

Pengaruh Edukasi *Dietary Approach to Stop Hypertension* Media Roda Putar terhadap Pola Makan Penderita Hipertensi.

The Effect of the “Dietary Approach to Stop Hypertension” Education Program Using a Carousel on the Eating Patterns of Patients with Hypertension.

Rahmatul Azizah^{1*}, Achmad Kusyairi¹, Rizka Yunita¹, Alwin Widhiyanto¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Jawa Timur, Indonesia.

Kata Kunci :

Hipertensi, Diet DASH, Media roda putar, Pola makan

ABSTRAK

Pendahuluan: Salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi adalah pola makan yang kurang sehat, seperti tingginya asupan natrium dan lemak serta rendahnya konsumsi buah dan sayuran. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pengaturan pola makan juga menjadi salah satu kendala dalam upaya mengendalikan tekanan darah. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), yang menekankan pola makan sehat untuk membantu mengontrol tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media roda putar sebagai sarana edukasi diet DASH terhadap pola makan penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental* melalui rancangan *one group pre-test post-test*. Populasi penelitian terdiri dari 39 penderita hipertensi, sedangkan sampel berjumlah 36 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pola makan berupa *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), sedangkan analisis data menggunakan uji McNemar. **Hasil :** Penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebanyak 24 responden (66,7%) memiliki pola makan dalam kategori tidak baik. Setelah memperoleh intervensi selama empat minggu yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan, seluruh responden, yaitu 36 orang (100%), mengalami perubahan menjadi kategori pola makan baik. Hasil analisis menggunakan uji McNemar memperoleh nilai *p-value* = 0,000 ($< \alpha = 0,05$). **Kesimpulan:** Ada pengaruh edukasi diet DASH dengan media roda putar terhadap pola makan penderita hipertensi.

Keyword:

hypertension, DASH diet, spinning wheel, dietary patterns

ABSTRACT

Introduction: One of the factors contributing to hypertension is an unhealthy diet, such as high sodium and fat intake and low consumption of fruits and vegetables. The public's lack of knowledge about dietary management is also a barrier to efforts to control blood pressure. One strategy that can be implemented is the *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) diet, which emphasizes healthy eating to help control blood pressure. This study aims to determine the effect of using a spinning wheel as an educational tool for the DASH diet on the dietary patterns of patients with hypertension. **Methods:** This was a quantitative study with a *pre-experimental* design using a *one-group pre-test/post-test* design. The study population consisted of 39 patients with hypertension, while the sample comprised 36 respondents selected using *purposive sampling* based on inclusion and exclusion criteria. Data were collected using a dietary questionnaire in the form of a *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), and data analysis was performed using the McNemar test. **Results:** The study showed that before the intervention, 24 respondents (66.7%) had dietary patterns classified as “poor.” After receiving a four-week intervention consisting of four sessions, all 36

*respondents (100%) showed an improvement in their dietary patterns, moving into the “good” category. Analysis using the McNemar test yielded a p-value of 0.000 ($\alpha = 0.05$). **Conclusion:** The DASH diet education program using the spinning wheel as a teaching aid has an effect on the dietary patterns of patients with hypertension.*

Copyright © 2026 JKBD
All rights reserved

Corresponding Author:

Rahmatul Azizah

Email: rhmtlazzh014@gmail.com

Article history

Received date : 31 Agustus 2026

Revised date : 22 September 2026

Accepted date : 10 Oktober 2026

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang sering disebut sebagai *silent killer* karena dapat berkembang tanpa menunjukkan gejala yang spesifik, namun berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi serius, seperti stroke dan penyakit jantung. Upaya pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada pemberian terapi farmakologis, tetapi juga perlu disertai penerapan gaya hidup sehat, salah satunya melalui pengaturan pola makan. Kebiasaan mengonsumsi natrium secara berlebihan, makanan dengan kandungan lemak tinggi, serta kurangnya asupan buah dan sayuran merupakan beberapa faktor yang dapat menyebabkan pola makan penderita hipertensi menjadi kurang tepat.

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) merupakan salah satu pendekatan diet yang dirancang untuk mendukung pengendalian tekanan darah dengan meningkatkan konsumsi makanan sehat sekaligus membatasi jenis makanan yang berpotensi meningkatkan risiko hipertensi. Pemberian edukasi mengenai diet DASH penting dilakukan agar penderita hipertensi memiliki pengetahuan yang memadai dalam menentukan makanan yang dianjurkan serta makanan yang perlu dikurangi atau dihindari. Pemanfaatan media edukasi yang bersifat interaktif juga dapat meningkatkan ketertarikan peserta sehingga informasi kesehatan lebih mudah diterima dan dipahami.

