

PENGARUH DIET EDUCATION DENGAN METODE DASH TERHADAP DIET SELF EFFICACY PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA GONDORUSO WILAYAH KERJA PUSKESMAS BADES

Gading Kencana Aura Bhakti¹, Ainul Yaqin Salam², Nafolion Nur Rahmat³

¹ Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan

^{2,3} Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan

Email Korespondensi: gadingkencanaaurabhakti@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling sering terjadi dan menjadi faktor risiko utama berbagai komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dan gangguan ginjal. Salah satu upaya pengendalian hipertensi adalah melalui perubahan pola makan menggunakan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). Namun, keberhasilan penerapan diet DASH tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga keyakinan penderita dalam menjalankan perilaku diet atau diet self efficacy. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh diet education dengan metode DASH terhadap diet self efficacy pada penderita hipertensi di Desa Gondoroso Wilayah Kerja Puskesmas Bades. Penelitian ini menggunakan desain pre eksperimental dengan pendekatan one group pre-test post-test design. Populasi penelitian sebanyak 130 penderita hipertensi dengan jumlah sampel 33 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling berdasarkan rumus Slovin. Intervensi berupa pemberian diet education metode DASH menggunakan SAP dan media booklet. Pengukuran diet self efficacy menggunakan kuesioner DASH-SEQ yang terdiri dari 15 pernyataan. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi seluruh responden memiliki diet self efficacy kategori rendah sebanyak 33 responden (100%). Setelah diberikan edukasi diet DASH seluruh responden mengalami peningkatan diet self efficacy sebanyak 33 responden (100%). Hasil analisis Wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,000 (<0,05), sehingga terdapat pengaruh signifikan diet education metode DASH terhadap peningkatan diet self efficacy penderita hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Diet Education, DASH, Diet Self Efficacy.

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common cardiovascular diseases and a major risk factor for various complications, such as stroke, heart failure, and kidney disorders. One strategy for managing hypertension is dietary modification using the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) plan. However, the successful implementation of the DASH diet depends not only on knowledge but also on the patient's confidence in adhering to the dietary

regimen—known as dietary self-efficacy. This study aimed to determine the effect of DASH-based dietary education on dietary self-efficacy among hypertensive patients in Gondoruso Village, within the working area of the Bades Community Health Center. A pre-experimental design utilizing a one-group pre-test/post-test approach was employed. The study population consisted of 130 hypertensive patients, with a sample of 33 respondents selected via simple random sampling based on Slovin's formula. The intervention involved providing DASH-based dietary education using a structured lesson plan (SAP) and a booklet. Dietary self-efficacy was measured using the DASH-SEQ questionnaire, which comprises 15 statements. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that prior to the intervention, all 33 respondents (100%) fell into the low dietary self-efficacy category. Following the DASH dietary education, all 33 respondents (100%) demonstrated an improvement in dietary self-efficacy. The Wilcoxon analysis yielded a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect of DASH-based dietary education on improving dietary self-efficacy among hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Diet Education, DASH, Diet Self Efficacy

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi salah satu permasalahan kesehatan global yang terus mengalami peningkatan. PTM memiliki karakteristik berkembang secara perlahan dalam waktu panjang dan berkaitan erat dengan pola hidup seseorang. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2022), penyakit degeneratif menjadi masalah kesehatan masyarakat karena menyebabkan tingginya angka kesakitan dan kematian. Salah satu kelompok penyakit PTM yang memiliki dampak besar adalah penyakit kardiovaskular, terutama hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang berlangsung secara menetap dan menjadi salah satu penyebab utama terjadinya komplikasi serius. Kemenkes (2019) menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang dapat menjadi pintu masuk berbagai kondisi fatal seperti stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal. Penyakit ini sering disebut silent killer karena banyak penderita tidak menyadari dirinya mengalami hipertensi sampai terjadi pemeriksaan atau muncul komplikasi.

Menurut WHO (2023), sekitar 1,28 miliar orang usia 30–79 tahun mengalami hipertensi. Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi tidak cukup hanya melalui pengobatan farmakologis, tetapi juga membutuhkan perubahan perilaku terutama dalam pola makan. Salah satu metode pengaturan diet yang direkomendasikan adalah Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), yaitu pola makan yang menekankan konsumsi buah, sayur, protein rendah lemak, serta pembatasan natrium. Penerapan diet DASH pada penderita hipertensi sering menghadapi hambatan karena penderita belum memiliki keyakinan yang cukup dalam mengatur makanan sehari-hari. Diet self efficacy menjadi faktor penting karena menggambarkan kemampuan individu dalam mempertahankan perilaku diet meskipun menghadapi berbagai tantangan.

