



Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Garam Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tambu

Sindy Claudia^{1*}, Sri Marnianti Irnawan², Ni Nyoman Elfiyunai³

¹ Program Studi Ners, Universitas Widya Nusantara

^{1*} sindyvysukimabn@email.com.

Abstrak

3 sampel di Puskesmas Tambu mengatakan cenderung menyukai olahan makanan yang asin, jika sajian makanan yang diberikan keluarga kurang terasa asin maka dirasa kurang sedap dan tidak terasa nikmat, 3 sampel lainnya mengatakan bahwa makan asin sudah menjadi kebiasaan dalam rumah dan sudah menjadi menu harian sehingga penderita hipertensi yang ada didalam rumah cukup kesulitan untuk menerapkan diet rendah garam. Tujuan penelitian diketahuinya Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Garam Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambu. Metode penelitian *Cross sectional* populasi dalam penelitian berjumlah 155 orang, dengan jumlah sampel 57 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Hasil Penelitian ada Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Garam Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambu dengan nilai $p : 0,005 (<0,05)$. Kesimpulan Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Garam Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambu. Saran diharapkan Pelayanan Kesehatan tempat penelitian hasil Penelitian Dapat Digunakan Sebagai bahan masukan bagi Puskesmas Tambu dalam upaya peningkatan pelayanan pada pasien. Penyuluhan dapat dilaksanakan dengan menyebarkan leaflet, pada saat pemeriksaan serta memberi penjelasan dengan bahasa yang mudah dipahami mengenai dampak dan bahaya apabila tidak meningkatkan derajat kesehatan dan mengurangi angka penderita.

Kata kunci: Dukungan keluarga, Kepatuhan Diet Garam, Hipertensi

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah keadaan medis dimana tekanan darah naik diatas normal yaitu 140/90 mmHg dan dapat mengalami resiko kesakitan (morbiditas) bahkan kematian (mortalitas). Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian dini pada masyarakat di dunia dan semakin lama, permasalahan tersebut semakin meningkat. Hipertensi menjadi masalah yang cukup besar yang menyerang 22% penduduk dunia (Iceu, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian pada Tahun 2019 didapatkan sebanyak 626 juta Wanita dan 652 juta jiwa pada laki-laki secara global menderita hipertensi, sedangkan pada tahun 2021 meningkat sampai 1,28 miliar jiwa diantaranya berumur 30-79 tahun yang dominan tinggal di negara berkembang dan maju. Jumlah penderita hipertensi ini diperkirakan akan terus mengalami peningkatan mencapai 1,56 miliar penderita pada tahun 2025 (WHO, 2021).

Berdasarkan hasil data Kemenkes, 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter dan minum obat anti hipertensi pada umur 45-54 tahun sebanyak 12,62%, umur 55-64 tahun sebanyak 18,31%, umur 65-74 tahun sebesar 23,31% dan umur 75 tahun ke atas sebesar 24,04% (Kemenkes RI, 2021). Sedangkan untuk jumlah hipertensi menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2020 pada usia ≥ 15 tahun sebanyak 387.072 (2.33%) jiwa dengan jumlah penderita tertinggi berada di Kabupaten Donggala dengan capaian 65.398 (7.11%) jiwa. Sedangkan jumlah penderita hipertensi di Sulawesi Tengah 2021 usia > 15 tahun, 1.161.881 jiwa tertinggi di Banggi 290.515 jiwa, Sigi tertinggi ke-2 sebanyak 179.319 dan yang mendapatkan pelayanan hanya 6.989 jiwa (3,9%) (Dinkes Prov Sulteng, 2021).

Kepatuhan dalam melakukan diet garam pada pasien hipertensi merupakan upaya dalam menurunkan tekanan darah, ketika tekanan darah normal bisa dipertahankan maka dapat menurunkan faktor risiko terjadinya komplikasi kardiovaskuler (Valookaran *et al.*, 2022). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan diet dijelaskan dalam penelitian pada penderita hipertensi antara lain kepercayaan diri, pengetahuan tentang hipertensi, dukungan keluarga dan pendidikan nutrisi, kepatuhan atau yang dikenal dengan adherensi merupakan tindakan untuk mengikuti aturan atau prosedur dalam upaya perubahan sikap dan perilaku yang dipengaruhi oleh 4 petugas kesehatan, sosio demografi, faktor psikososial dalam bentuk kepercayaan terhadap perubahan perilaku, dan gaya hidup termasuk pola makan (Yulia, 2017).