Dalam penelitian ini digunakan media roda putar edukasi diet DASH yang berisi informasi mengenai hipertensi serta pengaturan pola makan sesuai dengan prinsip diet DASH. Intervensi dilaksanakan dalam empat kali pertemuan yang mencakup penyampaian edukasi, evaluasi, penguatan

daya ingat dan pemahaman terhadap materi, serta evaluasi akhir. Penggunaan media tersebut diharapkan dapat membantu meningkatkan pemahaman dan mendorong perubahan pola makan pada penderita hipertensi. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media roda putar edukasi diet DASH terhadap pola makan penderita hipertensi di Desa Sambirampak Lor, Kecamatan Kotaanyar, Kabupaten Probolinggo.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *pre-experimental* menggunakan desain *one group pre-test post-test*. Pelaksanaan penelitian berlangsung pada 1–29 Mei 2026 di Desa Sambirampak Lor, Kecamatan Kotaanyar, Kabupaten Probolinggo. Populasi dalam penelitian ini terdiri atas 39 penderita hipertensi, dengan jumlah sampel sebanyak 36 responden yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Media roda putar edukasi diet DASH ditetapkan sebagai variabel independen, sedangkan pola makan penderita hipertensi menjadi variabel dependen.

Pemberian intervensi dilakukan selama empat minggu melalui empat sesi pertemuan. Sesi pertama difokuskan pada penyampaian materi mengenai hipertensi dan prinsip diet DASH, kemudian sesi selanjutnya meliputi kegiatan evaluasi, penguatan pemahaman, peningkatan retensi terhadap materi, serta evaluasi akhir. Pola makan responden diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Berdasarkan hasil pengukuran instrumen, skor 0–14 menunjukkan kategori pola makan baik, sedangkan skor 15–50 termasuk kategori pola makan tidak baik.

Perbedaan kategori pola makan sebelum dan setelah pemberian intervensi dianalisis menggunakan uji McNemar dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

Tabel 1. Pola makan penderita hipertensi sebelum intervensi

No	Pola Makan	F	%
1	Baik	12	33,3
2	Tidak baik	24	66,7
Total		36	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebelum memperoleh intervensi menggunakan media roda putar edukasi diet DASH, mayoritas responden berada dalam kategori pola makan tidak baik, yaitu sebanyak 24 orang (66,7%). Sementara itu, sebanyak 12 responden (33,3%) telah memiliki pola makan dalam kategori baik.

Tabel 2. Pola makan penderita hipertensi sesudah intervensi

No	Pola Makan	F	%
1	Baik	36	100
2	Tidak baik	0	0
Total		36	100,0

Berdasarkan Tabel 2, setelah diberikan intervensi melalui media roda putar edukasi diet DASH, seluruh responden menunjukkan pola makan dalam kategori baik. Dari total 36 responden, sebanyak 36 orang (100%) termasuk dalam kategori pola makan baik.

Tabel 3. Hasil uji McNemar

Variabel	n	p-value
Pola makan pre-test vs post-test	36	0,000

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ($<0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada pola makan penderita hipertensi sebelum dan setelah diberikan edukasi menggunakan media roda putar diet DASH.

Perubahan seluruh responden ke dalam kategori pola makan baik mengindikasikan bahwa pemberian edukasi diikuti oleh perubahan pola makan pada kelompok penelitian. Media roda putar yang bersifat interaktif memungkinkan responden menerima informasi secara lebih menarik sekaligus memberikan kesempatan untuk mengulang kembali materi mengenai penerapan prinsip diet DASH. Temuan ini sejalan dengan

penelitian yang menjadi rujukan dalam skripsi, yang melaporkan adanya peningkatan perilaku maupun kepatuhan terhadap diet DASH setelah diberikan edukasi. Meskipun demikian, penelitian ini menggunakan desain *one group pre-test post-test* tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan pola makan yang ditemukan lebih tepat dipahami sebagai perubahan yang terjadi setelah intervensi pada kelompok penelitian. Dengan demikian, pengaruh intervensi belum dapat dipisahkan secara sepenuhnya dari kemungkinan adanya faktor lain yang turut memengaruhi perubahan tersebut.

