

**GAMBARAN PENGETAHUAN KELUARGA TENTANG MAKANAN
YANG DAPAT MENGENDALIKAN HIPERTENSI**

Dwi Wahyuni^{1*}, Efi Irvansyah Pane²

¹⁻²DIII Keperawatan, Akper Gita Matura Abadi, Kisaran, Indonesia

*Email koresponden : dwiwah293@gmail.com

Abstract

The family plays an important role in controlling hypertension through appropriate healthy food choices, including the consumption of fruits and vegetables; hypertension is a serious health problem, often referred to as a silent killer, with a prevalence that continues to increase, yet initial observations indicate that many families still do not fully understand the types of foods that contribute to blood pressure control. This study aims to describe the level of family knowledge regarding foods that can help control hypertension in Neighborhood IV, Selawan Subdistrict, East Kisaran District, Asahan Regency. The study employed a quantitative descriptive method with a survey approach involving families who have members with hypertension, using a research instrument consisting of twelve questions that had undergone validity and reliability testing, while the data were analyzed univariately using frequency distribution. The results showed that the level of family knowledge was in the moderate category, with most respondents able to recognize commonly recommended foods that help lower blood pressure, although understanding of more specific aspects varied. These findings emphasize the need for more targeted health education so that families can implement appropriate dietary patterns to support hypertension control, and the study recommends increasing educational activities focused on improving understanding of healthy foods and strengthening the family's role in supporting healthy lifestyle behaviors to prevent increases in blood pressure.

Keywords: Knowledge, Family, Food, Hypertension

Abstrak

Keluarga memegang peran penting dalam pengendalian hipertensi melalui pemilihan makanan sehat yang tepat, termasuk konsumsi buah dan sayur. Hipertensi merupakan masalah kesehatan serius atau *silent killer* yang prevalensinya terus meningkat, namun observasi awal menunjukkan bahwa masih banyak keluarga yang belum memahami secara utuh jenis makanan yang berperan dalam mengendalikan tekanan darah tersebut. Penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat pengetahuan keluarga mengenai makanan yang dapat membantu mengendalikan hipertensi di Lingkungan IV Kelurahan Selawan Kecamatan Kisaran Timur Kabupaten Asahan. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei terhadap keluarga yang memiliki anggota penderita hipertensi. Instrumen penelitian berupa dua belas pertanyaan yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas, sementara data dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan keluarga berada pada kategori cukup, dengan sebagian besar subjek mampu mengenali makanan yang umum dianjurkan untuk membantu menurunkan tekanan darah, meskipun pemahaman pada aspek yang lebih spesifik masih bervariasi. Temuan ini menegaskan perlunya edukasi kesehatan yang lebih terarah agar keluarga mampu menerapkan pola makan yang sesuai untuk mendukung pengendalian hipertensi. Penelitian

menyarankan peningkatan kegiatan edukasi yang berfokus pada pemahaman makanan sehat dan penguatan peran keluarga dalam mendukung perilaku hidup sehat untuk mencegah peningkatan tekanan darah.

Kata kunci : Pengetahuan, Keluarga, Makanan, Hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling banyak dijumpai pada masyarakat dan dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala namun berpotensi menyebabkan komplikasi berat seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Prevalensi hipertensi terus meningkat seiring perubahan gaya hidup, pola makan tinggi garam, rendah serat, kurang aktivitas fisik, serta kebiasaan konsumsi makanan olahan. Kondisi ini menuntut upaya pengendalian yang tidak hanya bertumpu pada pengobatan farmakologis, tetapi juga pada pengaturan makanan sehari-hari sebagai faktor risiko yang paling mudah dimodifikasi. Pengetahuan keluarga tentang makanan yang dapat membantu mengendalikan hipertensi menjadi sangat penting, karena keluarga berperan langsung dalam penyediaan makanan bagi anggota rumah tangga, terutama penderita hipertensi.

Berbagai literatur menunjukkan bahwa pemilihan makanan yang tepat, seperti meningkatkan konsumsi buah dan sayuran serta mengurangi natrium, lemak jenuh, dan makanan olahan, dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan(Tasalim 2021)(Putri 2019). Diet rendah garam, kaya mineral seperti kalium dan magnesium, terbukti membantu menstabilkan tekanan darah dan mencegah komplikasi yang lebih parah (Wade 2021). Namun tingkat pengetahuan masyarakat mengenai makanan pengendali

hipertensi masih beragam. Sebagian besar masyarakat belum memahami batasan natrium harian, jenis makanan yang aman dikonsumsi, serta risiko yang dapat timbul dari kebiasaan makan yang tidak sehat (Ridwan 2017). Penelitian (Malik, M. 2021) bahkan menunjukkan bahwa masih banyak penderita hipertensi yang memiliki perilaku diet tidak sesuai rekomendasi karena kurangnya edukasi kesehatan.