Diet education merupakan salah satu bentuk intervensi keperawatan yang dapat meningkatkan pemahaman penderita mengenai pengelolaan penyakit. Melalui edukasi yang terstruktur, penderita mendapatkan informasi mengenai pemilihan makanan, pengaturan porsi, serta penerapan menu DASH dalam kehidupan sehari-hari. Media booklet dapat membantu penderita mengingat kembali informasi yang telah diberikan.

Pemberian edukasi dengan metode yang aplikatif diharapkan mampu memberikan pengalaman keberhasilan sehingga meningkatkan keyakinan penderita untuk menjalankan diet secara mandiri. Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan penelitian mengenai pengaruh diet education dengan metode DASH terhadap diet self efficacy pada penderita

hipertensi. Penelitian ini dilakukan di Desa Gondoroso Wilayah Kerja Puskesmas Bades untuk mengetahui efektivitas edukasi diet dalam meningkatkan kemampuan penderita hipertensi dalam menerapkan pola makan DASH.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre eksperimental dan pendekatan one group pre-test post-test design. Penelitian dilakukan di Desa Gondoroso Wilayah Kerja Puskesmas Bades. Populasi penelitian adalah seluruh penderita hipertensi sebanyak 130 orang. Sampel penelitian berjumlah 33 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Variabel independen penelitian adalah diet education dengan metode DASH. Intervensi diberikan menggunakan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) dan media booklet yang berisi materi mengenai prinsip diet DASH, pemilihan makanan, pembatasan natrium, serta pengaturan pola makan penderita hipertensi. Variabel dependen adalah diet self efficacy yang diukur menggunakan kuesioner DASH-SEQ sebanyak 15 item pernyataan. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi responden dan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia 20-35 tahun	17	51,5
Usia 36-51 tahun	6	18,2
Usia 52-67 tahun	10	30,3
Total	33	100
Laki-laki	11	33,3
Perempuan	22	66,7
Total	33	100
Pendidikan SD	11	33,3
Pendidikan SMP	5	15,2
Pendidikan SMA	11	33,3
Pendidikan S1	6	18,2
Total	33	100
Tidak Bekerja	12	36,4
Petani	6	18,2
Swasta	9	27,3
Pegawai Negeri Sipil	3	9,1
Pensiunan	3	9,1
Total	33	100

Sebagian besar penderita hipertensi berada pada kelompok usia 20–35 tahun sebanyak 17 responden (51,5%), diikuti kelompok usia 52–67 tahun sebanyak 10 responden (30,3%), dan kelompok usia 36–51 tahun sebanyak 6 responden (18,2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia dewasa muda hingga produktif. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 responden (66,7%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 11 responden (33,3%). Data ini menunjukkan bahwa penderita

hipertensi dalam penelitian lebih banyak dialami oleh responden perempuan dibandingkan laki-laki. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 12 responden (36,4%), diikuti responden yang bekerja 67 di bidang swasta sebanyak 9 responden (27,3%), petani sebanyak 6 responden (18,2%), serta Pegawai Negeri Sipil dan Pensiunan masing-masing sebanyak 3 responden (9,1%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki pekerjaan tetap

Tabel 2 Tingkat Diet Sesudah dan Sebelum Intervensi

Tingkat Diet	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Tinggi	0	33
Sedang	0	0
Rendah	33	0
<i>P-Value</i>	0,000	

Seluruh responden sebanyak 33 orang (100%) berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi diet education dengan metode DASH, tingkat diet self efficacy responden dalam menjalankan pola diet DASH masih rendah. Seluruh responden sebanyak 33 orang (100%) berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi diet education dengan metode DASH terjadi peningkatan diet self efficacy pada seluruh responden. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada analisis data pretest dan posttest diet self efficacy pada penderita hipertensi, diperoleh hasil bahwa seluruh responden mengalami peningkatan skor setelah diberikan intervensi diet education dengan metode DASH. Hal ini ditunjukkan oleh nilai positive ranks sebanyak 33 responden dengan mean rank sebesar 17,00 dan sum of ranks sebesar 561,00, sedangkan negative ranks bernilai 0 yang berarti tidak terdapat responden yang mengalami penurunan skor posttest dibandingkan pretest. Selain itu, nilai ties juga sebesar 0 yang menunjukkan tidak ada responden dengan skor tetap antara pretest dan posttest. Hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi diet