PEMBAHASAN

Pola Makan Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Intervensi Media Roda Putar Edukasi Diet *Dietary Approach To Stop Hypertension* (DASH)

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebelum memperoleh edukasi menggunakan media roda putar diet DASH, sebagian besar penderita hipertensi berada pada kategori pola makan tidak baik, yaitu sebanyak 24 responden (66,7%). Kondisi ini terlihat dari masih adanya kebiasaan mengonsumsi makanan dengan kandungan natrium tinggi, seperti makanan asin dan makanan cepat saji, penggunaan MSG secara berlebihan, serta konsumsi kopi dan teh. Sebaliknya, sebanyak 12 responden (33,3%) termasuk dalam kategori pola makan baik, yang tercermin dari kebiasaan membatasi asupan garam, makanan yang mengandung lemak jenuh tinggi, makanan instan, serta minuman berkafein.

Akbar et al. (2024) menjelaskan bahwa kondisi tersebut dapat berhubungan dengan rendahnya kesadaran individu dalam mengendalikan konsumsi makanan yang berpotensi meningkatkan tekanan darah. Kebiasaan mengonsumsi garam, MSG, lemak, dan kafein yang telah dilakukan dalam jangka panjang dapat menjadi hambatan dalam proses perubahan pola makan. Di samping itu, hipertensi yang umumnya tidak memberikan gejala spesifik pada tahap awal dapat menyebabkan penderita kurang menyadari pentingnya menjaga pola makan. Pola konsumsi makanan yang tidak sehat, terutama yang tinggi kalori, gula, dan lemak serta rendah serat, dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Sebaliknya, penerapan pola makan yang sehat berperan dalam

membantu mencegah sekaligus mengendalikan risiko peningkatan tekanan darah.

Temuan penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Sholehah et al. (2025), yang menyebutkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan tidak sehat, khususnya makanan dengan kandungan garam dan lemak yang tinggi, berhubungan dengan meningkatnya risiko hipertensi. Asupan lemak jenuh yang berlebihan dapat meningkatkan kadar *low-density lipoprotein* (LDL), yang selanjutnya berperan dalam proses aterosklerosis dan peningkatan kadar kolesterol. Kondisi tersebut dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah.

Menurut peneliti, pola makan yang kurang baik pada penderita hipertensi kemungkinan dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan mengenai pengaturan diet hipertensi, kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak, seringnya mengonsumsi makanan instan maupun makanan cepat saji, serta rendahnya kesadaran untuk menerapkan pola makan sehat. Karakteristik responden juga dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan kondisi tersebut. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMP, yaitu 13 orang (36,1%), yang secara teoritis dapat berkaitan dengan tingkat pengetahuan dan pemahaman dalam mengelola pola makan. Meskipun demikian, tingkat pendidikan yang lebih rendah tidak dapat secara langsung diartikan sebagai rendahnya pengetahuan seseorang. Selain itu, mayoritas responden berada pada kelompok usia 36–50 tahun, yaitu sebanyak 22 orang (61,1%), dan sebagian besar berstatus sebagai ibu rumah tangga, yaitu 15 orang (41,7%). Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan rutinitas, kebiasaan, serta aktivitas sehari-hari yang berpotensi memengaruhi pemilihan makanan dan pengelolaan hipertensi. Apabila pola makan tidak dikendalikan dengan baik, penderita hipertensi berisiko mengalami komplikasi, termasuk stroke dan penyakit jantung.

Pola Makan Penderita Hipertensi Sesudah Diberikan Intervensi Media Roda Putar Edukasi Diet *Dietary Approach To Stop Hypertension* (DASH)

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa setelah diberikan edukasi melalui media roda putar diet DASH, seluruh responden yang berjumlah 36 orang (100%) telah mencapai

