



## PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA BUKU SAKU TERHADAP KEPATUHAN DIET HIPERTENSI DI DESA PURWOMARTANI KALASAN

**Ratna Lestari<sup>1</sup>, Cantika Audia<sup>2</sup>, Sriyati Sipora<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih  
Jalan Raden Mattaheer No 35 Sulanjana, Kecamatan Jambi Timur Kota Jambi

<sup>2</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta  
Jalan Brawijaya Ambarketawang Gamping Sleman

<sup>3</sup>Perawat Puskesmas Kalasan  
Jalan Candi Sambisari Sidokerto Purwomartani Kalasan Sleman

\*Email korespondensi: ratnalestarigg@gmail.com

### ABSTRACT

*Hypertension is a degenerative disease which is life-threatening and seriously caused complications in sufferers. One of the keys to success in controlling hypertension is by managing an appropriate diet, but this is neglected because sufferers feel they are asymptomatic so they comply with hypertension management. Health education with attractive media is needed to increase compliance with hypertension sufferers. This study aims to determine the effect of health education with pocket books on hypertension diet compliance in the Purwomartani region Kalasan. This research is a quantitative research with a pre-experimental type with a one group pre posttest approach without control. The sampling technique used the total population involving 30 people with hypertension. This research instrument uses a hypertension diet compliance questionnaire and a pocket book which has been tested using content validity. The results of the study showed that the mean value of dietary compliance for hypertension sufferers before being given health education using a pocket book was 67.27 with an Sd value of 5.439, and the mean value after being given health education using a pocket book was 80.07 with an Sd value of 5.601. The results of the paired t test showed a mean value of 12.8 with a p value of 0.000 < 0.05. It can be concluded that there is an influence of health education with booklets on hypertension diet compliance. It is hoped that health education using pocket book will become one of the standards for providing education.*

**Keywords:** *Booklet, Hypertension, Hypertension Diet, Health Education*

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang mengancam nyawa dan dapat menimbulkan komplikasi serius pada penderitanya. Salah satu kunci keberhasilan dalam mengendalikan hipertensi adalah dengan pengaturan diet yang sesuai, namun hal ini terabaikan karena penderita merasa dalam kondisi tidak bergejala sehingga mematuhi manajemen hipertensi. Pendidikan kesehatan dengan media yang menarik diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan buku saku terhadap kepatuhan diet hipertensi di Desa Purwomartani Kalasan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis pra eksperimen dengan pendekatan *one group pre post test without control*. Teknik sampel yang digunakan adalah total populasi dengan melibatkan 30 orang penderita hipertensi. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner

kepatuhan diet hipertensi dan buku saku yang telah diuji menggunakan validity content. Hasil penelitian memperoleh rerata skor kepatuhan diet penderita hipertensi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan buku saku adalah 67,27 dengan nilai Sd 5,439, dan rerata skor kepatuhan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan buku saku sebesar 80,07 dengan nilai Sd 5,601. Hasil *paired t test* didapatkan nilai mean 12,8 dengan nilai  $p < 0,00 < 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan buku saku terhadap kepatuhan diet hipertensi. Diharapkan pendidikan kesehatan menggunakan buku saku menjadi salah satu standar pemberian edukasi

**Kata Kunci:** Buku Saku, Hipertensi, Diet Hipertensi, Pendidikan Kesehatan

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah di arteri sehingga jantung memompa lebih cepat untuk mengedarkan darah melalui pembuluh darah (WHO, 2018). Hipertensi masih menjadi masalah global karena prevalensinya yang terus meningkat. Sekitar 29% dari 273,2 juta orang dewasa di dunia diperkirakan menderita hipertensi tahun 2025 (Mamdouh et al., 2022). Data tahun 2019 dari *American Heart Association* (AHA) melaporkan hanya 34% penderita hipertensi di Amerika yang terkontrol. Merujuk pada data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia pada umur  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1 %. Estimasi jumlah kasus hipertensi 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian sebesar 427.218 kematian (Kemenkes RI, 2018).