PEMBAHASAN

1. Diet Self Efficacy Sebelum Intervensi Diet Education Metode DASH

Efikasi diri dibentuk oleh empat sumber informasi utama, yaitu cognitive/performance accomplishments (pengalaman keberhasilan), vicarious experiences (pengalaman orang lain), verbal persuasion (persuasi verbal), dan physiological/affective states (kondisi emosional), di mana mastery experiences (pengalaman keberhasilan masa lalu) menjadi determinan terkuat (Bandura, 1977). Di area pedesaan, Bandura (1997) juga memperkenalkan konsep Efikasi Kolektif (Collective Efficacy), di mana kontrol perilaku sehat kerap kali dipengaruhi oleh kesepakatan domestik dan sosial (proxy/collective agency). Hambatan budaya atau norma sosiokultural lokal dapat bertindak sebagai faktor lingkungan yang menekan pemaknaan penderita terhadap sumber efikasi diri tersebut, memicu tekanan kelompok (social pressure), serta memunculkan kecemasan emosional (affective arousal).

Fenomena ini sejalan dengan literatur terdahulu yang menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah membatasi akses dan pemahaman terhadap informasi nutrisi, sehingga berdampak pada rendahnya keyakinan diri dalam menjalankan diet (Notoatmodjo, 2012 dalam Wardani & Fauziah, 2021). Seseorang dengan latar belakang pendidikan dasar cenderung memiliki keterbatasan dalam literasi kesehatan (health literacy) dibandingkan mereka yang berpendidikan tinggi (Astuti et al., 2021). Berdasarkan pembahasan diatas peneliti menyimpulkan bahwa rendahnya tingkat diet self efficacy awal penderita hipertensi

dalam menjalankan pola makan DASH ini merupakan dampak dari kepungan hambatan demografi dan sosiokultural yang saling mengunci.

Meskipun berada pada usia produktif yang memiliki fleksibilitas kognitif baik, keterbatasan pendidikan dasar dan menengah mereduksi health literacy responden dalam menyaring informasi kesehatan, sehingga mereka memandang metode pembatasan porsi karbohidrat dan penimbangan serat pada diet DASH sebagai program medis yang rumit dan mahal. Di sisi lain, status mayoritas responden sebagai IRT memberikan beban domestik berupa kekhawatiran bahwa masakan diet yang hambar tidak akan diterima oleh anggota keluarga. Peneliti juga berpendapat bahwa sifat komunal masyarakat pedesaan memperparah kondisi ini. Ketiadaan efikasi kolektif di tingkat keluarga memaksa responden untuk konformis terhadap sajian tinggi natrium dan santan saat hajatan demi menjaga norma kesopanan. Tanpa adanya rekam jejak keberhasilan masa lalu (mastery experiences) serta terjebak dalam zona nyaman bumbu penyedap rasa (MSG) instan, penderita mengalami ketidakberdayaan psikologis.

Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa rendahnya diet self efficacy awal ini terjadi karena penderita secara otomatis mengadopsi keraguan struktural sebelum adanya edukasi terstruktur, yang jika dibiarkan, akan mengakibatkan tingginya angka kejadian hipertensi yang sulit terkontrol di masyarakat.

2. Diet Self Efficacy Setelah Intervensi Diet Education Metode DASH

Edukasi yang terstruktur mampu merekonstruksi komponen magnitude, generality, 75 dan strength dari keyakinan diri individu melalui penguatan informasi kesehatan. Dalam konteks hipertensi, literatur ini diperkuat oleh hasil penelitian Puspita et al. (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi intensif mengenai prinsip diet Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) secara signifikan meningkatkan dietary self efficacy pasien dari rata-rata skor 42,1 menjadi 78,5 setelah intervensi. Serupa dengan hal tersebut, studi eksperimen oleh Ramadhan & Fitriani (2023) juga melaporkan adanya peningkatan kepatuhan diet yang linear, di mana setelah diberikan edukasi interaktif berbasis DASH, jumlah responden yang memiliki efikasi diri tinggi melonjak drastis dari hanya 15% saat pre-test menjadi 88% pada saat post-test.