kategori pola makan baik. Perubahan tersebut ditunjukkan melalui kemampuan responden dalam menerapkan prinsip diet DASH pada aktivitas sehari-hari, seperti memperbanyak konsumsi buah, sayuran, dan makanan berserat, mengurangi asupan garam, serta membatasi konsumsi makanan berlemak, makanan cepat saji, makanan instan, dan penggunaan penyedap rasa secara berlebihan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Hidayah et al. (2021) yang menyatakan bahwa penggunaan media roda putar memiliki efektivitas lebih baik dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap dibandingkan dengan media leaflet. Sifat media yang interaktif memberikan kesempatan kepada responden untuk berpartisipasi secara aktif selama proses edukasi, sehingga dapat meningkatkan perhatian dan pemahaman terhadap informasi yang diberikan. Selain itu, penyajian materi melalui media yang menarik dapat membantu mengurangi rasa bosan dan kejenuhan selama kegiatan edukasi berlangsung.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Diana et al. (2024) yang menemukan bahwa pemanfaatan game roda putar kesehatan (ROTAN) memberikan pengaruh terhadap perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur. Media edukasi yang interaktif mampu meningkatkan keterlibatan responden dalam menerima informasi, sehingga materi kesehatan menjadi lebih mudah dipahami dan berpotensi diterapkan dalam kebiasaan sehari-hari.

Pengelolaan pola makan juga merupakan salah satu komponen penting dalam pengendalian hipertensi, selain pemberian edukasi. Puspita et al. (2025) menunjukkan bahwa penerapan pola makan rendah sodium dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik pada individu dewasa dengan hipertensi ringan hingga sedang. Pengaturan tersebut dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi buah dan sayuran yang kaya kalium serta mengurangi asupan makanan dengan kandungan lemak jenuh tinggi. Hal ini sejalan dengan pendapat Manurung dan Siregar (2025) yang menyatakan bahwa perubahan gaya hidup melalui penerapan pola makan sehat dan pembatasan konsumsi garam merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi.

Menurut peneliti, perubahan pola makan yang terjadi setelah pemberian intervensi menunjukkan bahwa media roda putar

berpotensi membantu responden dalam memahami, mengingat, dan menerapkan prinsip-prinsip diet DASH. Materi yang disampaikan secara sederhana, menarik, dan interaktif dapat meningkatkan keaktifan responden selama proses edukasi serta membantu mereka mengenali jenis makanan yang dianjurkan maupun yang perlu dibatasi. Oleh karena itu, media roda putar dapat digunakan sebagai salah satu alternatif media pendidikan kesehatan untuk mendukung perubahan perilaku makan penderita hipertensi ke arah yang lebih sehat dan sesuai dengan prinsip diet DASH.

Analisis Pengaruh Media Roda Putar Edukasi Diet *Dietary Approach To Stop Hypertension* (DASH) Terhadap Pola Makan Penderita Hipertensi Di Desa Sambirampak Lor Kecamatan Kotaanyar Kabupaten Probolinggo

Hasil penelitian memperlihatkan adanya perubahan pola makan responden setelah diberikan edukasi menggunakan media roda putar diet DASH. Sebanyak 12 responden (33,3%) yang telah memiliki pola makan baik sebelum intervensi mampu mempertahankan kategori tersebut setelah diberikan edukasi. Sementara itu, 24 responden (66,7%) yang sebelumnya termasuk dalam kategori pola makan tidak baik seluruhnya mengalami perubahan menjadi kategori baik. Dengan demikian, hasil pengukuran setelah intervensi menunjukkan bahwa seluruh responden, yaitu 36 orang (100%), memiliki pola makan dalam kategori baik. Analisis menggunakan uji McNemar menghasilkan *p-value* sebesar 0,000 ($< \alpha = 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara pola makan sebelum dan setelah pemberian intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui media roda putar diet DASH berpengaruh terhadap perubahan pola makan penderita hipertensi di Desa Sambirampak Lor, Kecamatan Kotaanyar, Kabupaten Probolinggo.

Perubahan perilaku makan berlangsung secara bertahap selama rangkaian intervensi. Pada tahap awal, sebagian besar responden masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai konsep diet DASH dan menunjukkan kebiasaan mengonsumsi makanan dengan kandungan garam dan lemak tinggi, makanan instan, serta kurang mengonsumsi buah dan sayuran. Setelah

mengikuti pertemuan berikutnya, pemahaman responden mulai berkembang yang terlihat dari kemampuan mereka dalam menjelaskan kembali materi edukasi yang telah disampaikan. Pada tahap selanjutnya, responden mulai menunjukkan penerapan prinsip diet DASH dalam kehidupan sehari-hari, antara lain dengan mengurangi konsumsi makanan asin dan minuman berkafein serta meningkatkan asupan buah dan sayuran. Pada evaluasi akhir, seluruh responden telah mampu memahami dan menerapkan prinsip utama diet DASH, termasuk pembatasan garam, makanan tinggi natrium, makanan berlemak, dan makanan olahan.