DIY menempati urutan ketiga tertinggi di Indonesia dengan prevalensi mencapai 12,8% dari total penduduk. Hipertensi merupakan urutan kedua dari sepuluh besar penyakit yang didapatkan dari 24 puskesmas di Kabupaten Sleman dimana pada tahun 2016 angka kejadian hipertensi mencapai 83.412, tahun 2017 mencapai 66.618. dan tahun 2018 mencapai 56.668 (Profil Dinkes Sleman, 2016). Hipertensi menempati urutan pertama di kepanewon/kecamatan Kalasan dari sepuluh besar penyakit yang dilaporkan LB1 Puskesmas Kalasan. Pada tahun 2016 sebanyak 2.626 kasus, tahun 2017 sebanyak 2.042 kasus dan 2018 sebanyak 3.528

Faktor penyebab hipertensi dibedakan menjadi faktor yang dapat dan tidak dapat dikendalikan. Faktor yang tidak dapat

dikendalikan adalah usia, ras, dan jenis kelamin. Sementara berat badan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, stres, minuman beralkohol, dan asupan nutrisi yang tidak sehat seperti tinggi natrium, lemak, dan kurang serat merupakan faktor yang dapat dikendalikan (Mulatu, 2020). Kesadaran masyarakat yang kurang untuk mengendalikan hipertensi akan menimbulkan komplikasi pada organ target seperti serangan jantung, stroke, gangguan ginjal, dan kebutaan. Hasil penelitian memperoleh data bahwa penyakit hipertensi berpeluang 7 kali lebih besar terkena stroke, 6 kali lebih besar mengalami *congestive heart failure* (CHF), dan 3 kali lebih besar terkena serangan jantung (Luo et al., 2020).

Pengendalian penyakit tidak menular khususnya hipertensi sudah dilakukan oleh pemerintah yang dikenal dengan perilaku CERDIK (Kemenkes RI, 2016). Penerapan "CERDIK" dapat mengurangi faktor risiko dan deteksi dini PTM, salah satunya perilaku diet bagi penderita hipertensi dengan membatasi asupan natrium tidak lebih dari 5g (1 sendok teh/hari), membatasi lemak jenuh, tinggi serat, dan rendah kalori. Selain kandungan nutrisi, diet hipertensi juga membatasi pada jenis dan porsi makan. Diet rendah natrium dapat menurunkan tekanan darah sistolik 3,5 mmHg dan diastolik 2,1 mmHg (Elbashir et al., 2020).

Penerapan diet hipertensi dapat dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan seseorang. Kepatuhan merupakan perilaku yang dijalankan sesuai aturan yang telah dibuat dan disepakati. Kepatuhan dalam perawatan penyakit hipertensi diantaranya

minum obat hipertensi secara rutin, melakukan diet hipertensi yang dianjurkan, dan bergaya hidup sehat (Shim et al., 2020). Ditambahkan oleh Shim et al, kepatuhan dipengaruhi beberapa faktor diantaranya usia, pengetahuan, pendidikan, sosial ekonomi, dan dukungan keluarga. Kepatuhan seseorang dapat ditingkatkan melalui informasi lisan dan tertulis.

Pendidikan kesehatan merupakan pemberian informasi lisan yang lebih spesifik dan terdapat pengulangan didalamnya (Devi et al., 2021). Indikator keberhasilan pendidikan kesehatan dapat dilihat dengan meningkatnya perubahan perilaku pesertanya, hal ini berkaitan dengan penggunaan media yang tepat dan menarik sehingga peserta akan lebih memahami pesan yang disampaikan (Mujito, Suprajitno, 2022). Buku saku dapat digunakan sebagai media pengelolaan diri agar pasien hipertensi patuh terhadap perawatan yang dijalannya khususnya patuh terhadap diet yang dianjurkan. Buku saku didesain sesuai dengan fungsinya sebagai pemantauan aktivitas diet sehari-hari (Laila et al., 2022). Hasil penelitian Laila menunjukkan bahwa konseling dengan menggunakan buku saku efektif dalam meningkatkan kepatuhan diet hipertensi pada pra lansia dimana terdapat perbedaan nilai mean sebesar 7,1 setelah diberikan intervensi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aminah bahwa terdapat perbedaan kepatuhan sebelum dan sesudah edukasi self management hipertensi menggunakan booklet dengan nilai p 0,000. Buku saku yang digunakan dalam penelitian ini dilengkapi dengan informasi terkait dengan hipertensi pemantauan diet sehari-hari, dan pemantuan minum obat secara teratur. Maka dibutuhkan penelitian lebih lanjut terkait dengan pengaruh pendidikan kesehatan tentang diet hipertensi dengan buku saku terhadap kepatuhan diet penderita hipertensi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pre eksperimen melalui pendekatan *one group pre posttest without control*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total populasi, sebanyak 30 penderita hipertensi yang berusia antara 25-59 tahun. Pengambilan data dilakukan saat pandemi Covid-19 bulan Agustus tahun 2021, sehingga mobilitas harus dibatasi oleh karena itu pengambilan data hanya dilakukan di satu dusun yaitu Jarakan dengan jumlah penderita hipertensi usia dewasa terbanyak dibandingkan dusun lainnya.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kepatuhan diet hipertensi dan buku saku. Buku saku ini merupakan kombinasi dari buku raport minum obat dan hipertensi dilengkapi dengan pemantauan diet hipertensi yang telah diuji menggunakan *validity content* dengan melibatkan 3 dosen yang sesuai bidang ilmu promkes, komunitas, dan medikal bedah dan didapatkan hasil 3,7. Hasil ini menunjukkan bahwa buku saku sangat layak digunakan. Sementara uji validitas kepatuhan diet hipertensi terdiri dari 24 pertanyaan dengan nilai r; 0,635 sehingga diinterpretasikan bahwa kuesioner valid.

