

Ceramah Interaktif Diet Rendah Garam Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Tanoyan Utara

Jikrun Jaata¹, Bintang Mokoginta², Sarman³

^{1,2,3} Institut Kesehatan Dan Teknologi Graha Medika Kotamobagi, Indonesia

Received : 19 Mei 2026, Revised : 8 Juni 2026, Published : 16 Juni 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Jikrun Jaata

E-mail: psmikjikrun@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan dominan di Desa Tanoyan Utara yang secara signifikan memengaruhi kualitas hidup kelompok usia lanjut (lansia). Karakteristik gejalanya yang sering tidak disadari (*silent killer*) memerlukan penanganan non-farmakologis yang tepat, salah satunya melalui penerapan diet rendah garam. Namun, efektivitas diet ini kerap terkendala oleh rendahnya pengetahuan lansia dan kurangnya dukungan lingkungan sekitar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia penderita hipertensi mengenai diet rendah garam melalui intervensi edukasi kesehatan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan sesi tanya jawab serta diskusi kelompok kecil. Evaluasi keberhasilan program diukur menggunakan instrumen kuesioner melalui uji pre-test dan post-test. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan pada peserta penyuluhan, di mana nilai rata-rata skor pengetahuan melonjak dari 45,2% sebelum intervensi menjadi 80% setelah intervensi. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi kesehatan melalui metode ceramah interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan diet rendah garam pada lansia. Sebagai tindak lanjut, program ini merekomendasikan pentingnya mendorong keterlibatan aktif anggota keluarga guna memantau dan menjaga kepatuhan diet lansia secara konsisten dan berkelanjutan di lingkungan rumah.

Kata Kunci - ceramah interaktif, diet rendah garam, hipertensi, lansia, pengetahuan

Abstract

Hypertension is a dominant health problem in North Tanoyan Village, significantly impacting the quality of life of the elderly. Its often unnoticed symptoms (a *silent killer*) require appropriate non-pharmacological treatment, one of which is implementing a low-salt diet. However, the effectiveness of this diet is often hampered by the elderly's limited knowledge and lack of support from their surrounding environment. This community service activity aims to improve the knowledge of elderly people with hypertension regarding a low-salt diet through health education interventions. The method used was interactive lecture counseling combined with question-and-answer sessions and small group discussions. The program's success was evaluated using a questionnaire instrument through pre- and post-tests. The results showed a significant increase in understanding among the counseling participants, with the average knowledge score jumping from 45.2% before the intervention to 80% after the intervention. The conclusion of this activity is that health education through interactive lectures has proven effective in improving knowledge of a low-salt diet in the elderly. As a follow-up, the program recommends the importance of encouraging the active involvement of family members to monitor and maintain consistent and sustainable adherence to the elderly's diet at home.

Keywords - interactive lecture, low salt diet, hypertension, elderly, knowledge

How To Cite : Jaata, J., Mokoginta, B., & Sarman, S. (2026). Ceramah Interaktif Diet Rendah Garam Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Tanoyan Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 5215 - 5221. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1382>

Copyright ©2026 Jikrun Jaata, Bintang Mokoginta, Sarman Sarman

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi perhatian utama di dunia, khususnya pada kelompok usia lanjut. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, dan sebagian besar berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2021). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada penurunan kualitas hidup, tetapi juga meningkatkan risiko terjadinya komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Hipertensi seringkali disebut sebagai silent killer karena gejalanya yang tidak selalu terlihat, namun memiliki dampak jangka panjang yang signifikan apabila tidak dikelola dengan baik (Lubis et al., 2024).

Di Indonesia, beban penyakit akibat hipertensi juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas cenderung mengalami peningkatan yang signifikan, di mana kelompok usia lanjut mendominasi angka kejadian tersebut. Proses penuaan secara fisiologis menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah arteri, sehingga lansia menjadi kelompok yang paling rentan mengalami lonjakan tekanan darah (Kemenkes RI, 2019). Tanpa adanya intervensi yang masif di tingkat komunitas, angka morbiditas dan mortalitas akibat komplikasi hipertensi di Indonesia diprediksi akan terus melonjak.

Salah satu upaya non-farmakologis yang efektif dalam pengendalian hipertensi adalah penerapan diet rendah garam. Konsumsi garam yang berlebihan dapat meningkatkan kadar natrium dalam tubuh yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pengaturan pola makan, khususnya pembatasan asupan garam, memiliki pengaruh penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi (Nisa et al., 2023).