Dua belas responden yang sejak awal memiliki pola makan baik tetap mempertahankan kebiasaan tersebut setelah memperoleh intervensi. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya berpotensi memperbaiki pola makan yang kurang sehat, tetapi juga dapat berfungsi sebagai penguatan terhadap perilaku sehat yang telah diterapkan sebelumnya. Adapun perubahan yang terjadi pada 24 responden dengan pola makan tidak baik kemungkinan berkaitan dengan proses edukasi yang diberikan secara bertahap dan dilakukan secara berulang. Pengulangan materi dapat membantu memperkuat daya ingat dan pemahaman responden sehingga informasi mengenai diet DASH lebih mudah dipahami serta diterapkan dalam aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Kafi et al. (2023) yang menyatakan bahwa penggunaan media edukasi yang menarik, sederhana, dan mudah dipahami dapat meningkatkan penerimaan informasi kesehatan serta pemahaman mengenai pentingnya penerapan pola makan berdasarkan prinsip diet DASH. Hasil tersebut juga diperkuat oleh penelitian Trisiantari dan Wulandari (2024), yang menunjukkan bahwa penggunaan media roda putar mampu meningkatkan minat dan keterlibatan peserta selama proses edukasi. Media yang melibatkan peserta secara aktif dapat menciptakan proses pembelajaran yang lebih menarik dibandingkan penyampaian informasi secara pasif.

Menurut peneliti, keberhasilan media roda putar dalam meningkatkan pola makan responden berkaitan dengan karakteristik media yang interaktif, menarik, dan memungkinkan materi disampaikan secara

berulang. Kondisi tersebut dapat mendorong responden untuk lebih aktif dalam mengikuti proses edukasi, memahami jenis makanan yang dianjurkan maupun yang perlu dibatasi, serta mengingat kembali informasi yang telah diberikan. Pemahaman yang lebih baik kemudian dapat mendukung penerapan prinsip diet DASH dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, media roda putar dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif media pendidikan kesehatan untuk membantu mendukung perubahan pola makan pada penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Kategori pola makan sebelum intervensi: tidak baik sebanyak 24 orang (66,7%). Sebanyak 12 responden (33,3%) telah memiliki pola makan dalam kategori baik. Sesudah intervensi sebanyak 36 orang (100%) termasuk dalam kategori pola makan baik.

Ada pengaruh edukasi diet DASH dengan media roda putar terhadap pola makan penderita hipertensi sebelum dan sesudah intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. A., Zunita, N., Khairunnisa, Mardiah, Zahara, Shinta, A., & Pepayosa, E. (2024). *Hubungan Pola Makan Terhadap Resiko Penyakit Hipertensi Pada Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Samudra*.
- Albert, N., Santoso, A. H., Gunaidi, F. C., Aulia, T., & Febriana, N. (2025). *Deteksi Dini Hipertensi Dan Edukasi Gaya Hidup Sehat Pada Dewasa Produktif*. 18–22.
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodeologi Penelitian Kesehatan* (E. D. Kartiningrum (Ed.)). Penerbit Stikes Majapahit Mojokerto.
- Angraini, S. S., Morika, H. D., Nofia, V. R., Sulistia, E., & Effendi, A. (2025). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Hipertensi Relationship Between Family Support And Medication Compliance In Elderly With Hypertension*. 16, 278–284.
- Ardiana, M., & Widjaja, N. A. (2022). *Panduan Pola Diet Sehat Untuk Pasien Dengan Gangguan Kardiovaskular* (S. S. A (Ed.)). Airlangga University Press.
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). *Populasi Dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) Dalam Pendekatan Praktis*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Aulia, A. N., Inayati, A., & Immawati. (2025). *Application Of Music Therapy To Reduce Blood Pressure In Hypertension Patients Penerapan Terapi Musik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. 5, 49–55.
- Azizah, R. N., & Rizana, A. (2023). *Gambaran Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur*. 3, 3400–3418.
- Cahaya, N., Sari, O. M., Rizki, M. I., Rahmatullah, S. W., & Isnani, N. (2025). *Efektivitas Leaflet Sebagai Media Edukasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat Di Cfd Banjarbaru*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Panacea*, 3(2), 92–101.
- Chandradewi, Restuti, A. N. S., Yulianti, A., Susantini, P., Nurzannah, E. M., Juliana, N., Maharani, A., & Permata, A. F. (2025). *Bunga Rampai Gizi Pada Kehidupan Selama Masa Kehamilan* (Warini (Ed.)).
- Dea, C., Najura, Y., Alfurqani, N., Arawia, W., Sufriati, I., Ilmawaddah, Wulandari, Alifa, N. S., Irnanda, Berta, S. Y., Rahmita, N., Aniendya, D. R., Adilla Julia Pratama, E., Ulya, M., Anatasya, A., Mawardah, I., Manik, C. B. D., Ermila, Izzagita, ... Nabila. (2025). *Media Pembelajaran* (S. Wahyuni & S. H. Parapat (Eds.)). Cv. Alfa Pustaka.
- Destariyani, E., Yuniarti, Puspita, E., & Nurhayati. (2024). *Monograf Efektivitas Media Spinning Wheel Terhadap Pengetahuan Tentang Pendewasaan Usia Perkawinan*.
- Diana, T. M., Darwis, & Ismiati. (2024). *Pengaruh Game Roda Putar Kesehatan (Rotan) Terhadap Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Sd Negeri 20 Kota Bengkulu*.
- Dinkes. (2023). *Jumlah Kasus Penyakit Tidak Menular Menurut Kecamatan*.

