

PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN PENDERITA HIPERTENSI TENTANG DIET RENDAH GARAM DI DUSUN LEMAHBANG DESA DERMOLEAHBANG KECAMATAN SARI REJO KABUPATEN LAMONGAN

(EFFECT OF COUNSELING ON THE LEVEL KNOWLEDGE OF HYPERTENSIVE PATIENTS ABOUT LOW SALT DIET IN THE LEMAHBANG VILLAGE DERMOLEMAHBANG DISTRICTS SARI REJO LAMONGAN DISTRICT)

Fitriasih¹ Shelfi Dwi Retnani Putri Santoso¹

^{1,2} Program Studi S1 Keperawatan STIKes Bahrul Ulum Jombang

e-mail : shelfy@stikes-bu.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan faktor resiko utama dari penyakit jantung dan stroke. Penyakit hipertensi juga bisa disebut sebagai the silent disease karena tidak terdapat tanda-tanda yang dapat dilihat dari luar sehingga perlu pembatasan konsumsi garam, Maksimal 2 gr garam dapur perhari dan menghindari makanan yang kandungan garamnya tinggi karena mengkonsumsi garam berlebih dapat meningkatkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan penderita hipertensi tentang diet rendah garam di Dusun Lemahbang Desa Dermolemahbang Kecamatan Sari Rejo Kabupaten Lamongan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian Pra-eksperimen (One-group Pra-test-post test Design) dengan uji Wilcoxon menggunakan SPSS 16. Besar sampel 36 responden dan teknik sapling total sapling dimana sampelnya adalah penderita hipertensi di Dusun Lemahbang Desa Dermolemahbang Kecamatan Sari Rejo Kabupaten Lamongan. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar kurang yaitu 25 responden (69.5%), pengetahuan responden setelah dilakukan penyuluhan sebagian besar baik yaitu 32 responden (88.9%). Didapatkan $p = 0,000$, dimana $p < 0,05$ sehingga H_1 diterima yang berarti terdapat perbedaan antara pengaruh pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan bisa mempengaruhi tingkat pengetahuan penderita hipertensi.

Kata Kunci: Penyuluhan, pengetahuan, hipertensi, diet rendah garam

ABSTRACT

Hypertension is a major risk factor of heart disease and stroke. Hypertension can also be referred to as the silent disease because there are signs that the restriction of salt intake, a maximum of 2 grams of salt every day and avoid foods high salt content it consumes too much salt can raise blood pressure. The purpose of this research was to know the effect of counseling on the level of knowledge about hypertension patients on a low salt diet in Lemahbang village Dermolemahbang Sari Rejo District of Lamongan. In this study, researchers used a study design Pre-Eksperimen (one-group pre-test-post test Design) by Wilcoxon test using SPSS 16. The sample 36 respondents and total sampling technique in which the sample is hypertensive in the Hamlet Village Lemahbang Dermolemahbang District of Sari Rejo Lamongan. The results showed respondents (69.5%). Knowledge of the following is done mostly good counseling that 32 respondents (88.9%). Obtained $p = 0.000$, Where $p < 0.05$ was so H_1 accepted which means there is a

difference between the influence of knowledge before and after counseling. This suggests that counseling can effect the level of knowledge of patients with hypertension.

Keywords: Education, Knowledge, Hypertension, Low-salt diet

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan oleh semua kalangan masyarakat terutama pemberi pelayanan kesehatan karena angka prevalensinya yang tinggi akibat jangka panjang yang ditimbulkannya (Yekti, 2011). Hipertensi merupakan faktor resiko utama dari perkembangan (penyebab) penyakit jantung dan stroke. Penyakit hipertensi juga bisa disebut sebagai *the silent disease* karena tidak terdapat tanda-tanda yang dapat dilihat dari luar (Yekti, 2011). Dari hasil survey di Dusun Lemahbang 87,5% dari 40 orang masyarakat menganggap bahwa penyakit hipertensi ini tidak membahayakan dan mereka tidak mau berobat apabila belum sampai parah atau komplikasi. Dan salah satu faktor meningkatnya penderita hipertensi di Dusun Lemahbang Desa Dermoleahbang adalah dikarenakan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang asin.