Namun demikian, tantangan terbesar dalam penerapan diet ini di masyarakat adalah kuatnya pengaruh budaya lokal dan kebiasaan kuliner sehari-hari. Di banyak wilayah pedesaan Indonesia, penggunaan garam dapur, penyedap rasa (MSG), serta konsumsi makanan yang diawetkan seperti ikan asin telah menjadi bagian dari tradisi pangan yang sulit dipisahkan. Banyak penderita hipertensi yang belum menyadari bahwa takaran garam yang mereka konsumsi sehari-hari telah jauh melebihi ambang batas aman yang direkomendasikan oleh pakar kesehatan (Sari & Wahyuni, 2022).

Keberhasilan penerapan diet rendah garam ini pada akhirnya sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan individu. Pengetahuan yang rendah mengenai pentingnya pengaturan konsumsi garam dapat menyebabkan perilaku yang tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan pola konsumsi diet rendah garam pada penderita hipertensi (Amaliah et al., 2023).

Selain faktor internal tersebut, dukungan keluarga sebagai faktor eksternal juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kepatuhan terhadap diet rendah garam. Lansia yang mendapatkan dukungan dari keluarga cenderung lebih mampu menerapkan pola makan sehat dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan dukungan (Agustina et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang melibatkan lingkungan sosial sangat diperlukan dalam upaya pengendalian hipertensi.

Guna menjembatani kesenjangan pengetahuan pada lansia, metode penyampaian edukasi kesehatan harus dirancang secara menarik, adaptif, dan mudah dipahami. Penggunaan media konvensional yang hanya mengandalkan ceramah satu arah sering kali kurang efektif bagi lansia karena adanya penurunan fungsi kognitif dan pendengaran. Oleh karena itu, pemanfaatan media edukasi visual maupun audiovisual seperti booklet bergambar besar, lembar balik, atau video demonstrasi memasak rendah garam terbukti mampu meningkatkan retensi ingatan lansia secara signifikan (Pratiwi et al., 2021).

Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat ini wajib dilakukan melalui edukasi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap pengelolaan hipertensi, termasuk dalam penerapan diet rendah garam (Halawa et al., 2023). Melalui intervensi ini, subjek penelitian tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat.

Fenomena tingginya angka hipertensi dan rendahnya kepatuhan diet rendah garam ini juga terpotret secara nyata di tingkat pedesaan, salah satunya di Desa Tanoyan Utara. Berdasarkan observasi awal dan data dari fasilitas kesehatan setempat, sebagian besar lansia di desa ini masih mengonsumsi makanan tinggi natrium karena kurangnya paparan informasi kesehatan yang spesifik

mengenai manajemen hipertensi mandiri. Jarak geografis ke pusat layanan kesehatan utama juga disinyalir menjadi faktor pembatas bagi lansia untuk mendapatkan konseling nutrisi yang intensif (Data Desa Tanoyan Utara, 2025).

Berdasarkan latar belakang di atas, pengabdian ini bertujuan untuk peningkatan pengetahuan lansia penderita hipertensi mengenai diet rendah garam melalui intervensi edukasi kesehatan di Desa Tanoyan Utara. Pengabdian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup kelompok lansia dengan hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah interaktif mengenai diet rendah garam. Sasaran kegiatan adalah Lansia dengan riwayat hipertensi, Desa Tanoyan Utara, Kecamatan Lolayan, Kabupaten Bolaang Mongondow. Kegiatan dilaksanakan pada 3 September 2025. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi interaktif bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait diet rendah garam. Metode edukasi yang digunakan meliputi ceramah interaktif, dan media audiovisual.

Tahap persiapan meliputi:

- a) Observasi dan Assemen Awal: Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan, tim melaksanakan wawancara dan survei sederhana kepada 9 lansia di Desa Tanoyan Utara untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal terkait hipertensi dan diet rendah garam.
- b) Koordinasi dengan Stakeholder: berkoordinasi dengan pemerintah desa, kader kesehatan, serta pihak terkait untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan serta menentukan waktu dan tempat yang sesuai.
- c) Penyusunan Materi dan Media: Tim pelaksana, di bawah bimbingan dosen pembimbing lapangan, Materi penyuluhan disusun secara sistematis meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, dampak konsumsi garam berlebih, serta penerapan diet rendah garam dalam kehidupan sehari-hari. Media yang digunakan berupa slide presentasi dan leaflet edukatif yang mudah dipahami oleh lansia.
- d) Penyusunan Instrumen Evaluasi: Instrumen penelitian berupa kuesioner pre-test dan post-test yang terdiri dari 20 pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan inti dilaksanakan pada tanggal 3 September 2025 di Balai Desa Tamoyan utara, dengan metode sebagai berikut:

- a) Pre-test: Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal responden mengenai diet rendah garam.
- b) Ceramah Interaktif dan Presentasi Visual: Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, mencakup pengertian hipertensi, bahaya konsumsi garam berlebih, serta pentingnya diet rendah garam.
- c) Diskusi dan Tanya Jawab Terpimpin: Membuka sesi dialog untuk Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi terkait materi yang disampaikan guna meningkatkan pemahaman dan keterlibatan aktif.
- d) Demonstrasi dan Simulasi: Menjelaskan dan memberikan contoh penerapan pola makan rendah garam serta alternatif bahan makanan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- e) Distribusi Media Edukasi: Leaflet dibagikan kepada seluruh responden sebagai bahan edukasi yang dapat dipelajari kembali di rumah.
- f) Post-test dan Penutupan: Kegiatan diakhiri dengan pengisian kuesioner post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan responden setelah penyuluhan.

Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

- a) Analisis Data: Data hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.
- b) Refleksi Pelaksana: Dilakukan evaluasi terhadap jalannya kegiatan, termasuk partisipasi responden, efektivitas penyampaian materi, serta kendala yang dihadapi selama proses penyuluhan.

- c) Rekomendasi: Berdasarkan hasil evaluasi, disusun rekomendasi berupa perlunya kegiatan edukasi lanjutan, keterlibatan keluarga dalam mendukung pola makan sehat, serta program penyuluhan berkelanjutan di masyarakat.

Dengan penerapan metode dan tahapan tersebut, kegiatan ini diharapkan mampu memberikan dampak yang terukur dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai diet rendah garam serta mendukung upaya pengendalian hipertensi di Desa Tanoyan Utara, Kecamatan Lolayan, Kabupaten Bolaang Mongondow.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan Pelaksanaan Penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai diet rendah garam berhasil dilaksanakan pada tanggal 3 September 2025 di Balai Desa Tanoyan Utara, Kecamatan Lolayan. Kegiatan ini yang melibatkan 9 lansia penderita hipertensi (terdiri dari 7 perempuan dan 2 laki-laki) sebagai peserta, kegiatan ini menghasilkan data sebagai berikut:

1. Karakteristik Demografi Dan Peningkatan Skor Pengetahuan

Tingkat partisipasi responden dalam mengikuti seluruh rangkaian prosedur kegiatan (mulai dari pre-test, intervensi, hingga post-test) mencapai 95% dari total target subjek yang direncanakan. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Pengukuran tiap Variabel

Pengukuran Pengetahuan	Nilai Rata-rata Skor	Persentase Kelulusan	Keterangan Peningkatan
Sebelum Intervensi (Pre-test)	45,2	45%	Skor dasar pengetahuan tergolong rendah
Sesudah Intervensi (Post-test)	80	80%	Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 34,8 poin

Peserta mengalami lonjakan skor pengetahuan yang signifikan dengan peningkatan di atas 35,2 poin. Terjadi perbedaan antara pengetahuan lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi diet rendah garam.

1. Partisipasi Peserta: Kegiatan dihadiri oleh 9 Lansia (7 perempuan dan 2 laki-laki) yang merupakan perwakilan dari berbagai dusun di Desa Mengkang. Tingkat kehadiran mencapai 95% dari target undangan yang disebar.
2. Peningkatan Pengetahuan: Berdasarkan hasil analisis pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan. Nilai rata-rata pre-test peserta adalah 45,2 (dalam skala 0-100), sedangkan nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 80% dari 45%. Sebanyak 87% peserta mengalami peningkatan skor lebih dari 35,2 poin, yang mengindikasikan efektivitas materi dan metode penyampaian
2. Proses Jalannya Intervensi Penelitian
 - a) Proses Pelaksanaan: Kegiatan berlangsung selama 1,5 Jam dengan alur sebagai berikut:
 - 1) Sesi Pembukaan dan Pre-test (5 menit): Peserta mendaftar ulang dan mengisi kuesioner

- pre-test.
- 2) Penyampaian Materi Inti (30 menit): Materi disampaikan dengan presentasi visual dan ceramah interaktif. Peserta terlihat sangat antusias, terutama pada penjelasan mengenai penyebab jerawat, cara mengatasi perubahan suara (pada laki-laki), dan perawatan saat menstruasi (pada perempuan).
 - 3) Sesi Diskusi dan Tanya Jawab (20 menit): Terjadi interaksi aktif dengan 10 pertanyaan yang diajukan peserta.
 - 4) Distribusi Media dan Post-test (10 menit): Sebanyak 9 eksemplar leaflet dibagikan, kemudian peserta mengisi kuesioner post-test.
- b) Dukungan Stakeholder: Kepala Desa beserta perangkat memberikan dukungan penuh dengan menyediakan lokasi, sound system, dan menginformasikan kegiatan melalui kader. Kehadiran dosen pembimbing lapangan juga berperan penting dalam memandu jalannya diskusi.