- https://share.google/Sqzqhbm2c98hyr_fm
- Dinkes. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Probolinggo Tahun*. ix–76.
- Dirta, E. R., Maharani, D., Syahputra, A. K., Informasi, S., Tinggi, S., Informatika, M., Informatika, M., Tinggi, S., Informatika, M., Komputer, S., Tinggi, S., & Informatika, M. (2024). *Pemanfaatan Metode Naive Bayes Untuk Klasifikasi Status Gizi Balita Pada Kelurahan Karang Anyer*. 4(2), 392–405.
- Duarsa, A. B. S., Arjita, I. P. D., Ma'ruf, F., Mardiah, A., Hanafi, F., Budiarto, J., & Utami, S. (2021). *Buku Ajar Penelitian Kesehatan* (Musyarrafah & B. Murti (Eds.); Pertama 20). Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar.
- Dwiastuty, E. (2023). *Penerapan Dietary Approach To Stop Hypertension (Dash)*.
- Efroliza, Dina Fitriani, Dinda Aprilia Kurniati, Erika Sherly Damayanti, Erpiorela Natasa, Nadila Dea Amanda, Nila Wati, Tohri Hidayat, Tri Wahyu Novianti, Tria Larassati, & Yudha Oxi Randa. (2025). *Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Senam Hipertensi Pada Masyarakat Di Kota Palembang*. *Jurnal Pustaka Mitra*, 5(4), 138–142.
- Fawwaz, N. A., & Dini, C. Y. (2025). *Studi Kualitatif Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan Pada Atlet Non-Elite Dengan Riwayat Asupan Defisit Zat Gizi Makro Di Ukm Basket Universitas Negeri Surabaya*. 3, 199–223. <https://doi.org/10.55606/jikg.v3i1.3519>
- Fayasari, A. (2021). *Penilaian Konsumsi Pangan*. Kun Fayakun.
- Fitriana, S. (2024). *Pengembangan Media Spinning Wheel Untuk Meningkatkan Pemahaman Peserta Didik Pada Materi Sistem Ekskresi Manusia Kelas Viii*.
- Gabrella. (2025). *Apa Itu Diet Dash Dan Bagaimana Menurunkan Darah Tinggi Dengan Efektif*. Health & Wellness. <https://prodiadigital.com/id/artikel/diet-dash-untuk-membantu-turunkan-tekanan-darah-tinggi>
- Hardianti, A., Amir, S., Syamsuriah, Fachruddin, I. I., & Lubis, A. (2025). *Gizi Dan Penyakit Tidak Menular*.
- Hasan, Abdul Kadir. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Gawat Darurat* (Yektiningtiyastuti (Ed.)). Mahakarya Citra Utama.
- Hexada, N., Pramesthi, D., Reffiane, F., & Nuvitalia, D. (2024). *Pengembangan Media Pembelajaran Papan Permainan Roda Pintar Pada Mata Pelajaran Ips Untuk Siswa Kelas Iv Di Sekolah Dasar Negeri Banggi*. 290–301.
- Hidayah, E. R., Hidayat, N., & Siswati, T. (2021). *Efektivitas Penyuluhan Gizi Melalui Roda Putar Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar*. 23(1), 22–31. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v23i1.206>
- Kafi, I. A., Prihatin, S., Jaelani, M., Gizi, J., Kesehatan, P., & Kesehatan, K. (2023). *Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Diet Dash Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Gizi Pada Pasien Hipertensi*. 11(1), 5–12.
- Kemenkes, R. (2024). *Diet Dash*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Keppkn. (2021). *Pedoman Dan Standart Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (Lpb).
- Khusniyati, N., Ginting, D. S., Prihandana, S., Andriani, R., Said, A., & Ryandini, F. R. (2025). *Buku Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Pada Sistem Kardiovaskuler*. Mahakarya Citra Utama.
- Lasiyono, U., & Sulistiyawan, E. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Nurhaeni (Ed.)). Cv. Mega Press Nusantara. <https://books.google.co.id/books>
- Manurung, R., & Siregar, J. R. B. (2025). *Pengaruh Edukasi Diet Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Terhadap Kepatuhan Diet Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dirumah Sakit Efarina Etaham Brastagi Tahun 2025*. 14(November), 2731–2740.
- Muliyadi, Putri, P., & Yuniarti, F. (2023). *Manajemen Hipertensi Pendekatan Transformasi Layanan Primer*. Deepublish Digital Cv Budi Utama.
- Munir, M. S., & Noviekayati, I. G. A. A. (2025). *Hubungan Stres Dan Pola*

