PENGARUH STRATEGI KOMUNIKASI PERSUASIF POLA ASUPAN KALIUM TERHADAP PENURUNAN RISIKO HIPERTENSI DI DUSUN KRAJAN 1 RW.01 DESA ALASBULUH

Putri Nurdiana Kholidah[1], Agus Putra Murdani[2], Dian Rosanti[3]

[1,2,3]*Universitas Dr. Soekardjo*
E-mail : putridiana9722@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence in Banyuwangi Regency. Its main causes include an unbalanced diet low in potassium and high in sodium, as well as a lack of public knowledge regarding its risk factors. This study aims to examine the effect of persuasive communication strategies on changes in potassium intake and the reduction of hypertension risk. This study uses a quantitative approach and employs a pre-experimental design of the one-group pretest-posttest type, involving 50 participants aged 18–59 years who were classified as being at risk of hypertension. The intervention consisted of counseling, interactive discussions, and provision of educational materials, conducted over a period of one week. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that average potassium intake increased from 1,395.20 mg/day to 3,853.10 mg/day. Systolic blood pressure decreased from 133.82 mmHg to 121.22 mmHg, and diastolic blood pressure fell from 85.44 mmHg to 76.68 mmHg ($p<0.001$). Analysis also revealed a strong negative correlation between increased potassium intake and reduced blood pressure. Conclusion: Persuasive communication strategies were proven to have a significant effect in increasing potassium intake and reducing hypertension risk. Therefore, this approach is suitable for implementation as a long-term preventive measure in the community.

Keywords : *Persuasive Communication, Potassium Intake, Hypertension Risk.*

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Kabupaten Banyuwangi. Penyebab utamanya meliputi pola makan tidak seimbang rendah kalium dan tinggi natrium serta kurangnya pengetahuan masyarakat tentang faktor risikonya. Penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh strategi komunikasi persuasif terhadap perubahan asupan kalium dan penurunan risiko hipertensi.. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengkaji dampak penggunaan strategi komunikasi persuasif terhadap perubahan pola asupan kalium dan dampaknya dalam menurunkan risiko hipertensi. Jenis Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menerapkan desain pra-eksperimen jenis satu kelompok uji awal dan uji akhir, dengan jumlah partisipan sebanyak 50 orang yang berusia 18–59 tahun yang berada dalam kategori risiko hipertensi. Intervensi berupa penyuluhan, diskusi interaktif, dan pemberian media edukasi dilaksanakan selama satu minggu. Teknik analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata asupan kalium meningkat dari 1.395,20 mg/hari menjadi 3.853,10 mg/hari. Tekanan darah sistolik turun dari 133,82 mmHg menjadi 121,22 mmHg dan diastolik dari 85,44 mmHg menjadi 76,68 mmHg ($p<0,001$). Hasil analisis juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat erat antara bertambahnya asupan kalium dengan penurunan angka tekanan darah. Kesimpulan: Strategi komunikasi persuasif terbukti berpengaruh signifikan dalam meningkatkan asupan kalium dan menurunkan risiko hipertensi. sehingga cocok diterapkan sebagai upaya pencegahan jangka panjang di masyarakat.

Kata Kunci : *Komunikasi Persuasif, Asupan Kalium, Risiko Hipertensi.*

PENDAHULUAN

Di seluruh dunia, hipertensi termasuk dalam masalah kesehatan yang jumlah penderitanya terus bertambah. Penyakit ini dapat menimpa siapa saja, tanpa memandang usia maupun jenis kelamin. Keadaan ini tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dimulai dari kondisi risiko hipertensi, yaitu saat tekanan darah sudah mulai naik namun belum memenuhi standar diagnosis hipertensi klinis. Salah satu alasan utama mengapa risiko ini terus meningkat adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang kesehatan, yang diperparah oleh gaya hidup sehari-hari yang kurang baik, seperti pola makan yang banyak mengandung natrium dan sedikit mengonsumsi buah serta sayuran. (Putri dan Mazarina (2022).