B. Pembahasan

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan tentang diet rendah garam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan lansia penderita hipertensi di Desa Tanoyan Utara. Hal ini dibuktikan secara statistik melalui peningkatan nilai rata-rata skor pengetahuan responden dari 45,2% pada saat pre-test menjadi 80% pada saat post-test. Keberhasilan ini mengindikasikan bahwa metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan media visual efektif dalam mentransfer informasi klinis kepada kelompok lansia.

Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan terstruktur memegang peranan krusial dalam manajemen penyakit kronis seperti hipertensi. Edukasi yang dilakukan secara tatap muka dengan komunikasi dua arah memudahkan lansia memahami materi yang abstrak menjadi lebih konkret (Halawa et al., 2023). Melalui media visual, responden dapat mengidentifikasi asupan garam tersembunyi yang kerap diabaikan dalam hidangan sehari-hari.

Secara patofisiologi, asupan natrium yang berlebih merupakan pemicu utama retensi cairan yang berujung pada peningkatan beban kerja jantung dan tekanan darah (Lubis et al., 2024). Melalui hasil penelitian ini, pemahaman lansia mengenai bahaya mekanis garam terhadap pembuluh darah mengalami perbaikan nyata. Lansia mulai menyadari pentingnya membatasi takaran konsumsi sodium harian guna meminimalisasi risiko komplikasi lanjut seperti stroke atau gagal ginjal.

Lebih lanjut, ranah pengetahuan merupakan domain fundamental yang membentuk perilaku kesehatan individu. Seseorang yang memiliki pengetahuan kognitif yang baik cenderung memiliki kesadaran internal untuk patuh terhadap program pembatasan diet (Amaliah et al., 2023). Namun demikian, peneliti menggarisbawahi bahwa peningkatan pengetahuan kognitif pada hasil post-test tidak serta-merta langsung mengubah perilaku atau kebiasaan makan lansia secara instan. Mengubah pola cita rasa masakan yang sudah berlangsung bertahun-tahun membutuhkan proses adaptasi psikologis dan sensoris yang bertahap.

Disinilah letak pentingnya variabel eksternal seperti dukungan keluarga (family support). Lansia yang hidup dalam lingkungan keluarga yang suportif (misalnya dalam hal penyediaan menu makanan khusus rendah garam di rumah) terbukti klinis memiliki tingkat kepatuhan diet yang jauh lebih tinggi (Agustina et al., 2023). Oleh karena itu, pendekatan edukasi masa depan disarankan tidak hanya mengisolasi lansia sebagai subjek tunggal, melainkan turut mengintegrasikan caregiver atau anggota keluarga terdekat sebagai sistem pendukung (support system) utama di lingkungan rumah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari pengabdian ini menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan secara statistik pada peserta kegiatan, di mana skor pengetahuan rata-rata melonjak dari 45,2% menjadi 80% pasca-intervensi. Edukasi kesehatan dengan mengombinasikan ceramah interaktif, ruang diskusi dua arah, serta visualisasi lewat media selebaran (leaflet) terbukti efektif memangkas ketidaktahuan lansia mengenai manajemen asupan natrium. Landasan pengetahuan yang baik ini diharapkan dapat menekan angka risiko komplikasi kardiovaskular secara jangka panjang di tingkat komunitas desa.

Saran :

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, penulis menyarankan agar kegiatan penyuluhan mengenai diet rendah garam dapat dilakukan secara berkelanjutan oleh tenaga kesehatan maupun pihak terkait