- Makan Pada Penderita Hipertensi. <https://doi.org/10.28926/Pyschoaksara>.
- Ningrum, C. F. W., Pulkadang, W. T., Monoarfa, F., Husain, R., & Katili, S. (2025). *Meningkatkan Kemampuan Membaca Permulaan Melalui Media Roda Putar Pada Siswa Kelas I Sd Negeri*. 5(2), 161–166.
- Noorhidayah, Octaviana, E. S. L., Amalia, R., & Norfai. (2025). *Hubungan Pola Makan Dan Peran Petugas Kesehatan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi*. 13.
- Nua, S. N. D., Owon, R. A. S., & Bhaga, B. D. (2023). *Penerapan Media Ajar “Roda Putar” Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Teks Prosedur Pada Siswa Kelas Vii Semester 1 Smp Pgri Lero Ha’e Hebing*. 2(9), 3604–3614.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Penerbit Salemba Medika.
- Ode, W., Febryani, N., Ode, L., & Sety, M. (2025). *Preventif Preventif*. 10(1), 1–7.
- Oktafia, Y., Susilawati, E., & Suhartono, L. (2025). *The Effect Of Using Spinning Wheel Media On Students ’ Vocabulary Mastery*. 12(1), 67–78.
- Pasaribu, B. S., Herawati, A., Utomo, K. W., & Aji, R. H. S. (2022). *Metodologi Penelitian* (A. Muhaimin (Ed.)). Media Edu Pustaka.
- Pratikto, B., & Jamaluddin, M. (2025). *Sentuhan Refleksi Terapi Complomenter Dalam Penatalaksanaan Hipertensi*. Deepublish Digital Cv Budi Utama.
- Prihandini, C. W. (2025). *Hubungan Pengetahuan Diet Dash Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi*. 3(2), 218–223.
- Purwanti, W. P., Damayanti, A. P., Jannah, M. M., & Timur, J. (2022). *Manajemen Hipertensi Dengan Treatment Non-Farmakologi Hypertension Management With Non-Pharmacological Treatment*. 2018.
- Puspita, W., Saputri, R., Umami, V., & Hasibuan, F. D. (2025). *Hubungan Diet Rendah Garam Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. 4(4).
- Putri, R. V. I., & Rachman, S. A. (2023). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*. 1(3), 58–64.
- Rachmawan, Y. P., & Pratiwi, W. (2025). *Hipertensi Resisten : Diagnosis Dan Resistant Hypertension : Diagnosis And Management*. 8(1), 51–62.
- Rambe, F. H., Hamzah, T. S., & Ananda, R. D. (2025). *Sosialisasi Cara Mengatasi Hipertensi Pada Lansia Di*. 5(1).
- Ramadhan, M. (2021). *Metode Penelitian* (A. A. Effendy (Ed.)). Cipta Media Nusantara.
- Sadikin, I., Febri, M., & Ikhsan, D. (2025). *Asupan Natrium Dan Kalium Sebagai Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. 1(2), 34–40.
- Sagala, L. M. B. (2025). *Self Care Management Pasien Hipertensi Dalam Pengendalian Tekanan Darah*. Pt Arr Rad Pratama.
- Salamah, U., Lannasari, & Sancka Stella. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kemampuan Merawat Keluarga Hipertensi Di Rt 003/Rw 006 Tugu Cimanggis Kota Depok Tahun 2023*. *Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(1), 13–25. <https://doi.org/10.62027/Praba.V2i1.65>
- Septiarini, D., Martina, Y. S., Hayatunnufus, & Laily, R. (2025). *Media Kesehatan Gigi : Politeknik Kesehatan Makassar Efektivitas Media Ropita (Round Spin Table) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi Siswa Sekolah Dasar Effectiveness Of Ropita (Round Spin Table) Media On Improving Dental Health Knowledge*. 24(1), 25–30.
- Serihati, A. Y. T., Noviana, A., Ayu, M. S., Oksidriyani, S., Tunjung, A. P. S., Andhayani, A. C., Ramdika, S. B., Surura, H. N., Januariana, N. E., Hasibuan, M. I. R., & Agustiawan. (2025). *Ilmu Dietetika Pada Penyakit Tidak Menular Teori Dan Praktik* (Agustiawan (Ed.)). Wawasan Ilmu.
- Setkute, J., & Dibb, S. (2025). *Practical Implications As A Translational Bridge Between Research Relevance And Impact*. *Industrial Marketing Management*, 125(March 2024), 131–149. <https://doi.org/10.1016/J.Indmarman.2024.12.017>