Di wilayah Kelurahan Selawan Kecamatan Kisaran Timur Kabupaten Asahan, observasi awal menunjukkan bahwa sebagian keluarga belum memahami secara utuh jenis makanan yang berperan dalam mengendalikan hipertensi. Padahal, keluarga merupakan faktor penentu utama dalam perubahan perilaku makan pasien. Rendahnya pengetahuan ini berpotensi menyebabkan tekanan darah sulit dikendalikan dan meningkatkan risiko komplikasi. Urgensi inilah yang mendorong perlunya penelitian mengenai gambaran pengetahuan keluarga terkait makanan yang dapat membantu mengendalikan hipertensi, khususnya pada masyarakat Lingkungan IV Kelurahan Selawan.

Penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat pengetahuan keluarga tentang makanan yang dapat mengendalikan hipertensi sebagai dasar perencanaan edukasi kesehatan bagi masyarakat. Penelitian diharapkan memberikan manfaat bagi tenaga kesehatan

dalam menyusun program penyuluhan yang lebih tepat sasaran serta bagi masyarakat sebagai upaya meningkatkan perilaku hidup sehat. Pemahaman yang baik dari keluarga akan menciptakan lingkungan yang mendukung pengelolaan hipertensi secara berkelanjutan dan mencegah komplikasi jangka panjang(Nofri 2021)(Gusti 2021). Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai urgensi yang kuat untuk dilakukan sebagai kontribusi terhadap peningkatan kesehatan masyarakat.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan potong lintang (*cross sectional*), yang bertujuan menggambarkan tingkat pengetahuan keluarga mengenai makanan yang dapat mengendalikan hipertensi. Penelitian dilaksanakan di Lingkungan IV Kelurahan Selawan Kecamatan Kisaran Timur Kabupaten Asahan pada tahun 2025. Target dan sasaran penelitian adalah keluarga yang memiliki anggota rumah tangga dengan riwayat hipertensi, mengingat keluarga berperan sebagai penentu utama pola makan dan dukungan terhadap pengelolaan penyakit. Subjek penelitian adalah seluruh keluarga yang memenuhi kriteria tersebut, dan karena jumlah populasi relatif kecil, penelitian menggunakan teknik *total sampling* sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian sebagaimana dianjurkan pada penelitian dengan cakupan responden terbatas (Gusti 2021)

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang telah disusun berdasarkan teori dan referensi terkait pola makan serta pengendalian hipertensi (Nurrahmani, 2024; Putri, 2019). Instrumen berupa kuesioner pilihan ganda yang mencakup aspek pengetahuan tentang jenis makanan penurun tekanan darah, makanan yang harus dihindari oleh penderita hipertensi, batasan konsumsi natrium, dan pemahaman mengenai makanan tinggi serat, buah, serta sayuran. Instrumen telah melalui proses uji

validitas dan reliabilitas sebelum digunakan untuk memastikan ketepatan pengukuran. Prosedur penelitian dimulai dengan pemberian penjelasan kepada responden mengenai tujuan dan manfaat penelitian, dilanjutkan dengan pembagian kuesioner, pengisian secara mandiri oleh responden, dan pengumpulan kembali kuesioner untuk dianalisis.

Teknik pengumpulan data mencakup observasi, wawancara singkat, dan pengisian angket. Seluruh data yang diperoleh dianalisis secara univariat menggunakan tabulasi distribusi frekuensi untuk menggambarkan tingkat pengetahuan keluarga mengenai makanan pengendali hipertensi(Malik, M. 2021). Analisis dilakukan dengan menghitung persentase jawaban benar pada setiap indikator pengetahuan kemudian menentukan kategori tingkat pengetahuan berdasarkan skor total yang diperoleh. Penelitian ini tidak menguji hipotesis khusus, namun secara teoritis diasumsikan bahwa pengetahuan keluarga tentang makanan memiliki keterkaitan dengan praktik pengendalian hipertensi, sebagaimana dijelaskan dalam literatur mengenai perilaku kesehatan dan manajemen hipertensi (Ridwan 2017) (Tasalim 2021).