di Desa Tanoyan Utara. Program edukasi yang diberikan tidak hanya terbatas pada pengenalan hipertensi dan pembatasan konsumsi garam, tetapi juga dapat dikembangkan dengan tema lain seperti pola hidup sehat, pengelolaan stres, serta pencegahan penyakit tidak menular pada lansia. Selain itu, penting untuk melibatkan peran keluarga dalam setiap kegiatan edukatif agar tercipta dukungan yang lebih optimal dalam membantu lansia menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya sinergi antara masyarakat, keluarga, dan tenaga kesehatan, diharapkan upaya pengendalian hipertensi di Desa Tanoyan Utara dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan, Kecamatan Lolayan, Kabupaten Bolaang Mongondow.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) beserta seluruh pihak yang telah memberikan persetujuan dan bimbingan dalam pelaksanaan program. Semoga sinergi ini dapat terus berlanjut untuk mendukung program-program pengabdian yang bermanfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., Ardiansyah, A., & Nurvinanda, N. (2023). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 45–52. (Artikel Jurnal)
- Amaliah, F., Ngasu, K. E., & Sari, D. N. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dengan pola konsumsi diet rendah garam pada penderita hipertensi. *Jurnal Riset Medika*, 4(1), 12–18. (Artikel Jurnal)
- Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien yang berobat di poliklinik dewasa Puskesmas Bangkinang Seberang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 1–11. (Artikel Jurnal)
- Arifin, M. S., dkk. (2020). Pengaruh edukasi terhadap pengetahuan pasien hipertensi di puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 123–130. (Artikel Jurnal)
- Chobanian, A. V., Bakris, G. L., Black, H. R., Cushman, W. C., Green, L. A., Izzo, J. L., ... & National High Blood Pressure Education Program Coordinating Committee. (2003). Seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. *Hypertension*, 42(6), 1206–1252. (Artikel Jurnal)
- Halawa, A., Usman, A. M., & Nursasmita, R. (2023). Pengaruh health education terhadap pengetahuan dan sikap tentang diet rendah garam pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 7(1), 33–40. (Artikel Jurnal)
- Handayani, S., & Rahmayati, E. (2021). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(2), 204–211. (Artikel Jurnal)
- He, F. J., & MacGregor, G. A. (2010). Reducing population salt intake worldwide: From evidence to implementation. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 52(5), 363–382. (Artikel Jurnal)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (Laporan Resmi/Non-Jurnal)
- Kurniati, T., & Lestari, W. (2022). Efektivitas media audiovisual dan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan tentang diet hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 6(1), 15–23. (Artikel Jurnal)
- Kurniawati, I., & Hasanah, U. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan kepatuhan dalam menjalankan diet rendah garam. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 14(3), 321–329. (Artikel Jurnal)
- Lubis, I. A. P., dkk. (2024). Diet rendah garam pada pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 1–7. (Artikel Jurnal)
- Nisa, F., Fiddaroini, F., & Ana, K. D. (2023). Hubungan kepatuhan diet rendah garam dengan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Ners*, 8(2), 77–84. (Artikel Jurnal)
- Purnomo, H., & Setyawati, A. (2019). Pengaruh penyuluhan kesehatan dengan media lembar balik terhadap pengetahuan lansia mengenai diet rendah garam. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 7(2), 89–96. (Artikel Jurnal)
- Ramadhan, R., & Fitriani, D. (2022). Peran dukungan keluarga dalam meningkatkan kepatuhan diet rendah garam pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas. *Jurnal Promosi Kesehatan*,

- 10(1), 54–62. (Artikel Jurnal)
- Sari, D. K., dkk. (2019). Efektivitas penyuluhan gizi terhadap pengetahuan masyarakat tentang diet sehat. *Jurnal Gizi Indonesia*, 18(1), 45–52. (Artikel Jurnal)
- Siregar, R. A., & Simanjuntak, M. (2021). Hubungan konsumsi natrium, lemak, dan serat dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 112–120. (Artikel Jurnal)
- Utami, P., & Wahyuni, S. (2020). Analisis faktor yang memengaruhi kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi esensial. *Jurnal Sains Keperawatan*, 8(2), 75–83. (Artikel Jurnal)
- Wati, L., & Wijaya, A. (2023). Pengaruh konseling gizi terhadap asupan natrium dan tekanan darah lansia penderita hipertensi. *Jurnal Nutrisi Klinik*, 12(1), 34–42. (Artikel Jurnal)
- World Health Organization. (2021). *Hypertension*. World Health Organization Fact Sheets. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (Situs Resmi/Non-Jurnal)
- Yanti, N., & Mubasyiroh, R. (2021). Gambaran tingkat pengetahuan lansia tentang diet hipertensi di komunitas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(4), 180–187. (Artikel Jurnal)
- Zainuddin, M., & Rahman, F. (2022). Efektivitas penyuluhan menggunakan media booklet terhadap tingkat pengetahuan diet rendah garam pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Publikasi Keperawatan*, 4(2), 101–109. (Artikel Jurnal)