Hipertensi dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat di seluruh dunia. Jumlah mereka yang menderita hipertensi terus bertambah dari tahun ke tahun. Menurut WHO (2012) dari data penelitian terakhir, ditemukan bahwa terdapat 1 miliar (32%) orang di dunia mengalami hipertensi, dan 50 juta (21,7%) orang dewasa Amerika menderita hipertensi. Penderita hipertensi juga menyerang Thailand sebesar 17% dari total penduduk, Vietnam 34,6%, Singapura 24,9%, Malaysia 29%, dan Indonesia memiliki angka yang cukup tinggi,

yaitu 15% dari 230 juta penduduk Indonesia (Yekti, 2011). Berarti hampir 35 juta penduduk Indonesia terkena hipertensi. Menurut profil kesehatan Jawa Timur pada tahun 2010, data jumlah penderita hipertensi yang diperoleh dari dinas kesehatan provinsi Jawa Timur terdapat 275.000 jiwa penderita hipertensi. Pada tahun 2014 hipertensi termasuk penyakit tertinggi nomer empat di Kabupaten Lamongan, yaitu: 18,162 orang atau 7,1% (Dinkes, 2014). Sedangkan data jumlah penderita hipertensi yang diperoleh dari puskesmas Dermoleahbang mencapai 502 yang baru terkena hipertensi dan yang lama mencapai 838 orang. Dan di Dusun Lemahbang Desa Dermoleahbang sebanyak 36 penderita hipertensi.

Masih banyak penderita hipertensi yang belum terdiagnosa karena tidak adanya gejala yang pasti bagi penderita hipertensi. Kalaupun ada gejala seperti sakit kepala, tengkuk nyeri, dan lain-lain, itu tidak pasti menunjukkan penderitanya terkena hipertensi. Padahal hipertensi jelas merusak organ tubuh, seperti jantung, ginjal, mata, serta organ tubuh lainnya. Itulah yang menyebabkan hipertensi sebagai pembunuh yang tidak terlihat atau *silent killer* (Yekti, 2011). Hipertensi dapat terjadi pada siapa pun, baik lelaki maupun perempuan pada segala umur. Resiko terkena hipertensi ini akan semakin meningkat pada usia 50 tahun ke atas (wulandari, 2011). Membiarkan hipertensi sama artinya membiarkan jantung bekerja keras, juga

membiarkan proses perusakan dinding pembuluh terus berlangsung. Seseorang yang menderita hipertensi mempunyai resiko penyakit jantung dua kali dan penyakit stroke delapan kali dibanding orang dengan tensi normal. Hipertensi juga mengakibatkan penderita mengalami penyakit jantung coroner, payah jantung, stroke, kerusakan ginjal, bahkan kebutaan. Akibat lebih lanjut, penderita hipertensi pada tingkat parah dapat mengalami penurunan kecerdasan karena fungsi otaknya menurun. Bahkan dalam jangka panjang, hipertensi dapat mengakibatkan kematian mendadak (Widharto, 2007). Tingkat pengetahuan tentang diet rendah garam sangat penting bagi penderita hipertensi dalam menghadapi dampak dari hipertensi itu sendiri, karena dengan pengetahuan mereka akan lebih paham dengan apa yang akan dialami atau yang telah dialami.

Pengobatan hipertensi dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu pengobatan non-farmakologis dan pengobatan farmakologis (Yekti, 2011). Pengobatan non-farmakologis bagi orang yang mengalami hipertensi dapat dilakukan dengan beberapa alternatif, diantaranya dengan diet rendah garam, yang terdiri dari diet ringan (konsumsi garam 3,75 – 7,5 gr/hari) dan berat (kurang dari 1,25 gr/hari), kedua dengan diet rendah kolesterol dan lemak terbatas, ketiga melalui diet tinggi serat dan keempat dengan diet rendah energi, terutama bagi lansia yang kegemukan (Astwan, 2007). Sedangkan pengobatan farmakologis adalah dengan obat-obatan antihipertensi dalam jangka panjang bahkan seumur hidup, obat-obatan yang bisa diberikan adalah deuretik yang bekerja dengan cara mengeluarkan cairan tubuh lewat air