HASIL

Subjek penelitian berjumlah 38 keluarga yang memiliki anggota rumah tangga dengan hipertensi. Tabel 1 menunjukkan Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lamanya Penderita Hipertensi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lamanya Penderita Hipertensi

No	Lama Menderita	F	%
1	1-5 tahun	8	21,1
2	6-10 tahun	13	34,2
3	> 11 tahun	17	44,7
Total		38	100%

Tabel 1. memperlihatkan sebagian besar responden telah menderita hipertensi selama lebih dari 11 tahun, yaitu sebanyak

17 orang (44,7%), sedangkan sebagian kecil lainnya menderita hipertensi selama 6–10 tahun sebanyak 13 orang (34,2%). Lama seseorang mengalami hipertensi sangat berkaitan dengan faktor penyebabnya, termasuk riwayat penyakit lain seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, gangguan pembuluh darah otak, kebiasaan merokok, pola makan, penggunaan obat bebas, serta faktor psikososial seperti stres lingkungan, keluarga, atau pekerjaan.

Menurut(Gama, I. K., Saraswati, N. L. P. G. I., & Adi 2014), semakin lama seseorang mengalami hipertensi, maka tingkat kepatuhannya dalam menjalani pengobatan cenderung menurun karena munculnya rasa bosan dalam menjalani terapi dan pengobatan jangka panjang. Hal ini menunjukkan bahwa durasi penyakit tidak hanya terkait kondisi fisik, tetapi juga berpengaruh pada perilaku dan motivasi penderita dalam mengelola kesehatan.

Tabel 2. Tabel Aspek Pengukuran Berdasarkan Gambaran Pengetahuan Keluarga Tentang Makanan yang Dapat Mengendalikan Hipertensi.

No	Total Score	Responden	Hasil	Keterangan
1	31	38	0,81	$\frac{\text{Total Hasil}}{\text{Responden}} \times 100$
2	28	38	0,73	$\frac{9,46}{12} \times 100$
3	28	38	0,73	= 78,83 (Baik)
4	32	38	0,84	
5	30	38	0,78	
6	32	38	0,84	
7	30	38	0,78	
8	30	38	0,78	
9	32	38	0,84	
10	32	38	0,84	
11	28	38	0,73	
12	29	38	0,76	
Total		9,46		

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pengetahuan keluarga mengenai buah dan sayur yang berperan dalam membantu menurunkan hipertensi termasuk dalam kategori baik, dengan skor rata-rata 9,46 atau 78,83%. Mayoritas responden mengetahui

manfaat beberapa jenis buah dan sayur seperti pisang ambon, mengkudu, alpukat, belimbing wuluh, buah naga, wortel, mentimun, serta bahan alami seperti bawang putih dan daun seledri dalam membantu menurunkan tekanan darah. Pengetahuan ini umumnya diperoleh melalui petugas kesehatan, artikel kesehatan, kerabat, serta pengalaman pribadi dalam mengonsumsi jus atau rebusan bahan tersebut secara rutin.

Selain mengetahui manfaatnya, sebagian besar responden juga pernah mencoba langsung mengonsumsi bahan-bahan tersebut dan merasakan penurunan tekanan darah setelah penggunaan rutin dalam rentang waktu 5-7 hari. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden tidak hanya berdasarkan informasi, tetapi juga diperkuat oleh pengalaman nyata dalam penggunaan buah dan sayur sebagai alternatif alami untuk mengontrol hipertensi.

Tabel 3. Pengetahuan Keluarga Tentang Makanan yang Dapat Mengendalikan Hipertensi

Variabel	f	%	
Mafaat gerakan pijat			
Apakah Bapak/Ibu mengetahui bahwa mengonsumsi pisang ambon yang mengandung kalium dan diolah menjadi jus dapat membantu menurunkan tekanan darah?	Tahu	31	81,6
	Tidak	7	18,4
Apakah Bapak/Ibu mengetahui bahwa mengonsumsi tomat yang mengandung likopen dan kalium serta diolah menjadi jus dapat membantu menurunkan tekanan darah?	Tahu	28	73,7
	Tidak	10	26,3
Apakah Bapak/Ibu mengetahui bahwa mengonsumsi buah labu yang mengandung kalium dan diolah menjadi jus dapat	Tahu	28	73,3
	Tidak	10	26,3