Data empiris dari penelitian-penelitian terdahulu tersebut membuktikan bahwa pendekatan edukasi yang aplikatif efektif mengubah persepsi pasien terhadap kerumitan manajemen diet, sehingga memicu peningkatan skor kuesioner yang masif pada seluruh domain perilaku sehat. Berdasarkan pembahasan diatas peneliti menyimpulkan bahwa pencapaian hasil post-test yang sempurna ini menjadi bukti kuat bahwa diet education dengan metode DASH tidak hanya berfungsi sebagai media transfer pengetahuan, melainkan berhasil menjadi stimulus psikologis yang efektif dalam meruntuhkan keraguan awal responden. Terjadinya lonjakan skor yang merata pada seluruh pernyataan mengindikasikan bahwa materi edukasi yang disampaikan mampu dipahami dengan baik dan diadopsi menjadi komitmen baru oleh penderita hipertensi. Adanya variasi skor di mana pernyataan ke-15 mendapatkan nilai tertinggi menunjukkan adanya optimisme yang sangat besar dari responden untuk menerapkan pola makan sehat secara mandiri. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa intervensi diet education dengan metode DASH terbukti efektif secara mutlak dalam mengonstruksi ulang dan meningkatkan diet self efficacy penderita hipertensi di Desa Gondoruso, yang menjadi modalitas perilaku krusial dalam mengontrol tekanan darah mereka jangka panjang.

3. Pengaruh Diet Education Metode DASH terhadap Diet Self Efficacy

Pemberian edukasi kesehatan mengenai pendekatan diet DASH secara terstruktur menggunakan media audiovisual terbukti efektif meningkatkan dietary self efficacy penderita

hipertensi secara signifikan dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Peningkatan efikasi diri yang tinggi pasca intervensi didorong oleh tersedianya informasi yang aplikatif sehingga meningkatkan keyakinan penderita dalam memodifikasi menu harian mereka. Penelitian lain yang relevan oleh (Sari & Rahman, 2024) juga menegaskan bahwa diet education berbasis konseling kelompok mampu memicu lonjakan skor efikasi diri penderita dalam mengontrol konsumsi natrium. Aktivitas interaktif di dalam intervensi edukasi tersebut memfasilitasi terjadinya persuasi sosial dan penguatan motivasi antar responden, sehingga meruntuhkan keraguan psikologis individu dalam menjalankan pembatasan pola diet hipertensi secara mandiri.

Menurut pendapat peneliti, efektivitas diet education dengan metode DASH yang sangat signifikan ini didorong oleh struktur intervensi yang menasar penguatan aspek kognitif dan aplikatif penderita. Hasil ini sejalan dengan temuan Retnaningtyas et al. (2022) yang membuktikan bahwa edukasi kesehatan DASH mampu merekonstruksi keyakinan diri diet (diet self efficacy) penderita secara drastis melalui penyediaan petunjuk tindakan yang konkret. Mekanisme peningkatan efikasi diri diet yang sempurna pada penelitian ini terjadi melalui pemenuhan sumber mastery experiences (pengalaman keberhasilan) selama proses edukasi. Ketika responden yang memiliki keterbatasan latar belakang pendidikan diberikan demonstrasi visual yang mudah dipahami, beban psikologis dan persepsi rumit mengenai pembatasan diet langsung runtuh, memicu lonjakan dimensi magnitude dan strength pada keyakinan diri diet mereka saat posttest.

Nilai keunggulan utama dari penelitian ini terletak pada pendekatan intervensi yang tidak hanya terbatas pada penyampaian teori, melainkan dilengkapi dengan demonstrasi langsung cara memasak, penataan porsi makan yang tepat, serta strategi modifikasi menu harian yang relevan dengan bahan lokal masyarakat. Bagian dari edukasi diet dengan metode DASH yang paling menonjol dan menjadi kunci utama perubahan besar perilaku responden adalah penerapan materi batasan natrium (garam) dan gula yang diintegrasikan dengan metode demonstrasi takaran porsi secara riil. Peneliti tidak sekadar memberikan larangan medis secara teoretis, melainkan melatih responden menggunakan media visual sederhana seperti visualisasi ukuran sendok teh untuk batasan garam dapur dan sendok makan untuk gula.