Peran keluarga sangat penting dalam membantu seseorang menghadapi berbagai persoalan hidup. Dukungan dari keluarga mampu meningkatkan kepercayaan diri, memberi semangat untuk menghadapi tantangan, serta berdampak

positif pada kepuasan hidup seseorang (Maria, 2021). Salah satu cara untuk mengatasi ketidakpatuhan terhadap pengobatan adalah dengan menjadikan keluarga sebagai pendukung utama dalam menghadapi masalah yang dialami anggota keluarganya. Secara umum, individu yang merasa mendapat perhatian, kenyamanan, dan bantuan dari orang terdekat atau lingkungan sosialnya akan lebih cenderung mengikuti anjuran medis dibandingkan dengan mereka yang merasa kurang mendapatkan dukungan (Lisna, 2022)

Maria (2021) juga menemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan menjalani diet rendah garam pada penderita hipertensi sistolik, dengan nilai signifikansi $p=0,000$. Temuan ini diperkuat oleh tinjauan literatur yang dilakukan oleh Eleni (2022) terhadap lima artikel, yang menunjukkan adanya kaitan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, penderita hipertensi sangat memerlukan pola makan yang teratur serta kepatuhan terhadap diet yang dianjurkan, yang tentu saja akan lebih mudah tercapai dengan dukungan dari keluarga

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di bulan Mei dengan wawancara 6 penderita tekanan darah tinggi di Puskesmas Tambu, 3 orang diantaranya mengatakan cenderung menyukai olahan makanan yang asin, , jika sajian makanan yang diberikan keluarga kurang terasa asin maka dirasa kurang sedap dan tidak terasa nikmat, 3 sampel lainnya mengatakan bahwa makan asin sudah menjadi kebiasaan dalam rumah dan sudah menjadi menu harian sehingga penderita hipertensi yang ada didalam rumah cukup kesulitan untuk menerapkan diet rendah garam

Berdasarkan hasil wawancara diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Garam Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambu.

METODE

Jenis Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian analitik, rancangan penelitian *Cross sectional* dengan pendekatan deskriptif analitik merupakan variabel bebas maupun terikat dinilai secara simultan pada waktu yang bersamaan (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita hipertensi yang rutin berkunjung 3 bulan terakhir di Puskesmas Tambu berjumlah 155 orang Sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Lemeshow* Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 57 sampel .Penelitian ini telah dilakukan di Puskesmas Tambu pada bulan Agustus Tahun 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 1

Distribusi Responen berdasarkan karakteristik responden di Puskesmas Tambu

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	38	66,7
Perempuan	19	33,3
Pendidikan		
D3-S1	5	8,8
SMA	30	52,6
SMP	10	17,5
SD	12	21,1
Usia		
20-39 tahun	17	29,8
40-55 tahun	20	35,1
56-60 tahun	20	35,1
Pekerjaan		
Swasta	12	21,1
Petani	16	28,1
PNS	2	3,5
Lain-lain	27	47,4
Jumlah	57	100

Sumber.: Data Primer Peneliti (2023)

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat karakteristik jenis kelamin sebagian besar laki-laki berjumlah 38 responden (66,7%), Pendidikan sebagian besar SMA berjumlah 30 orang (52,6%), Usia hampir setengah berusia 40-55 tahun dan 56-60 tahun berjumlah 20 orang (35,1%) sedangkan pekerjaan sebagian besar dengan pekerjaan lain-lainnya berjumlah 27 orang responden (47,4%).

2. Analisis Univariat

a. Dukungan Keluarga

Tabel 2

Distribusi Dukungan Keluarga Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambu

Dukungan keluarga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	53	93
Cukup	4	7,0
Total	57	100

Sumber: Data Primer Peneliti (2023)

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan jika dukungan keluarga dominan baik berjumlah 53 orang (93%) dukungan keluarga cukup berjumlah 4 orang (7,0%).

b. Kepatuhan Diet Garam Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambu

Tabel 3

Distribusi Kepatuhan Diet Garam Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambu

Kepatuhan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Patuh	41	71,9
Tidak patuh	16	28,1
Total	57	100

Sumber: Data Primer Peneliti (2023)

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan jika kepatuhan responden dominan patuh berjumlah 41 orang (71,9%) dan tidak patuh berjumlah 16 orang (28,1%).