Karena termasuk penyakit tidak menular, kondisi risiko hipertensi sering kali dianggap tidak berbahaya dan tidak disadari oleh masyarakat. Padahal, apabila faktor-faktor risiko hipertensi tidak dikendalikan sejak dini, kondisi ini dapat berkembang menjadi hipertensi yang Dapat menimbulkan beragam komplikasi berat, antara lain stroke, penyakit jantung koroner, hingga gagal ginjal, sehingga meningkatkan angka kesakitan dan kematian. (Puspita dkk., 2024). Hipertensi merupakan ancaman kesehatan yang cukup serius bagi masyarakat, mengingat penyakit ini sering tidak menunjukkan gejala apa pun pada fase permulaannya., terutama pada fase risiko hipertensi, akibatnya, banyak individu belum mengetahui bahwa kondisinya sudah masuk dalam kategori berisiko hipertensi

Secara global, lebih dari 1,28 miliar orang dewasa mengidap hipertensi, sehingga kondisi ini menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit jantung dan pembuluh darah.di dunia (Hadi, 2025). Tingginya jumlah tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar kasus hipertensi berawal dari kondisi risiko yang tidak tertangani secara optimal. Di Indonesia, hipertensi didefinisikan sebagai kondisi tekanan darah ≥140/90 mmHg serta sampai saat ini masih menjadi tantangan utama dalam bidang kesehatan masyarakat (Siti Nursofiati dkk., 2023). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 34,1% penduduk Indonesia mengalami hipertensi, sehingga menjadikannya ermasuk penyakit tidak menular dengan tingkat prevalensi tertinggi di masyarakat (Rosyida dkk., 2022).

Di Provinsi Jawa Timur, jumlah penduduk dengan risiko hipertensi dan hipertensi diperkirakan mencapai 11,9 juta jiwa dalam kurun waktu 15 tahun terakhir, dengan perbandingan sekitar 48% laki-laki dan 52% perempuan (Oktadiana dkk., 2023). Kondisi tersebut juga tercermin di Kabupaten Banyuwangi, yang berdasarkan Riskesdas 2018 menempati berada pada posisi ke-8 di antara 39 kabupaten/kota yang ada di Provinsi Jawa Timur dengan prevalensi hipertensi mencapai 54%. Data Puskesmas Wongsorejo tahun 2024 berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui penelusuran laporan skrining tekanan darah dan rekapitulasi data pelayanan kesehatan dewasa di Puskesmas Wongsorejo menunjukkan bahwa dari 780 warga dewasa yang diperiksa, terdapat 112 orang dengan tekanan darah tinggi dan berada pada kelompok risiko hipertensi (14,3%), dengan kejadian tertinggi pada kelompok dewasa usia 18-59 tahun. Bahkan, di Dusun Krajan 1 Desa Alasbuluh, prevalensi hipertensi tergolong tinggi, yaitu mencapai 54%, lebih besar dibandingkan dusun lain di desa yang sama yang berada pada kisaran 40–50% (Hidayat & Si, 2023).

Risiko hipertensi dapat dialami oleh siapa saja, namun risikonya meningkat tajam pada usia 18-59 tahun. Di Indonesia, tercatat sebanyak 34,1% penduduk yang berusia 18 tahun ke atas berada dalam kondisi tekanan darah tinggi atau berisiko hipertensi (Wijayanti dkk., 2025). Faktor risiko terjadinya hipertensi dikelompokkan menjadi dua jenis, yakni faktor yang tidak dapat diubah

seperti usia, jenis kelamin, dan keturunan, serta faktor yang masih bisa dikendalikan, antara lain tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, penghasilan, pola makan, obesitas, kebiasaan merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, kurang beraktivitas fisik, serta mengalami stres.

Di antara berbagai faktor risiko yang dapat dikendalikan, pola makan merupakan faktor yang sangat penting dalam pencegahan risiko hipertensi. Dibandingkan dengan zat gizi lain seperti lemak, protein, atau mikronutrien lainnya, kalium dinilai lebih aplikatif sebagai sasaran intervensi masyarakat karena dapat diperoleh secara alami melalui konsumsi buah dan sayuran yang mudah dijangkau, terutama di wilayah pedesaan. Selain itu, permasalahan utama yang dihadapi masyarakat saat ini bukan hanya tingginya konsumsi natrium, tetapi juga rendahnya asupan kalium, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan natrium kalium yang meningkatkan risiko hipertensi.