kencing sehingga volume cairan di tubuh berkurang dan daya pompa jantung menjadi lebih ringan (Yekti, 2011). Upaya yang dilakukan tenaga kesehatan dalam usaha meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi yaitu dengan diet rendah garam.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi tekanan darah seseorang berada di atas angka normal yaitu 120/80 mmHg. Maksudnya, bila tekanan darah sistoliknya mencapai 120 mmHg atau lebih tinggi dan tekanan darah diastoliknya mencapai nilai 80 mmHg atau lebih tinggi (Yekti, 2011).

Menurut Widharto (2007) peninggian tekanan darah kadang-kadang merupakan satu-satunya gejala. Bila demikian, gejala baru muncul setelah terjadi komplikasi pada ginjal, mata, otak, atau jantung. Gejala lain yang sering ditemukan adalah sakit kepala, epistaksis, marah, telinga berdengung, rasa berat ditengok, sukar tidur, mata berkunang-kunang, pusing.

Penyuluhan adalah proses perubahan perilaku di kalangan masyarakat agar mereka tahu, mau dan mampu melakukan perubahan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan atau keuntungan dan perbaikan kesejahteraannya (Notoatmodjo, 2007).

Penyuluhan merupakan salah satu cara memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan, penyuluhan dapat mempengaruhi dalam meningkatkan pengetahuan bila responden mempunyai tingkat pendidikan yang cukup sesuai materi. Mempunyai tingkat sosial ekonomi yang baik secara adat istiadat, materi penyuluhan tidak bertentangan dengan materi penyuluhan yang diberikan oleh orang yang dipercaya

masyarakat dan ada waktu yang cukup untuk mengikuti penyuluhan, hal sebaliknya tidak akan meningkatkan pengetahuan bahkan memperburuk pengetahuan (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca indera yang berbeda sekali dengan kepercayaan (believe), takhayul (superstition) dan penerangan berbeda dengan sebuah pikiran dan tidak semua pengetahuan tersusun secara sistematis saja yang merupakan ilmu pengetahuan (Soekanto, 2005)

Pengetahuan seseorang tentang suatu obyek mengandung dua aspek

yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek inilah yang akan menentukan sikap seseorang terhadap suatu obyek tertentu, semakin banyak aspek positif dari suatu obyek diketahui maka menimbulkan sikap positif terhadap suatu obyek tersebut. Pengetahuan juga merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang / perilaku, dan perilaku yang didasari dengan pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *metode pra eksperimental*, yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas. Lebih tepatnya tergolong penelitian jenis rancangan *pra-pasca* dalam satu kelompok (*one-group pra-post test design*). *One-group pra-post test design* adalah salah satu jenis penelitian *pra-eksperimental* yang mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok tersebut diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian observasi lagi setelah diobservasi (Nursalam, 2008).

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 bulan maret 2015 dan akan dilakukan di Dusun Lemahbang Desa Dermoleahbang Kecamatan

Sarirejo Kabupaten Lamongan. Pada penelitian ini populasinya adalah semua penderita hipertensi di Dusun Lemahbang Desa Dermoleahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan sebanyak 36 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Dusun Lemahbang Desa Dermoleahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan sebanyak 36 orang dengan *Total Sampling* dimana teknik pengambilan sampel dimana jumlah populasi yang ada diikutsertakan menjadi sampel (Nursalam, 2008).

Dalam penelitian ini prosedur pengambilan data yang dilakukan dengan langkah-langkah, sebagai berikut :

- Meminta ijin kepada Ketua STIKES Bahrul Ulum Tambakberas Jombang.
- Meminta ijin kepada Kepala Desa Dermoleahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten

- Lamongan.
- c. Mengumpulkan responden di Balai Desa
 - d. Memberikan lembar *informed consent* kepada respon yang datang dan menerangkan maksud dan tujuan penelitian.
 - e. Jika responden setuju, maka, responden diminta untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden penelitian.
 - f. Memberikan penyuluhan pada responden.
 - g. Memberikan kuisioner pada responden untuk diisi.