3. Analisis Bivariat

Tabel 4

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Garam Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambu

Dukungan keluarga	Kepatuhan diet				Jumlah		p value
	Patuh		Tidak		f	%	
	f	%	f	%			
Baik	41	71,9	12	21,1	53	93	p 0,005
Cukup	0	0	4	7,0	4	7,0	
Total	41	71,9	16	28,1	57	100	

Sumber: Data Primer Peneliti (2023)

Berdasarkan tabel 4 diatas diperoleh bahwa responden yang memiliki dukungan keluarga baik dengan kepatuhan diet yang patuh pada penderita hipertensi berjumlah 41 orang (71,9%), sedangkan tidak patuh berjumlah 4 orang (7,0%). Hasil uji statistik *Chi square* diperoleh nilai $p=0,005$ ($<p=0,05$) diambil dari uji alternatif Fisher's Exact Test yang berarti ada hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Garam Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambu

B. Pembahasan

1. Dukungan Keluarga Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambu

Dukungan keluarga sebagian besar baik berjumlah 53 orang (93%) dan dukungan keluarga cukup berjumlah 4 orang (7%).

Menurut asumsi peneliti dukungan keluarga adalah hal penting untuk membantu seseorang menghadapi masalahnya, dukungan keluarga akan meningkatkan kepercayaan diri dan memberi rasa semangat dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Keluarga mesti terlibat penuh dalam kegiatan pendidikan kesehatan hingga keluarga bisa memenuhi kebutuhan pasien, siaga dalam memberikan bantuan dorongan dalam mengelola kepatuhan terhadap mengonsumsi obat.

Menurut Friedman (2016) dukungan keluarga merupakan sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Kemampuan dalam memberikan penguatan sama lain serta penguatan keluarga menciptakan suasana yang memiliki. Mendukung akan selalu siap dalam memberikan pertolongan jika diperlukan karena anggota keluarga merupakan bagian yang terpisahkan dalam lingkungan keluarga.

Penelitian Maria (2021) hasil uji statistik diperoleh hubungan signifikan ($p=0,000$) dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi sistolik di Puskesmas Dinoyo Kota Malang, dengan kekuatan korelasi sedang ($r= 0,467$). Penelitian Eleni, (2022) Hasil dari 5 jurnal yang paparkan dalam penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi dengan nilai *p-value* $< 0,05$. individu penderita tekanan darah tinggi perlu menerapkan pola makan yang tepat, misalnya diet yang teratur dan perlu adanya kepatuhan diet serta dukungan keluarga.

Penelitian Mauluda (2022) Hasil penelitian didapatkan terdapat penurunan tekanan darah serta beberapa perubahan lainnya. Pada sampel I terdapat penurunan tekanan darah dari 156/100 mmHg menjadi 140/95 mmHg, sementara pada sampel II juga terdapat penurunan tekanan darah dari 155/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg. Penelitian ini menampilkan bila pemberian terapi pola makan diet DASH bisa menekan penurunan tekanan darah pada pengidap tekanan darah tinggi

2. Kepatuhan Diet Garam Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambu

Kepatuhan responden dominan patuh sejumlah 41 orang (71,9%) dan tidak patuh sejumlah 16 orang (28,1%).

Peneliti berasumsi hasil didapatkan Kepatuhan Diet tekanan darah tinggi pada pasien Hipertensi dominan yaitu patuh. Ini karena responden dalam penelitian ini diperoleh bahwa sebagian dari mereka mempunyai tingkat patuh yang baik hal ini dipengaruhi oleh karakteristik gaya hidup, pendidikan, pengetahuan, dan pengalaman yang baik mengenai sesuatu yang mestinya dilakukan dalam memelihara kesehatannya. Rendahnya pendidikan tentang kesehatan dapat membuat sulit atau bahkan lambat dalam menerima informasi tentang pemeliharaan kesehatan yang disampaikan oleh layanan kesehatan, hal ini dapat memiliki dampak buruk dalam pola hidup sehat, jika tingginya tingkat pendidikan, banyaknya pengalaman, dan pengetahuan dapat meningkatkan terhadap gaya hidup sehat serta tidak mengonsumsi merokok, minum beralkohol, dan giat dalam berolahraga.