Sebaran data berdistribusi normal, sehingga peneliti menggunakan uji T berpasangan untuk mengetahui perbedaan kepatuhan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan buku saku. Penelitian ini telah mendapatkan *ethical clearance* dengan No SKep/0201/KEPK/VII/2021 yang dikeluarkan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut Gambaran Karakteristik Penderita Hipertensi

**Tabel 1. Karakteristik Responden (n=30)**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
25-35	4	13,3
36-45	4	13,3
46-55	17	56,7
56-65	5	16,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	9	30
Perempuan	21	70
<b>Pendidikan</b>		
SD	6	20
SMP	5	16,7
SMA	14	46,7
PT	5	16,7

Sumber: data primer, 2021

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas penderita hipertensi berada pada rentang usia pra lansia yaitu 46-55 tahun sebesar 56,7%, sementara berdasarkan jenis kelamin, penderita hipertensi lebih didominasi oleh perempuan dengan persentase 70%. Sebagian besar penderita hipertensi memiliki latar belakang pendidikan SMA sebesar 46,7%.

**Tabel 2**  
**Perbedaan Tingkat Kepatuhan Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Hipertensi Dengan Buku Saku Agustus 2021**

Pendidikan kesehatan	Mean	SD	n
Sebelum Penkes	67,27	5,439	30
Sesudah Penkes	80,07	5,601	

Sumber: data primer, 2021

Tabel 2 menunjukkan rerata skor kepatuhan diet penderita hipertensi sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan buku saku diet adalah 67,27 dengan standardeviasi 5,439. Sedangkan rerata skor sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan buku

saku sebesar 80,07 dengan standar deviasi 5,601.

Hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan rerata skor kepatuhan diet sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang diet hipertensi menggunakan buku saku pada penderita hipertensi di Dusun Jarakan Sleman Yogyakarta pada penelitian ini adalah kepatuhan diet penderita hipertensi mengalami peningkatan nilai dari nilai mean pretest 67,27 dan posttest 80,07. Penderita hipertensi usia dewasa di Desa Purwomartani Kalasan Sleman Yogyakarta. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Razali et al yang memperoleh data bahwa edukasi hipertensi dengan booklet lebih efektif dibandingkan dengan konseling dalam meningkatkan kepatuhan diet dengan nilai mean sebelum dan sesudah masing-masing 4,34 dan 3,26 (Razali et al., 2019). Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Setyoadi yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan rerata skor kepatuhan diet sebelum edukasi 33,33 dan sesudah edukasi sebesar 44,53 (Setyoadi, 2023).

Kepatuhan didefinisikan sebagai bentuk perilaku yang mengarah pada hal positif yang terjadi karena adanya interaksi antara petugas kesehatan dengan klien sehingga memahami rencana dan sepakat untuk dijalankan dengan berbagai konsekuensi (Edelman, C.L & Mandle, 2010). Kepatuhan terhadap diet hipertensi merupakan perilaku untuk mengikuti aturan dan anjuran dalam mengonsumsi makanan rendah natrium, kalori, rendah lemak jenuh, dan tinggi serat dalam kesehariannya baik tanpa maupun dengan gejala hipertensi yang muncul pada saat itu.