Variabel		f	%	Variabel		f	%
membantu menurunkan tekanan darah?				Apakah Bapak/Ibu mengetahui bahwa mengonsumsi daun seledri yang mengandung kalium dan diolah dengan cara direbus dapat membantu menurunkan tekanan darah?		32	84,2
Apakah Bapak/Ibu mengetahui bahwa mengonsumsi mengkudu yang mengandung zat kimia proxeronine dan diolah menjadi jus dapat membantu menurunkan tekanan darah?	Tahu	32	84,2	Tidak Tahu	6	15,8	
Apakah Bapak/Ibu mengetahui bahwa mengonsumsi alpukat yang mengandung polyacids dan diolah menjadi jus dapat membantu menurunkan tekanan darah?	Tahu	30	78,9	Apakah Bapak/Ibu mengetahui bahwa mengonsumsi semangka yang kaya kandungan air dan diolah menjadi jus dapat membantu menurunkan tekanan darah?	Tahu	28	73,7
Apakah Bapak/Ibu mengetahui bahwa mengonsumsi belimbing wuluh yang mengandung kalium dan diolah menjadi jus dapat membantu menurunkan tekanan darah?	Tahu	32	84,2	Tidak Tahu	10	26,3	
Apakah Bapak/Ibu mengetahui bahwa mengonsumsi buah naga yang kaya nutrisi dan diolah menjadi jus dapat membantu menurunkan tekanan darah?	Tidak Tahu	6	15,8	Apakah Bapak/Ibu mengetahui bahwa mengonsumsi mentimun yang mengandung mineral dan diolah menjadi jus dapat membantu menurunkan tekanan darah?	Tahu	29	76,3
Apakah Bapak/Ibu mengetahui bahwa mengonsumsi buah naga yang kaya nutrisi dan diolah menjadi jus dapat membantu menurunkan tekanan darah?	Tahu	30	78,9	Tidak Tahu	9	23,7	
Apakah Bapak/Ibu mengetahui bahwa mengonsumsi wortel yang mengandung kalium dan diolah menjadi jus dapat membantu menurunkan tekanan darah?	Tidak Tahu	8	21,1				
Apakah Bapak/Ibu mengetahui bahwa mengonsumsi rebusan bawang putih yang mengandung zat aktif allicin dapat membantu menurunkan tekanan darah?	Tahu	32	84,2				
Apakah Bapak/Ibu mengetahui bahwa mengonsumsi rebusan bawang putih yang mengandung zat aktif allicin dapat membantu menurunkan tekanan darah?	Tidak Tahu	6	15,8				

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan keluarga mengenai manfaat buah dan sayur dalam membantu menurunkan tekanan darah tergolong baik. Beberapa pertanyaan memiliki persentase jawaban benar tertinggi, yaitu pada Q4, Q6, Q9, dan Q10 dengan jumlah responden mengetahui sebanyak 32 orang (84,2%). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai manfaat mengkudu, belimbing wuluh, rebusan bawang putih, dan daun seledri telah cukup dikenal oleh masyarakat.

Sementara itu, tingkat pengetahuan terendah terdapat pada pertanyaan mengenai manfaat tomat, buah labu, dan semangka (Q2, Q3, dan Q11), masing-masing dengan 28 responden (73,7%) menjawab mengetahui. Meskipun angka ini masih berada dalam kategori baik, hasil tersebut mengindikasikan bahwa informasi terkait beberapa jenis buah dan sayur

tertentu masih belum sepenuhnya dipahami oleh sebagian responden.

Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa mayoritas keluarga telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai bahan pangan alami yang berpotensi membantu menurunkan hipertensi, namun tetap diperlukan edukasi lanjutan untuk memperkuat pengetahuan pada indikator yang masih relatif rendah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan keluarga mengenai buah dan sayur yang dapat mengendalikan hipertensi berada pada kategori cukup. Kondisi ini mencerminkan bahwa keluarga telah memiliki pemahaman dasar terkait pengendalian hipertensi melalui makanan, meskipun masih terdapat bagian pengetahuan yang belum dikuasai secara menyeluruh. Persentase jawaban benar mencapai 79,4%, yang menggambarkan bahwa sebagian besar informasi umum mengenai manfaat buah dan sayur sudah diterima dan dipahami. Gambaran ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa masyarakat cenderung memahami aspek umum hipertensi namun masih kesulitan menguasai bagian yang lebih rinci terkait pencegahannya (Ridwan 2017)(Malik, M. 2021)