Patuhnya individu pada aturan diet berpatokan pada pengertian yang dijelaskan merupakan suatu tingkah laku penderita dalam mematuhi tindakan pengobatan dan memelihara pola hidup sehat. Dalam (Amelia & Kurniawati, 2020), menjalankan diet, individu dinyatakan tidak patuh jika individu tidak mematuhi kewajiban untuk menerapkan pembatasan mengonsumsi natrium, hingga menunda penyembuhan dan dinyatakan patuh jika melakukan membatasi konsumsi natrium yang sudah diterapkan sesuai dengan tingkat hipertensi yang diderita serta ikut melakukan hal yang diberikan oleh pelayanan kesehatan. Panjangnya intensitas waktu dalam pengobatan bisa menimbulkan rasa jenuh pada pasien hingga beresiko timbulnya rasa putus asa yang bisa menyebabkan pengobatan tidak selesai dan sulit disembuhkan

Adapun hal-hal yang mempengaruhi kepatuhan diet dipaparkan dalam penelitian pada pengidap tekanan darah tinggi yaitu tingkat kepercayaan diri, informasi mengenai tekanan darah tinggi, dukungan keluarga, pengetahuan tentang nutrisi, kepatuhan atau yang dikenal dengan adherensi adalah tingkah laku dalam menaati peraturan atau langkah-langkah dalam usaha perubahan sikap dan perilaku yang dipengaruhi oleh 4 petugas kesehatan, sosio demografi, faktor psikososial dalam bentuk kepercayaan terhadap perubahan perilaku, dan gaya hidup termasuk pola makan (Yulia, 2017).

3. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Garam Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambu

Berdasarkan hasil analisis bivariat responden yang memiliki dukungan keluarga baik dengan kepatuhan diet patuh berjumlah 41 orang (71,9%) tidak patuh berjumlah 12 orang (21,1%) sedangkan dukungan keluarga cukup dengan tidak patuh berjumlah 7 orang (7,0%) Hasil uji statistik *Chi square* didapatkan nilai $p=0,005$ ($p<0,05$) yang berarti ada hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Garam Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambu.

Peneliti berasumsi, kepatuhan penderita tekanan darah tinggi pada diet sebagian besar merupakan patuh dikarenakan dipengaruhi oleh dukungan keluarga misalnya saat dilakukan kegiatan kunjungan bahwa mayoritas penderita hipertensi ditemani oleh keluarganya. Adapun beberapa hal pendukung lainnya yang berpengaruh terhadap kepatuhan diet penderita tekanan darah tinggi yakni pekerjaan, umur dan bahkan dukungan dari petugas kesehatan. Pada intinya kepatuhan diet adalah kepatuhan seseorang pada aneka ragam olahan makanan yang memiliki kandungan gizi seimbang, jenis dan kondisinya disesuaikan dengan keadaan pasien takaran garam diukur sesuai dengan kondisi penderita serta jenis olahan yang sudah terdapat dalam program diet. Pada penelitian ini diperoleh terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan diet rendah garam. Patuhnya pasien pada diet rendah garam dipengaruhi oleh individu tersebut. Tekanan darah tinggi dapat di kontrol jika memiliki pemikiran kesembuhan serta yakin pasien pada manfaat diet rendah garam seperti menjaga dari mengonsumsi lemak, olahan yang mengandung garam tinggi. Yang terpenting dukungan keluarga sangat berpengaruh pada patuhnya pasien hipertensi menerapkan diet rendah garam.