Berdasarkan rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kebutuhan kalium harian bagi orang dewasa adalah minimal 3.510 mg per hari untuk memperoleh manfaat optimal dalam menurunkan tekanan darah. Sayangnya, tingkat kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya menjaga tekanan darah serta pola konsumsi makanan sehat masih tergolong rendah. Banyak orang belum menyadari bahwa dirinya sebenarnya sedang dalam kondisi yang berisiko mengalami hipertensi hingga akhirnya mengalami komplikasi serius. Rendahnya pengetahuan fakta ini menunjukkan bahwa permasalahan hipertensi tidak hanya bersumber dari ranah medis, melainkan juga dipengaruhi oleh aspek perilaku seseorang. dan komunikasi kesehatan (Wulandari & Sari, 2023).

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan adalah strategi komunikasi persuasif. Komunikasi persuasif menekankan penyampaian pesan kesehatan secara empatik, relevan dengan kehidupan sehari-hari, serta disesuaikan dengan karakteristik sosial dan budaya masyarakat sasaran. Menurut Munawaroh dan Firizki (2023), komunikasi persuasif akan lebih efektif apabila pesan yang disampaikan akurat, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebutuhan audiens. Melalui komunikasi persuasif, pengetahuan kesehatan diharapkan tidak hanya dipahami, tetapi juga diterapkan dalam bentuk perubahan perilaku konsumsi sehari-hari, khususnya dalam peningkatan asupan kalium sebagai upaya pencegahan risiko hipertensi (Paramasari & Nugroho, 2021)

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa upaya komunikasi yang dapat memengaruhi pandangan dan sikap seseorang memiliki fungsi utama dalam meningkatkan perilaku kesehatan masyarakat. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Yudiningrum (2022) menunjukkan bahwa strategi komunikasi dalam percepatan penurunan stunting dilakukan melalui pemilihan komunikator yang kompeten, yaitu tenaga kesehatan yang telah mendapatkan pelatihan khusus.

Dusun Kerajan 1 RW.01 Desa Alasbuluh, Kecamatan Wongsorejo, Kabupaten Banyuwangi, sebagian besar warganya menggantungkan penghidupan pada kegiatan pertanian dan usaha perkebunan. Namun, pola konsumsi masyarakat masih didominasi oleh makanan tinggi natrium seperti makanan asin dan instan, sementara konsumsi buah dan sayuran sebagai sumber kalium masih tergolong rendah. Keterbatasan informasi kesehatan serta rendahnya kesadaran terhadap pentingnya pencegahan penyakit semakin meningkatkan risiko hipertensi di wilayah tersebut (L. M. Putri dkk., 2023).

Urgensi penelitian ini terletak pada tingginya angka risiko hipertensi yang tidak sekadar memengaruhi aspek kesehatan setiap orang, melainkan juga dapat menimbulkan tekanan serta beban yang besar di bidang ekonomi dan sosial apabila tidak segera dilakukan intervensi sejak dini. Masalah tersebut bertambah berat karena kurangnya pemahaman dan kesadaran yang dimiliki

oleh masyarakat terhadap pentingnya pola makan sehat, khususnya dalam pemenuhan asupan kalium yang berperan dalam pengendalian tekanan darah.

Sebagai upaya mengatasi permasalahan tersebut, salah satu langkah yang bisa dilakukan adalah melalui peningkatan asupan kalium didukung dengan strategi edukasi yang tepat dan efektif. Kalium banyak ditemukan pada bahan pangan nabati seperti pisang, bayam, kentang, ubi jalar, alpukat, dan tomat, sehingga bahan makanan tersebut dapat menjadi bagian dari edukasi asupan kalium untuk membantu pencegahan hipertensi.