Diet hipertensi ini sesuai dengan pedoman *Dietary Approach Stop Hypertension* (DASH). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa penderita hipertensi yang patuh mempraktikkan diet hipertensi akan memiliki efek yang lebih

positif terhadap faktor cardiometabolic, melindungi dari penyakit DM type 2, penyakit kardiovaskuler seperti jantung koroner, stroke, menurunkan kejadian cancer, dan menurunkan risiko terjadinya hipertensi (Theodoridis et al., 2023).

Berdasarkan data yang diperoleh, peningkatan kepatuhan diet sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan buku saku salah satunya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Dapat diketahui pada tabel 1 bahwa mayoritas penderita hipertensi

berlatar pendidikan SMA sebesar 46,7% dan ada 16,7% yang berpendidikan sampai jenjang perguruan tinggi. Seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi akan lebih cepat menyerap informasi, memahami, dan berespon lebih rasional terhadap informasi yang diberikan dalam hal ini diet hipertensi. Sedangkan jenjang pendidikan dasar belum cukup untuk membentuk pengetahuan, dimana pengetahuan sebagai dasar bagi individu dalam menerapkan perilaku patuh (Jessyca & Sasmita, 2021).

**Tabel 3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Buku Saku Diet Hipertensi Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Agustus 2021**

Variabel	Mean	SD	P value
Pendidikan kesehatan sebelum dan sesudah	12,80	5,29	0,000

Sumber: data primer, 2021

Tabel 3 menunjukkan selisih nilai rerata sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang diet hipertensi dengan menggunakan buku saku sebesar  $12,80 \pm 5,294$  dan nilai  $p = 0,00 < 0,05$ , hal ini membuktikan adanya pengaruh pendidikan kesehatan dengan buku saku diet hipertensi terhadap kepatuhan diet hipertensi di Desa Purwomartani Kalasan Sleman.

Pendidikan kesehatan yang diberikan berpengaruh pada kepatuhan diet dapat dipengaruhi oleh media yang digunakan Media sebagai fasilitas pembelajaran berfungsi untuk menumbuhkan minat terhadap objek pendidikan, pencapaian tujuan, memberikan stimulus agar pesan tersampaikan dengan baik dan udah dipahami oleh penerima (Notoatmodjo, 2012). Buku saku merupakan media cetak sebagai sarana promosi kesehatan. Buku ini berisi tentang kumpulan informasi mengenai suatu hal sebagai sumber utama dan dapat diisi oleh penggunaanya berupa kejadian atau kegiatan yang dilakukan setiap harinya. Buku saku berisi tentang

anjaran dan pembatasan yang tidak hanya berupa tulisan namun dilengkapi dengan gambar sehingga lebih menarik minat pembaca, karena pengetahuan lebih banyak diperoleh melalui visual sisanya indera lainnya. Buku saku ini memberikan penjelasan tentang contoh menu harian penderita hipertensi, jenis makanan dan porsi yang diperuntukkan bagi penderita hipertensi termasuk konsumsi natrium dan sumber makanannya, serta pemantauan diet penderita hipertensi yang diadopsi melalui *Dietary Approach Stop Hypertension* (DASH).

Hal ini sejalan dengan penelitian Rasdianah yang menunjukkan bahwa ada peningkatan *self efficacy* pada ibu rumah tangga yang menderita hipertensi setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan booklet dan diary dengan nilai  $p = 0,002$  (Rasdianah, 2020). Hasil penelitian yang serupa didapatkan oleh Aminah yang menyatakan bahwa edukasi menggunakan booklet efektif dalam meningkatkan

kepatuhan diet pada penderita DM tipe 2 dengan nilai  $p < 0,006 < 0,05$ .

Pengisian buku saku dilakukan setiap harinya yang diisi oleh responden sehingga diet lebih terpantau dan bukan hanya diingat. Hal yang dilakukan berulang kali akan menjadi kebiasaan tanpa disadari sehingga akan konsisten untuk mematuhi diet yang dianjurkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Arief yang menjelaskan tentang membangun kebiasaan baik akan menanamkan dan mengingatkan seseorang untuk lebih mudah mematuhi tanpa harus diberikan peringatan atau sanksi (Arief, M, 2022). Dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media buku saku berpengaruh dalam meningkatkan kepatuhan diet hipertensi.

## SIMPULAN

1. Rerata tingkat kepatuhan diet hipertensi pada penderita hipertensi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan buku saku adalah 67,27 dengan nilai sd 5,439 dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menjadi 80,07 dengan nilai sd 5,601
2. Ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan buku saku diet hipertensi terhadap kepatuhan diet hipertensi

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Puskesmas Kalasan dan penanggungjawab program Pak Tani Basmi Suket Teki Puskesmas Kalasan, Kepala Desa Purwomartani, serta penderita hipertensi di Desa Purwomartani.