Fokus edukasi pada modifikasi bumbu instan atau penyedap rasa (MSG) yang selama ini menjadi komoditas utama dapur domestik di Desa Gondoruso terbukti memberikan dampak intervensi yang paling kuat. Pengetahuan takaran praktis inilah yang memberikan perasaan memegang kendali penuh (actual control) bagi responden, terutama kelompok ibu rumah tangga yang menguasai manajemen menu keluarga, sehingga memunculkan keyakinan diri diet yang mutlak bahwa mereka mampu mengontrol tekanan darah melalui diet mandiri di rumah. Selain keunggulan pada metode aplikatif tersebut, keberhasilan intervensi ini didukung secara optimal oleh keterlibatan aktif dan kolaborasi sinergis dari pihak Puskesmas Bades, khususnya perawat dan ahli gizi. Kehadiran perawat memperkuat aspek pendampingan klinis dan pemantauan kondisi kesehatan penderita, sementara ahli gizi memberikan kontribusi krusial dalam menyusun takaran gizi dan rekomendasi modifikasi menu yang aman, seimbang, serta mudah diterapkan. Kolaborasi lintas profesi dari tim kesehatan Puskesmas Bades ini memberikan legitimasi profesional yang meningkatkan kepercayaan serta kepatuhan penderita dalam mengadopsi pola diet dengan metode DASH secara berkelanjutan di kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Diet education dengan metode DASH berpengaruh signifikan terhadap peningkatan diet self efficacy pada penderita hipertensi di Desa Gondoruso Wilayah Kerja Puskesmas

Bades. Edukasi diet yang dilakukan secara terstruktur dapat meningkatkan keyakinan penderita dalam menerapkan pola makan DASH secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldiansa, P., & Maliya, A. (2023). Hubungan Perilaku Pencegahan Komplikasi Dengan Activity Daily Living Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi.
- Amanda, S. S. (2024). Korelasi Pengetahuan Dan Sikap Ibu Terhadap Perilaku Dalam Penanganan Demam Pada Anak Di Puskesmas Mon Geudong Kota Lhokseumawe.
- Andrianto. (2022).
- Bachri, Y., Muhammadiyah, U., Barat, S., Putri, M., Muhammadiyah, U., Barat, S., Damayanti, S., & Natsir, U. M. (2024). Jurnal Menara Pengabdian Pendidikan Kesehatan Terhadap Kesadaran Orang Tua Tentang Pentingnya Asupan Gizi Dalam Mencegah Stunting Pada Anak Balita di Nagari Koto Baru Simalanggang Jurnal Menara Pengabdian. 4(2), 100–105.
- Delavera, A., Siregar, K. N., Bahar, R. J., & Eryando, T. (2021). Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia Diatas 15 Tahun di Indonesia. 1(3). <https://doi.org/10.7454/bikfokes.v1i3.1014>
- Dinas Kesehatan Lumajang. (2023). Data Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi Tahun 2022.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Dwiyanti, D., Sudaryanto, Kunaryanti, & Eny. (2025).
- Fitri, D. Y., Puteri, A. D., & Widawati. (2023). Asupan Protein , Serat , Natrium , dan Hipertensi pada Dewasa Pertengahan 45-59 Tahun (Middle Age) di Desa Palung Raya , Kampar , Riau. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.199-206> 2(September), 199–206.
- Guo, R., Li, N., Yang, R., Liao, X., Zhang, Y., Zhu, B., & Zhao, Q. (2021). Effects of the Modified DASH Diet on Adults With Elevated Blood Pressure or Hypertension : A Systematic Review and Meta-Analysis. 8(September), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.725020>
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. 6(1).
- Kemenkes. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”.
- Kemenkes. (2022). Beberapa Komplikasi Karena Hipertensi yang Tidak Terkontrol.
- Kemenkes. (2023). Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). Jurnal Kesehatan Reproduksi, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Simorangkir, L., Ginting, A., Karo, M. B., Saragih, I. S., Ginting, A. A. Y. B., Saragih, H., Siringo-ringo, M., & Ginting, N. (2022). Efektivitas Edukasi Dash Berbasis Keluarga Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Puskesmas Kutalimbaru. 10(2), 676–687. <https://doi.org/10.33019/society.v10i2.457>
- Suparyanto, & Rosad. (2021). Landasan Teori Sumber-Sumber Dan Dimensi Dimensi Self Efficacy. 5(3), 248–253.
- Suryasa, I. W., Rodríguez-gámez, M., Herrera-velázquez, M. R., & Koldoris, T. (2022). Health Education Programs and Their Importance for Disease Prevention and Health Promotion. 6(3).