Selama ini, kegiatan penyuluhan kesehatan yang bersifat satu arah dan pasif belum mampu menghasilkan perubahan perilaku yang signifikan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan komunikasi yang lebih aktif dan persuasif, yang bukan hanya bertugas menyebarkan informasi, tetapi juga berperan meningkatkan kesadaran, membangun pandangan, dan memotivasi warga masyarakat untuk melakukan perubahan pada pola konsumsi. Melalui strategi komunikasi persuasif yang tepat, diharapkan terjadi peningkatan asupan kalium sebagai upaya non-farmakologis dalam menurunkan risiko hipertensi secara berkelanjutan (Nurdin & Ibrahim, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai pengaruh strategi komunikasi persuasif terhadap pola asupan kalium dalam menurunkan risiko hipertensi di Dusun Kerajan 1 RW.02 Desa Alasbuluh menjadi sangat relevan dan penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan manfaat secara keilmuan di bidang gizi masyarakat dan komunikasi kesehatan, serta menjadi dasar penyusunan tindakan peningkatan kesehatan serta pencegahan penyakit yang disesuaikan dengan keadaan dan kebiasaan masyarakat setempat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menerapkan desain pra-eksperimen jenis satu kelompok uji awal dan uji akhir, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat dewasa berusia 18-59 tahun yang berada pada kelompok risiko hipertensi di Dusun Kerajan 1 RW.01 Desa Alasbuluh. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah partisipan sebanyak 50 orang yang berusia 18–59 tahun yang berada dalam kategori risiko hipertensi. Intervensi berupa penyuluhan, diskusi interaktif, dan pemberian media edukasi dilaksanakan selama satu minggu. Teknik analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Strategi Komunikasi Persuasif Pola Asupan Kalium terhadap Penurunan Risiko Hipertensi

Identifikasi Asupan Kalium Sebelum mendapatkan Komunikasi Persuasif

Tabel berikut menunjukkan Gambaran asupan kalium responden sebelum mendapatkan strategi komunikasi persuasif

Tabel 3. Asupan Kalium Sebelum Mendapat Strategi Komunikasi Persuasif

Variabel	Mean ± SD	Minimum	Maximum
Asupan Kalium (mg/hari)	1395,20 ± 294,32	970	1880

Sumber data primer SPSS 2026

Berdasarkan Tabel 3.1 rata-rata asupan kalium responden sebelum pemberian strategi komunikasi persuasif adalah 1395,20 mg/hari, dengan nilai minumim 970 mg/hari dan makasimum 1880 mg/hari. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum memenuhi kebutuhan kalium harian yang dianjurkan.

Identifikasi Asupan Kalium Sesudah mendapatkan Komunikasi Persuasif

Tabel berikut menunjukkan Gambaran asupan kalium sesudah mendapatkan strategi komunikasi persuasif.

Tabel 2. Asupan Kalium Sesudah Mendapat Strategi Komunikasi Persuasif

Variabel	Mean ± SD	Min imum	Maximum
Asupan Kalium (mg/hari)	3853,10 ± 263,07	3470	**4250**

sumber data primer SPSS 2026

Berdasarkan Tabel 4.3 rata-rata asupan kalium setelah intervensi meningkat menjadi 3853,10 mg/hari, yang menunjukkan adanya perbaikan pola konsumsi responden.

Identifikasi Tekanan darah sebelum mendapatkan komunikasi persuasif

1) Berdasarkan Kategori

Tabel berikut menunjukkan distribusi kategori tekanan darah responden sebelum mendapatkan strategi komunikasi persuasif.

Tabel 3. Distribusi Tekanan Darah Sebelum Menddapatkan Komunikasi Persuasif (n=50)

Kategori	n	%
Normal	0	0,0
Prehipertensi	18	36,0
Hipertensi Derajat 1	32	64,0
Hipertensi Derajat 2	0	0,0
Total	**50**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 3.3 mayoritas responden termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 32 orang (64,0%), sedangkan sisanya berada pada kategori prehipertensi sebanyak 18 orang (36,0%). Tidak terdapat responden yang berada pada kategori normal maupun hipertensi derajat 2. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi awal responden didominasi oleh tekanan darah tinggi.

