi). Graniti.
- 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.
- 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, 17–24.
- Friska, B., Usraleli, U., Idayanti, I., Magdalena, M., & Sakhnan, R. (2020). Kualitas tidur lansia. Jurnal Proteksi Kesehatan, 9(1), 1–8.

- Haris, H., Aris, M., & Mulyadi, M. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Power Point. *Media Karya Kesehatan*, 2(2).
- Irmaviani, S. (2019). Efektivitas Media Booklet Tentang Informasi Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Pada Pasien Hipertensi (Usia 35-44. Universitas Muhammadiyah Pontianak.
- JNC-8. 2014. The Eight Report of the Joint National Commite. Hypertension Guidelines: An In-Depth Guide. *Am J Manag Care*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kumala M. 2014. Peran Diet Dalam Pencegahan Dan Terapi Hipertensi Role Of Dietary In The Prevention And Treatment Of Hypertension Damianus *Journal of Medicine*. Vol.13 No.1 Februari 2014.hlm. 50–61.
- Kusumo, Prasetyo, mahendro. 2020. Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. DIY
- Komalasari (2020). Gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku tentang manajemen diet pada pasien hipertensi di Garut, Indonesia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(4), 494–502.
- Mahan, L.K., S.E. Stump, and Raymond. (2013). Krause's Food and The Nutrition Care Kesehatan RI. HIPERTENSI. Jakarta.
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi. CV. Pena Persada.
- Mawaddah, N. (2020). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul. *Hospital Majapahit*, 12(1), 32–40.
- Murwani, A., Sari, F., & Yulina, R. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Sikap Perilaku Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Upt Rps Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. *Medical Jurnal Of Al-Qodiri*, 9(1), 93-102

- Mustika (2019). Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Niken Ayuk P U, N. (2020). Hubungan pengetahuan tentang diet DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension) dengan tingkat hipertensi di posbindu seroja bekonang kecamatan mojolaban (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada).
- Nurmayanti, H., Rum, S., Kaswari. (2022). Tekanan Darah Pasien Hipertensi Effectiveness of Giving Counseling about DASH Diet toward Intake of Sodium, Potassium, Calcium, Magnesium, Physical Activities, and Blood Pressure Hypertension Patients. *Nutriture Journal*, 1(1), 49–61.
- Nursalam. (2020). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan, Edisi 4, Jakarta : Salemba Medika
- Nopriani (2023). Pengaruh Edukasi tentang Diet DASH terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi Tahun 2023. *Community Development Journal*, 4(2)
- Notoatmodjo, S. (2018). Metode Penelitian Kesehatan Jakarta: Rineka Cipta
- Notoadmodjo S. (2017). Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku (Introduction to Health Education and Behavioral Sciences).
- Notoatmodjo S. (2019) Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purnawan, H., Aprilia, V., & Triyono, G. (2020) Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Terhadap Pengetahuan Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Bantul Yogyakarta.
- Priyanto, A., & Yusri, M. A. (2022). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Menggunakan Media Video Dan Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Dash Pada Pasien Hipertensi. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 154-167.
- Rachmawati, Sintowati, & Agustina, T. (2021). "Pengaruh Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Terhadap Penurunan Tekanan Darah 44 pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur". *Proceeding of The URECOL*, 150-157.

- Riskesdas. (2020). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Kementerian Kesehatan
- Rista, A. (2017). Hubungan Penerapan Metode DASH Dengan Tingkat Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 15(3).
- Sari Rista y, Priyantari W. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Pengetahuan Lansia Dalam Mencegah Hipertensi Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Samodra Ilmu*. 2018
- Sinlaeloe, R., Berkanis, A. T., Barimbing, M. A. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Perawat Terhadap Kelengkapan Pendokumentasian Asuhan Keperawatan di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Prof. Dr. W.Z. Johannes Kupang. *Chmk Nusing Scientific Journal*
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah* Brunner & Suddarth. EGC.
- Sugiantini, N. K. R., & Rikwan, R. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Lansia Tentang Cara Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Merak Dan Posyandu Kasuari Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Balinggi. *Jurnal Ilmiah Kesmas-Ij*, 21(1), 38-45.
- Syamsia, S., & Syafriati, A. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Booklet “Manajemen Hipertensi” Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(2).
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : CV Alfabeta
- Sunarmi, S., & Kurdaningsih, S. V. (2019). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang diet hipertensi terhadap pengetahuan dan sikap. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 10(1)
- Suryarinilsih, Yosi, Yesi Fadriyanti. (2021). “Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Celery Decoction Against Decrease Blood Pressure Of.” *XV(02):134–40*
- Utami Dindadiah (2021). Pengaruh Edukasi Dash Diet Menggunakan Video Animasi Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Pada Orang Dewasa (P. 95).

- Widodo, B. (2014). Pendidikan Kesehatan Dan Aplikasinya di SD/MI. Madrasah: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar, 7(1), 12.
- Widyawati. (2020). Buku Ajar Pendidikan Dan Promopsi Kesehatan Untuk Mahasiswa Keperawatan . Medan : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binalita Sudama Medan
- Winoto, Y., Aufa, N., & Anwar, R. K. (2020). Model Literasi Informasi Pengajar Dalam Mengembangkan Model Kecerdasan Ruang Visual (Spatial Intelligence): Studi pada para peserta bimbingan belajar Villa Merah Bandung. Pustabilia: Journal of Library and Information Science, 4(1), 59
- World Health Organization. (2013). Ageing and Life Course
- WHO. (2023). WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age. World Health Organization.