- h. Mengumpulkan kuisioner yang telah diisi oleh responden.

Alat ukur penelitian menggunakan kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari pertanyaan yang berisi pernyataan tentang diet rendah garam. Untuk mengetahui adanya pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan penderita hipertensi tentang diet rendah garam di Dusun Lemahbang Desa Dermolemahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan, digunakan uji *wilcoxon* dengan menggunakan SPSS.

HASIL

Tabel 1 : Karakteristik Reponden

No	Karakteristik Informan	Kategori	Frekuensi	Persentasi %
1	Umur	20 - 30 tahun	3	8.3
		31 – 40 tahun	18	50.1
		41 – 50 tahun	8	22.2
		> 51 tahun	7	19.4
		Total	36	100
2	Pendidikan	SD	8	22.2
		SMP	9	25
		SMA	14	38.9
		Perguruan Tinggi	5	13.9
		Total	46	100
3	Pekerjaan	Tani	18	50
		Wiraswasta	13	36.1
		PNS	3	8.3
		Lain-Lain	2	5.6
		Total	36	100
4	Pendapatan Keluarga	Rp. < 790.000	10	27.8
		Rp. 790.000 – Rp. 3.500.000	21	58.4
		Rp. > 3.500.000	5	13.9
		Total	36	100
5	Tahu Informasi Diet	Ya	19	52.8
		Tidak	17	47.7
		Total	36	100

Tabel 2 : Hasil Penelitian Sebelum Diberikan Penyuluhan

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentasi %
1	Kurang	25	69.5
2	Cukup	4	11.1
3	Baik	7	19.4
Total		36	100

Tabel 3 : Hasil Penelitian Sesudah Diberikan Penyuluhan

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentasi %
1	Kurang	1	2.8
2	Cukup	3	8.3
3	Baik	32	88.9
Total		36	100

Dari tabel 2 diketahui bahwa kebanyakan pengetahuan responden tentang diet rendah garam sebagian besar kurang, yaitu sebanyak 25 responden (69.5%). Dan sebagian kecil responden berpengetahuan cukup yaitu 4 responden (11.1%).

Dari tabel 2 diketahui bahwa pengetahuan responden tentang diet rendah garam sebagian besar berpengetahuan baik, yaitu sebanyak 32 responden (88.9%), dan sebagian kecil responden berpengetahuan

kurang yaitu sebanyak 1 responden (2.8%).

Berdasarkan penghitungan SPSS dengan menggunakan tingkat signifikan 0,05 menggunakan uji *Wilcoxon*, didapatkan $p = 0,000$, dimana $p < 0,05$ sehingga H_1 diterima yang berarti terdapat perbedaan antara pengaruh pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan bisa mempengaruhi tingkat pengetahuan penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan penderita hipertensi (Pre Test)

Berdasarkan hasil penilaian *pre test* yang telah dilakukan, diketahui bahwa pengetahuan penderita hipertensi di Dusun Leahbang Desa Dermolemahbang Sari Rejo Lamongan yang dimiliki oleh 36 responden, sebelum dilakukan penyuluhan yaitu responden yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 25 responden (69.5%), responden yang mempunyai pengetahuan cukup 4 responden (11.1%), dan responden yang mempunyai pengetahuan baik 7 responden (19.4%).

Keberhasilan penyuluhan yang diberikan kepada penderita hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan menjadi lebih baik yang terdiri dari 6

tahap antara lain : tahu (*know*), memahami (*comperhension*), aplikasi (*application*), analisis (*analisy*), sintesis (*syntesis*). Evaluasi (*evalaluation*) (Notoatmodjo, 2007).