2) Berdasarkan Mean

Tabel berikut menunjukkan nilai rata-rata tekanan darah responden sebelum mendapatkan strategi komunikasi persuasif.

Tabel 4. Rata-rata Tekanan Darah Responden Sebelum Mendapatkan Komunikasi Persuasif

Variabel	Mean ± SD	Minimum	Maximum
Sistolik (mmHg)	133,82 ± 3,49	127	**139**
Diastolik (mmHg)	85,44 ± 2,82	81	**89**

Berdasarkan data tersebut rata-rata tekanan darah responden sebelum mendapatkan strategi komunikasi persuasif adalah 133,82 mmHg untuk sitolik dan 85,44 mmHg untuk diastolic. Nilai ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori hipertensi ringan.

Identifikasi Tekanan Darah Sesudah mendapatkan Komunikasi Persuasif

1) Berdasarkan Kategori

Tabel 5. Distribusi Tekanan Darah Sesudah Menddapatkan Komunikasi Persuasif (n=50)

Kategori	n	%
Normal	22	44,0
Prehipertensi	28	56,0
Hipertensi Derajat 1	0	0,0
Hipertensi Derajat 2	0	0,0
Total	**50**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 3.5 setelah intervensi terjadi distribusi tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori prehipertensi sebanyak 28 orang (56,0%) dan normal sebanyak 22 orang (44,0%). Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1 dan 2. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi tekanan dara responden.

2) Berdasarkan Mean

Tabel berikut menunjukkan nilai rata-rata tekanan responden setelah intervensi.

Tabel 6. Rata-rata Tekanan Darah Responden Sesudah Mendapatkan Komunikasi Persuasif

Variabel	Mean ± SD	Minimum	Maximum
Sistolik (mmHg)	122,22 ± 3,82	114	128
Diastolik (mmHg)	76,68 ± 3,42	71	83

Setelah mendapatkan strategi komunikasi persuasif, rata-rata tekanan darah responden mengalami penurunan menjadi 121,22 mmHg untuk sistolik dan 76,68 mmHg untuk diastolik.

Analisis Pengaruh Perubahan Pola Asupan Kalium Sebelum dan Sesudah Pemberian Komunikasi Persuasif (Uji Wilcoxon)

Tabel berikut menunjukkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk perbedaan sebelum dan sesduah pemberian komunikasi persuasive.

Tabel 7. Pengaruh Perubahan Asupan Kalium Sebelum dan Sesudah Pemberian Komunikasi Persuasif

Variabel	Sebelum (Mean ±SD)	Sesudah (Mean ±SD)	Δ (Perubahan)	Z	ρ -value	Keterangan
Asupan Kalium (mg/hari)	1.395,20 ±294,32	3.853,10 ± 263,07	↑2.457,9	-6,161	0,001	**Signifikan**

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa rata-rata asupan kalium responden sebelum intervensi sebesar 1.395,20 mg/hari, kemudian meningkat menjadi 3.853,10 mg/hari setelah intervensi . terjadi peningkatan sebesar ± 2.457,9 mg/hari. Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $\rho < 0,001$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian komunikasi persuasif.

Analisis Pengaruh Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Komunikasi Persuasif (Uji Wilcoxon)

Tabel 8. Rata-rata Tekanan Darah Responden Sesudah Mendapatkan Komunikasi Persuasif

Variabel	Sebelum (Mean ±SD)	Sesudah (Mean ±SD)	Δ (Perubahan)	Z	ρ -value	Keterangan
Sistolik (mmHg)	133,82 ± 3,49	121,22 ± 3,82	↓ 12,60	-6,282	0,001	Signifikan
Diastolik (mmHg)	85,44 ± 2,82	76,68 ± 3,42	↓ 8,76	-6,273	0,001	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 133,82 mmHg, kemudian menurun menjadi 121,22 mmHg setelah pemberian komunikasi persuasif. Rata rata tekanan darah diastolic sebelum intervensi sebesar 85,44 mmHg, Kemudian menurun menjadi 76,68 mmHg setelah pemberian komunikasi persuasif. Terjadi penurunan sebesar sistolik 12,60 mmHg dan Diastolik 8,76 mmHg.