- Sholeha, W. (2023). *Hubungan Pola Makan Dengan Pasien Hipertensi Pada Dewasa Di Puskesmas Kota Bekasi*.
- Sholekhah, N. A., Lutfha, I., & Aspihan, M. (2025). *Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Klinik Dokter Wulan Demak*. 3, 272–289.
- Siahaan, A. M., Widiyarti, G., & Tarigan, J. E. (2024). *Pengaruh Media Pembelajaran Roda Putar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ipa Kelas V Upt Sdn 064023 Medan Tuntungan The Influence Of Rotary Wheel Learning Media On Student Learning Outcomes In Science Subjects Class V Upt Sdn 064023 Medan Tuntungan*. 3, 1–13.
- Ski. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia (Ski)*. 302.
<https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Srikandi, & Mulyani, N. S. (2025). *Hubungan Asupan Natrium Dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 17(2), 105–113.
- Sukmawan, Y. P., Suhendy, H., & Pebiansyah, A. (2022). *Hipertensi Praktis Klinis-Farmasi (Konvensional Dan Tradisional)* (H. Suhendy (Ed.)). Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia Anggota Ikapi Jawa Barat.
- Sunarto, Adam, A., & Hasanuddin, W. (2023). *Hubungan Pegetahuan Gizi Dan Pola Makan Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Status Gizi Mahasiswa Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar*. Xviii(1).
- Suryana, R., Rasyid, M. A., Nurjannah, I., & Harjanto, D. (2024). *Perbandingan Nyeri Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sebelum Dan Setelah Diberikan Terapi*. 7(1), 123–136.
- Syamsu, R. F., Abdullah, A. A. P., Mubarak, R., Nurdin, A. Z., Dahlia, & Nasruddin, H. (2025). *Asuhan Gizi Pada Penderita Hipertensi Di Layanan Primer : Literatur Review*. 5(4), 446–458.
- Tiatulrami, Putri, S. E., Mulyani, I., & Rinawati. (2025). *Hubungan Konsumsi Minuman Berkafein Dan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Poli Umum Puskesmas Jeuram*. 10(3).
- Trisnawan, A. (2023). *Mengenal Hipertensi* (Ade (Ed.)). Mutiara Aksara.
- Trisiantari, N. K. D., & Wulandari, P. M. D. S. (2024). *Media Pembelajaran Spinner*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Waruwu, M. (2023). *Pendekatan Penelitian Pendidikan : Metode Penelitian Kualitatif , Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*. 7, 2896–2910.
- Who. (2023). *Hypertension*. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Widjaja, N. A. (2025). *Sindrom Metabolik Pada Remaja Obesitas Dan Tata Laksana Diet*. Airlangga University Press.