Dengan demikian hal-hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan penyuluhan perlu diperhatikan mengingat penderita hipertensi di Dusun Lemahbang Desa Dermolemahbang Sari Rejo Lamongan sebelum dilakukan penyuluhan (*pre test*) diketahui bahwa sebagian dari responden 18 responden (50%) berusia 31-40 tahun berpengetahuan kurang, sebagian kecil responden berusia 20-30 tahun 3 responden (8.3%) berpengetahuan baik, responden yang berusia 41-50 tahun 8 responden (22.2%) dan usia > 51

tahun 7 responden (19.4%) berpengetahuan cukup. mereka merasa sibuk dan tidak menghiraukan bahaya hipertensi pada dirinya.

Kemudian dalam segi pendidikan yang sebagian besar dari mereka adalah berpendidikan SMA 14 responden (38.9%) berpengetahuan kurang, respondeng yang berpendidikan SD 8 responden (22.2%), SMP 9 responden (25%) yaitu berpengetahuan cukup, dan berpengetahuan baik berpendidikan Perguruan Tinggi yaitu 5 responden (13.9%). karena itu mereka sulit menerima informasi tentang penyakit ini dibandingkan perguruan tinggi, hal ini menyebabkan mereka tidak menghiraukannya,

Sedang dari segi pekerjaan yang sebagian adalah petani yaitu berpengetahuan kurang sebanyak 18 responden (50%), wiraswasta 13 responden (36.1%), lain-lain 2 responden (5.6%) berpengetahuan cukup dan PNS berpengetahuan baik yaitu sebanyak 3 responden (8.3%). yang kemungkinan besar ini terjadi karena mereka merupakan petani dengan penghasilan rendah sehingga mereka kesulitan biaya jika ingin berobat,

Kemudian dari segi pendapatan sebagian besar dari mereka berpendapatan Rp.790.000-Rp.3.500.000 sebanyak 21 responden (58.3%) berpengetahuan kurang, responden yang berpendapatan <Rp. 790.000 10 responden berpengetahuan cukup, dan responden yang berpengetahuan >Rp. 3.500.000 5 responden yang berpengetahuan baik. Karena pendapatan yang tidak seberapa dan kebutuhan selalu mningkat maka dari itu mereka tidak mau berobat karena dianggap masih banyak yang kebutuhan yang lebih penting dari pada harus berobat.

2. Pengetahuan penderita hipertensi (post test)

Dari hasil penilaian tingkat pengetahuan post test setelah dilakukan penyuluhan diketahui bahwa responden yang yang mempunyai pengetahuan kurang 1 responden (2.8%), responden yang mempunyai pengetahuan cukup 3 responden (8.3%), dan responden yang mempunyai pengetahuan baik 32 responden (88.9%).

Penyuluhan yang telah diberikan mempunyai pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan seseorang bila responden mempunyai tingkat pendidikan yang cukup sesuai materi. Mempunyai tingkat sosial ekonomi yang baik secara adat istiadat, materi penyuluhan tidak bertentangan dengan materi penyuluhan yang diberikan oleh orang yang dipercaya masyarakat dan ada waktu yang cukup untuk mengikuti penyuluhan (Notoatmodjo, 2010).

Berdasarkan fakta dan teori diatas, penderita hipertensi di Dusun Lemahbang Desa Dermolemahbang Kecamatan Sari Rejo Kabupaten Lamongan kebanyakan tingkat pengetahuannya meningkat setelah dilakukan penyuluhan.

3. Pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan penderita hipertensi tentang diit rendah garam

Penyuluhan secara signifikan memberikan perubahan ke arah yang lebih baik terhadap pengetahuan, yang ditunjukkan dari data *pre test* dan *post test* yang kemudian diolah dengan menggunakan uji wilcoxon pada penderita hipertensi. Setelah dilakukan penyuluhan diit rendah garam pada penderita hipertensi juga mengarah kearah yang lebih baik yaitu dengan hasil penghitungan SPSS dengan menggunakan tingkat signifikan 0,05 menggunakan uji *Wilcoxon*, didapatkan

$\alpha = 0,000$, dimana $\alpha < 0,05$ sehingga H_1 diterima yang berarti terdapat perbedaan antara pengaruh pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Ini menunjukkan bahwa penyuluhan bisa mempengaruhi tingkat pengetahuan penderita hipertensi. Hal ini membuktikan bahwa antara penyuluhan dapat mempengaruhi seseorang yang secara langsung dapat meningkatkan pengetahuan responden menjadi kearah yang lebih baik.