Pada pasien dengan hipertensi diet adalah cara mengendalikan hipertensi secara alami, karena kontrol pola makan dan mengonsumsi makanan sehat yang dapat mengontrol tekanan darah pada keadaan normal, seperti makan buah, sayur, ikan, kacang-kacangan, unggas, produk susu dengan kandungan lemak rendah dan menggunakan margarine tanpa gram (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Diet garam dapat dianjurkan pada pasien hipertensi, bukan hanya untuk menjaga kesehatan, pola makan juga bisa mengontrol penyakit tersebut, akan tetapi cara melakukan diet ini harus benar, supaya kandungan garam (natrium) dalam tubuh tetap seimbang dan manfaat pola makan ini benar-benar optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Patuh untuk melakukan diet garam pada penderita tekanan darah tinggi adalah tindakan dalam menekan tekanan darah, saat tekanan darah normal dapat di kontrol maka dapat menurunkan faktor risiko terjadinya komplikasi kardiovaskuler (Valookaran *et al.*, 2022).

Dukungan keluarga adalah salah satu faktor penting untuk membantu seseorang menangani masalah, dukungan keluarga meningkatkan rasa percaya diri dan memotivasi dalam menyelesaikan masalah dan meningkatkan kepuasan hidup (Maria, 2021). Salah satu metode untuk mengatasi ketidak patuhan adalah dengan memanfaatkan keluarga sebagai sistem pendukung utama terhadap masalah-masalah yang terjadi pada anggota keluarganya. Pada umumnya seseorang yang mendapat hiburan, perhatian dan pertolongan yang dibutuhkan dari seseorang atau sekelompok orang biasanya cenderung lebih mudah mengikuti anjuran medis dari pada seseorang yang kurang menerima dukungan (Lisna, 2022).

Penelitian Maria (2021) menjelaskan bahwa dukungan keluarga secara signifikan berhubungan dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi sistolik dengan nilai $p=0,000$. Hal ini sejalan pada hasil review 5 artikel oleh Eleni (2022) yang didapatkan adanya hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi. Pengidap tekanan darah tinggi harus menerapkan pola makan yang tepat, misalnya kepatuhan diet teratur serta dukungan keluarga.

KESIMPULAN

Terdapat Hubungan signifikan antara Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Garam Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Bapak kepala puskesmas tambu dan seluruh staf yang ada di puskesmas tambu yang telah membantu saya dan terima kasih kepada masyarakat desa tambu yang telah membantu saya melakukan penelitian sampai selesai sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. Kurniawati . (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Tapos Depok. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP)*, 3(1), 77-90.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah 2021 'Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah', Profil kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, pp. 1–377.
- Eleni Kenanga P. Dedeh H. & Isi Nopita (2022) Literature Review : Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Hipertensi *The Indonesian Journal of Health Science* Volume 14, No.1, Juni 2022
- Friedman. M.M (2016) Buku ajar keperawatan: riset, teori dan aplikasi edisi bahasa indonesia. Jakarta: EGC.
- Iceu Amira DA, Hendrawati (2018) Hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di kampung honje luhur kelurahan sukagalih wilayah kerja pkm pembangunan kecamatan tarogong kidul kabupaten garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*.
- Kemenkes RI (2018). Riset Kesehatan Dasar. Hipertensi. Retrieved from <http://www.depkes.go.id/article/view/18051600004/hipertensi> membunuh-diam-diam-ketahui-tekanan-darah-anda.html
- Kemenkes RI. (2021) 'Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2021', Kementerian Kesehatan RI, 53(9), pp. 1689–1699.
- Lisna Khairani Nasution (2022) Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan penderita hipertensi diet rendah garam Di puskesmas sibuhuan *Jurnal Mutiara Ners*, E.ISSN: 2620-4061 Vol. 5 No. 1 Januari–Juni 2022 (P 1-6)
- Maria Ki (2021) Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Sistolik. *Media Husada Journal of Nursing Science*. Vol 2(No 3),132-140 <https://mhjns.widyagamahusada.ac.id>
- Mauluda F (2022) Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* Vol. 6 No.1 Januari 2022, Halaman 17-24 p-ISSN 2356-3079 e-ISSN 2685-1946.17.
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. 2017. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, penerbit Alfabeta, Bandung

Valookaran, A.F. (2022) Therapeutic Potential of Select Dietary Compounds in the Management of Hypertension and its Cardiovascular Complications' *Molecules*, 27(21). Available at: <https://doi.org/10.3390/molecules27217222>.

WHO (2021) 'Global Report On Operation action', World Health Organization.

Yulia Siti (2017) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Dalam Menjalankan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan. <http://lib.unnes.ac.id/25751/1/6411411032.pdf>.