## DAFTAR PUSTAKA

Arief, M, dkk. (2022). Teori Habit Perspektif dan Psikologi Islam. *Ri'ayah Jurnal Sosial Dan Keagamaan*, 7(1), 62–74.

- Devi, H. M., Sari, R., Putri, M., Kesehatan, F. I., & Tunggadewi, U. T. (2021). *Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Hipertensi melalui Pendidikan Kesehatan di Posyandu Lansia Tlogosuryo Kota Malang*. 10(2), 432–438.  
<https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.399>
- Edelman, C.L & Mandle, C. . (2010). *Health Promotion throughout Life Span* (8th editio). Mosby.
- Elbashir, B., Al-dkheel, M., & Aldakheel, H. (2020). *Hypertension in Saudi Arabia : Assessing Life Style and Attitudes*. 4(1), 23–29.  
<https://doi.org/10.21106/ijtmrph.112>
- Jessyca, F., & Sasmita, P. K. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Pengalaman Terkait Stroke Dengan Pengetahuan Stroke. *Damianus Journal of Medicine*, 20(1), 63–71.  
<https://doi.org/10.25170/djm.v20i1.1737>
- Kemendes RI. (2016). *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular*. Kemendes RI.
- Kemendes RI. (2018). *Riskesdas 2018*. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.  
[http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)
- Laila, W., Nurhamidah, N., & Angelia, R. (2022). *Konseling Gizi Dengan Media Buku Saku Hipertensi Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Pada Pra Lansia Penderita Hipertensi Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E-ISSN : 2622-2256*. 5(2), 50–59.
- Luo, D., Cheng, Y., Zhang, H., Ba, M., Chen, P., Li, H., Chen, K., Sha, W., Zhang, C., & Chen, H. (2020). *Association between high blood pressure and long term cardiovascular events in young adults : systematic*

- review and meta-analysis. <https://doi.org/10.1136/bmj.m3222>
- Mamdouh, H., Alnakhi, W. K., Hussain, H. Y., Ibrahim, G. M., Hussein, A., Mahmoud, I., Alawadi, F., Hassanein, M., Abdullatif, M., & Alabady, K. (2022). Prevalence and associated risk factors of hypertension and pre-hypertension among the adult population: findings from the Dubai Household Survey, 2019. *BMC Cardiovascular Disorders*, 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12872-022-02457-4>
- Mujito, Suprajitno, A. A. H. (2022). Pengembangan Media Edukasi (Booklet) untuk Meningkatkan Pengetahuan Praktis Keluarga dalam Pelaksanaan Diet Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 155–163.
- Mulatu, K. (2020). *Factors Associated With Hypertension among Age Groups of 18 Years and Above In , Southwestern , Ethiopia , 2020 : A Community Based Cross-Sectional Study*. 17, 202–208. <https://doi.org/10.36648/2049-5471.17.7.218>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Rasdiyanah, dkk. (2020). Health Education Using Booklet dan Diary Media on The Self Efficacy of Housewives with Hypertension. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(1), 14–25.
- Razali, E. R., Wahyuni, F. S., & Almasdy, D. (2019). *Analysis of Counseling and Booklet Administration Effectiveness on Adherence Level and Blood Pressure Value in Hypertensive Patients*. 8(6), 62–70. <https://doi.org/10.9790/1959-0806116270>
- Setyoadi, dkk. (2023). Effect of Education Model Basnef on Knowledge and Compliance With Hypertension Diet In Elderly With Hypertension. *Journal of Rural Community Nursing Practice*, 1(1), 32–42.
- Shim, J., Heo, J. E., & Kim, H. C. (2020). *Factors associated with dietary adherence to the guidelines for prevention and treatment of hypertension among Korean adults with and without hypertension*. 1–11.
- Theodoridis, X., Triantafyllou, A., Chrysoula, L., Mermigkas, F., Chroni, V., Dipla, K., Gkaliagkousi, E., & Chourdakis, M. (2023). *Impact of the Level of Adherence to the DASH Diet on Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-Analysis*.
- WHO. (2018). Non-communicable diseases: Contry Profiles 2018. In *World Health Organization*. [https://doi.org/10.5005/jp/books/11410\\_18](https://doi.org/10.5005/jp/books/11410_18)