Penyuluhan dapat mempengaruhi terhadap peningkatan pengetahuan seseorang bila materi penyuluhan tidak bertentangan dengan materi penyuluhan yang diberikan oleh orang yang dipercaya masyarakat dan ada waktu yang cukup untuk mengikuti penyuluhan (Notoatmodjo, 2010). Menurut Setiana (2006) Penyuluhan merupakan ilmu sosial yang mempelajari sistem dan proses perubahan pada individu serta masyarakat agar dapat terwujud perubahan yang lebih baik sesuai yang diharapkan. Dan Pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca indera yang berbeda sekali dengan kepercayaan (believe), takhayul (superstition) dan penerangan berbeda dengan sebuah pikiran dan tidak semua pengetahuan tersusun secara sistematis saja yang merupakan ilmu pengetahuan (Soekanto, 2005).

Oleh karena itu penyuluhan dapat membantu seseorang untuk meningkatkan pengetahuannya dan mengubah individu sesuai dengan yang diharapkan. Dalam penelitian ini, hasil pada saat *pre test* pengetahuan responden sebagian besar adalah kurang, namun setelah diberikan penyuluhan tentang diet rendah garam pada penderita hipertensi pengetahuan responden berubah menjadi baik.

Penyuluhan ini diberikan kepada responden untuk memberikan suatu pesan yang berwujud pandangan, pendapat, dan sebagainya, dengan upaya agar apa yang diberikannya itu dapat diterima dengan baik sehingga diharapkan dapat mengubah tingkat pengetahuannya. Tetapi selama berlangsungnya proses penyuluhan terjadi pola pandang dan pendapat yang berbeda disebabkan karena penderita hipertensi mayoritas belum memahami benar mengenai diet rendah garam. Namun hal ini bisa diatasi dengan penyampaian materi yang baik dan jelas mengenai diet rendah garam dan kurangnya informasi tersebut dapat memahami materi yang diberikan dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar mempunyai pengetahuan kurang yaitu 25 responden (69.5%), pengetahuan responden setelah dilakukan penyuluhan hampir seluruh responden mempunyai pengetahuan baik 32 responden (88.9%) dan ada pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan penderita hipertensi tentang diet rendah garam di Dusun Lemahbang Desa Dermoleahbang Kecamatan Sari Rejo Kabupaten Lamongan dengan nilai $p = 0.000$.

SARAN

Diharapkan bagi peneliti yang akan melakukan penelitian untuk melakukan penelitian dengan menganalisis tingkat keparahan pengetahuan penderita hipertensi dan menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak agar hasil yang didapat menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astwan. (2007). *Cegah Hipertensi Dengan Pola Makan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Budiarto, E. (2009). *Biostatistika Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Agung Ceto.
- Danim, S. (2006). *Pengantar Studi Penelitian Kebijakan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dinkes. (2014). *Data Jumlah Penderita Hipertensi*. Lamongan
- Hidayat, A. (2007). *Riset Keperawatan Dan Tehnik Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat. A. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Surabaya : Health Books Publishing.
- Martuti. A. (2009). *Merawat Dan Menyembuhkan Hipertensi Penyakit Tekanan Darah Tinggi*. Bantul : Kreasi Wacana.
- Notoatmodjo S. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni*, Jakarta : Pt Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Peneltian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2010). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2008). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Retno, S. (2014). *Bahaya Gula, Garam Dan Lemak*, Surabaya: Indoliterasi.
- Riduwan. (2010). *Metode Dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Yogyakarta : Penerbit Alfabeta.
- Sarwono, W. (2013). *Standart Diet Berbagai Penyakit*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Savitri, S. (2014). *Smart Diet Pada Hipertensi*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Sofro, M. (2013). *5 Menit Memahami 55 Problematika Kesehatan*. Yogyakarta : D-Medika.
- Sugiyono. (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Widharto. (2007). *Bahaya Hipertensi*. Semarang : Anri.
- Yekti, S. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*, Jogjakarta : Andi Offset.