Sebaran kategori pengetahuan memperlihatkan bahwa 57,8% keluarga berada pada kategori cukup, disusul 28,9% kategori baik dan 13,1% kategori kurang. Proporsi ini menunjukkan bahwa keluarga telah memiliki fondasi pengetahuan yang memadai, tetapi belum mencapai ketuntasan yang diharapkan untuk mampu menerapkan pengendalian hipertensi secara optimal. Pengetahuan kategori cukup biasanya muncul akibat paparan informasi kesehatan yang bersifat umum melalui interaksi sosial, pengalaman keluarga, atau penyuluhan yang sifatnya masih

terbatas. Fenomena ini sejalan dengan temuan penelitian lain yang menunjukkan bahwa informasi kesehatan sering diterima masyarakat secara parsial, sehingga pemahaman mereka terbentuk dari pengalaman sehari-hari, bukan dari informasi sistematis yang terstruktur (Rahayu et al., 2025).

Analisis mendalam per-item memperlihatkan bahwa beberapa indikator memiliki tingkat pemahaman tinggi. Item Q4, Q6, Q9, dan Q10 memperoleh masing-masing 32 jawaban benar dari total 38 responden, yang merupakan jumlah tertinggi dari seluruh indikator. Keempat item ini berkaitan dengan kemampuan keluarga mengenali buah dan sayur yang umum diketahui sebagai makanan yang bermanfaat bagi penderita hipertensi. Pengetahuan jenis ini mudah diterima karena informasi tentang makanan sehat sering tersebar melalui media sehari-hari dan tradisi keluarga. Berbagai penelitian menegaskan bahwa informasi praktis mengenai pola makan sehat lebih mudah dipahami oleh masyarakat dibandingkan informasi yang bersifat ilmiah dan teknis(Nofri 2021).

Sebaliknya, indikator dengan tingkat pemahaman lebih rendah tampak pada Q2, Q3, Q11, dan Q12 dengan jumlah jawaban benar berkisar 28–29 responden. Kekurangan pemahaman pada indikator ini berkaitan dengan informasi yang membutuhkan pengetahuan lebih spesifik mengenai mekanisme biologis atau kandungan nutrisi tertentu dalam buah dan sayur. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pemahaman masyarakat terhadap hipertensi sering bersifat dangkal dan tidak mencakup informasi teknis mengenai peran nutrisi dalam pengendalian tekanan darah. Kondisi ini menggambarkan bahwa

keluarga membutuhkan edukasi yang lebih terarah agar pengetahuan mereka tidak hanya berada pada level pengenalan, tetapi juga mencakup pemahaman yang lebih komprehensif mengenai manfaat setiap jenis makanan.

Kesenjangan pemahaman antar indikator memberikan petunjuk mengenai faktor yang mungkin berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan keluarga. Riwayat paparan informasi kesehatan, frekuensi penyuluhan, serta latar pendidikan berperan penting dalam membentuk variasi pengetahuan individu. Penelitian lain menunjukkan bahwa kualitas pengetahuan keluarga berkaitan erat dengan kelengkapan informasi yang diterima, khususnya mengenai pola makan yang dianjurkan bagi penderita hipertensi(Gusti 2021). Ketidakseimbangan informasi sering menimbulkan pemahaman yang tidak merata, di mana beberapa bagian pengetahuan dipahami dengan baik sementara bagian lain masih sangat kurang.

Variasi pengetahuan keluarga juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman merawat anggota keluarga yang memiliki hipertensi. Pengalaman langsung sering meningkatkan pemahaman mengenai aspek praktis pengendalian hipertensi, tetapi tidak selalu meningkatkan pemahaman teknis mengenai makanan yang tepat. Konsep ini didukung oleh penelitian yang menjelaskan bahwa pengalaman keluarga menjadi salah satu faktor yang menentukan kemampuan mereka dalam menerapkan pola makan yang lebih sehat, meskipun informasi ilmiah mungkin masih terbatas (Nurrahmani. 2024). Konteks ini memperjelas mengapa pengetahuan praktis keluarga lebih tinggi dibandingkan pemahaman teknis.

Tingkat pengetahuan kategori cukup memberikan peluang besar untuk ditingkatkan melalui intervensi edukasi yang tepat.