Pembahasan

Asupan Kalium Sesudah Mendapatkan Strategi Komunikasi Persuasif

Berdasarkan hasil pengukuran awal, diperoleh rata-rata asupan kalium responden sebelum mendapatkan strategi komunikasi persuasif sebesar 1.395,20 mg/hari dengan rentang nilai terendah 970 mg/hari dan tertinggi 1.880 mg/hari. Angka ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, asupan kalium masyarakat di Dusun Kerajan 1 RW.01 Desa Alasbuluh masih berada jauh di bawah standar kecukupan yang dianjurkan. Dalam kaitannya dengan pelaksanaan penelitian, teori ini juga terlihat dari cara pendekatan yang dilakukan. Peneliti tidak hanya menyampaikan teori dan angka semata, tetapi juga membangun interaksi yang baik dengan responden. Salah satu bentuknya adalah dengan membawa dan menyajikan buah semangka serta air minum saat melakukan kunjungan ke rumah-rumah maupun pertemuan kelompok. Hal ini memberikan makna baru bagi responden bahwa peneliti hadir sebagai mitra yang akrab, bukan sekadar orang yang bertanya. Selain itu, semangka yang merupakan buah lokal dan mudah didapatkan juga menjadi contoh nyata sumber kalium yang menyegarkan dan bermanfaat, sehingga membantu mengubah makna yang selama ini terbangun: dari menganggap buah hanya sebagai pelengkap, menjadi memahami bahwa buah adalah sumber zat gizi penting yang mendukung kesehatan.

Asupan Kalium Sebelum Mendapatkan Strategi Komunikasi Persuasif

Berdasarkan hasil analisis data, rata-rata asupan kalium responden meningkat secara signifikan dari 1.395,20 mg/hari sebelum intervensi menjadi 3.853,10 mg/hari sesudah mendapatkan strategi komunikasi persuasif. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan pola konsumsi makanan yang lebih baik dan telah mendekati bahkan memenuhi rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021) yang menetapkan kebutuhan kalium minimal sebesar 3.510 mg per hari bagi orang dewasa untuk memperoleh manfaat optimal dalam mengendalikan tekanan darah dan menurunkan risiko hipertensi (Mente et al., 2021).

Berdasarkan hasil pengukuran awal, diperoleh rata-rata asupan kalium responden sebelum mendapatkan strategi komunikasi persuasif sebesar 1.395,20 mg/hari dengan rentang nilai terendah 970 mg/hari dan tertinggi 1.880 mg/hari. Angka ini menunjukkan bahwa secara

keseluruhan, asupan kalium masyarakat di Dusun Kerajan 1 RW.01 Desa Alasbuluh masih berada jauh di bawah standar kecukupan yang dianjurkan. Menurut pedoman Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization [WHO], 2021) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2022), kebutuhan kalium harian

Identifikasi Tekanan Darah Sebelum Mendapatkan Komunikasi Persuasif.

Berdasarkan Kategori

Berdasarkan klasifikasi tekanan darah, sebelum intervensi tidak ditemukan satu pun responden yang memiliki tekanan darah normal. Sebanyak 18 orang (36,0%) berada dalam kategori prahipertensi, dan sisanya 32 orang (64,0%) sudah masuk dalam kategori hipertensi derajat 1. Temuan ini memperkuat gambaran bahwa kondisi risiko hipertensi di lokasi penelitian sudah cukup tinggi dan memerlukan penanganan yang tepat (Istiqomah et al., 2022).

Makna dari temuan ini adalah bahwa kondisi awal responden memang berada pada posisi yang membutuhkan intervensi, sehingga penerapan strategi komunikasi persuasif menjadi sangat relevan, dibutuhkan dan tepat sasaran. Jika kondisi ini dibiarkan tanpa upaya perbaikan, risiko berkembangnya hipertensi yang lebih berat dan komplikasi serius seperti gangguan jantung, ginjal, atau stroke akan semakin meningkat (Kusuma & Ariwibowo, 2025). Oleh karena itu, data ini menjadi dasar yang kuat untuk melihat efektivitas perubahan yang akan terjadi setelah diberikan strategi komunikasi persuasif.