Penyuluhan terarah mengenai jenis buah dan sayur yang efektif menurunkan tekanan darah dapat menjadi strategi yang efektif. Penelitian lain menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang terstruktur mampu meningkatkan kemampuan keluarga untuk mengenali sekaligus menerapkan pilihan makanan yang lebih sehat(Putri 2019). Informasi mengenai makanan yang bersifat herbal atau alami dapat menjadi bagian dari pendekatan edukatif karena sifatnya yang mudah diterima dan sejalan dengan kebiasaan masyarakat.

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa keluarga memiliki potensi besar untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik mengenai pengendalian hipertensi melalui konsumsi buah dan sayur. Peningkatan pengetahuan bukan hanya penting untuk mencegah kenaikan tekanan darah, tetapi juga untuk mengurangi risiko komplikasi jangka panjang. Pengetahuan yang baik meningkatkan kemampuan keluarga dalam membuat keputusan yang tepat mengenai pola makan, sehingga dapat memengaruhi kualitas hidup anggota keluarga yang memiliki hipertensi. Temuan ini mendukung pentingnya peran keluarga sebagai unit terdepan dalam pencegahan hipertensi.

Keseluruhan hasil memperlihatkan bahwa penelitian ini berhasil menggambarkan kondisi pengetahuan keluarga secara objektif berdasarkan data. Pemahaman ini dapat dijadikan dasar bagi tenaga kesehatan untuk menyusun strategi edukasi yang lebih komprehensif, terutama pada indikator pengetahuan yang masih rendah. Informasi yang diperoleh dari penelitian ini juga memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan perlu diberikan secara berkelanjutan agar keluarga memiliki

pengetahuan yang utuh mengenai makanan yang mampu membantu mengendalikan hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup mengenai buah dan sayur yang dapat membantu mengendalikan hipertensi, yang menandakan bahwa pemahaman dasar tentang makanan sehat telah terbentuk meskipun belum sepenuhnya merata pada aspek-aspek pengetahuan yang lebih spesifik. Pemahaman ini memberi landasan bagi keluarga untuk berperan aktif dalam pengelolaan hipertensi melalui pola makan yang tepat, sehingga dibutuhkan penguatan edukasi kesehatan agar pengetahuan yang dimiliki dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi yang terarah diharapkan mampu meningkatkan kemampuan keluarga dan masyarakat dalam memilih serta mengolah buah dan sayur yang bermanfaat bagi pengendalian tekanan darah, sekaligus mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Institusi pendidikan memiliki peran penting dalam memperluas penyebaran informasi kesehatan kepada masyarakat, sedangkan penelitian lanjutan diperlukan untuk menilai efektivitas intervensi edukasi yang lebih intensif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik keluarga terkait pencegahan hipertensi melalui makanan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada masyarakat Lingkungan IV Kelurahan Selawan, Kecamatan Kisaran Timur, Kabupaten Asahan, atas dukungan dan izin yang diberikan sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik. Kerja sama dan keterbukaan masyarakat sangat membantu kelancaran proses pengumpulan data hingga penelitian ini terselesaikan tanpa hambatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Gama, I. K., Saraswati, N. L. P. G. I., & Adi, M. S. 2014. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kepatuhan Pasien Hipertensi Dalam Menjalani Pengobatan." *Jurnal Keperawatan*.
- Gusti. 2021. "Metodologi Penelitian Kesehatan."
- Malik, M., et al. 2021. "Perilaku Diet Penderita Hipertensi Dan Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Kepatuhan." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Nofri, et al. 2021. "Peran Dukungan Keluarga Dalam Manajemen Hipertensi Jangka Panjang." *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Nurrahmani. 2024. *Panduan Diet Sehat Dan Pengendalian Tekanan Darah*. Jakarta.
- Putri. 2019. "Pengaruh Konsumsi Buah Dan Sayur Terhadap Penurunan Tekanan Darah."
- Rahayu, Eka S., Khairun I. Wahyuni, and Putri R. Anindita. 2025. "Tingkat Pengetahuan Tentang Pencegahan Komplikasi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Semanding." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia* 4(9).
- Ridwan. 2017. "Pengetahuan Masyarakat Tentang Batasan Natrium Harian Dan Risiko Hipertensi."
- Tasalim, et al. 2021. "Efektivitas Pemilihan Makanan Rendah Natrium Bagi Penderita Hipertensi." *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*.
- Wade. 2021. "Manfaat Kalium Dan Magnesium Dalam Menstabilkan Tekanan Darah."