Berdasarkan Rata-rata (mean)

Berdasarkan hasil pengukuran awal sebelum diberikan intervensi strategi komunikasi persuasif, diperoleh rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 133,82 mmHg dengan simpangan baku 3,49 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik mencapai 85,44 mmHg dengan simpangan baku 2,82 mmHg. Angka ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan responden memiliki tekanan darah yang berada pada batas atas normal hingga masuk dalam kategori prahipertensi menurut klasifikasi tekanan darah yang ditetapkan oleh Kemenkes RI (2022**)** dan WHO (2023).

Hasil pengukuran ini juga sesuai dengan data kondisi lapangan di Dusun Kerajan 1 RW.01 Desa Alasbuluh, di mana sebagian besar masyarakat memiliki pola konsumsi makanan yang tinggi natrium namun rendah asupan kalium. Menurut penelitian Usfa et al. (2023), ketidakseimbangan rasio natrium dan kalium dalam tubuh menjadi faktor utama penyebab peningkatan tekanan darah, karena natrium berperan menahan cairan dan meningkatkan volume darah, sedangkan kalium berfungsi sebagai penyeimbang yang membantu mengeluarkan kelebihan natrium. Dalam kondisi awal penelitian ini, rendahnya asupan kalium yang tercatat rata-rata hanya 1.395,20 mg/hari jauh di bawah anjuran minimal 3.510 mg/hari (WHO, 2021) menjadi alasan utama mengapa tekanan darah responden sudah berada pada batas risiko (Aditya & Mustofa, 2023).

Identifikasi Tekanan Darah Sesudah Mendapatkan Komunikasi Persuasif.

Berdasarkan Kategori

Berdasarkan klasifikasi tekanan darah setelah intervensi, terjadi pergeseran kategori yang sangat mencolok dibandingkan kondisi awal. Sebanyak 22 orang (44,0%) telah masuk ke dalam kategori tekanan darah normal (<120/80 mmHg), sedangkan sisanya 28 orang (56,0%) berada pada kategori prahipertensi (120-139 mmHg sistolik dan/atau 80-89 mmHg diastolik). Tidak ada lagi responden yang berada dalam kategori hipertensi derajat 1, yang sebelumnya mendominasi sebanyak 64,0% sebelum intervensi.

Berdasarkan Rata-rata (mean)

Berdasarkan hasil pengukuran ulang setelah penerapan strategi komunikasi persuasif, diperoleh tingkat rata-rata tekanan sistolik berkurang dan berada pada angka 121,22 mmHg dengan simpangan baku 3,82 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun menjadi 76,68 mmHg dengan simpangan baku 3,42 mmHg. Penurunan ini menunjukkan adanya perbaikan yang bermakna dibandingkan kondisi awal, di mana ingkat rata-rata tekanan darah saat jantung memompa darah sebelumnya tercatat 133,82 mmHg dan diastolik 85,44 mmHg. Secara statistik, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $\rho < 0,001$, yang berarti penurunan tekanan darah ini signifikan secara klinis dan tidak terjadi secara kebetulan (Sugiyono, 2022).

Analisis Pengaruh Perubahan Pola Asupan Kalium Sebelum dan Sesudah Pemberian Komunikasi Persuasif (Uji Wilcoxon)

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar sebesar $\rho < 0,001$ atau lebih kecil dari taraf kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat asupan kalium responden sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi strategi komunikasi persuasif (Sugiono, 2022). Secara deskriptif, tercatat peningkatan rata-rata asupan kalium dari 1.395,20 mg/hari sebelum intervensi menjadi 3.853,10 mg/hari setelah intervensi, yang berarti terjadi kenaikan sebesar sekitar 2.457,90 mg/hari atau setara dengan 2,7 kali lipat dari kondisi awal.

Analisis Pengaruh Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Komunikasi Persuasif (Uji Wilcoxon)

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh angka signifikansi yang dihitung untuk variabel tekanan darah sistolik sebesar $\rho < 0,001$ dan tekanan darah diastolik juga sebesar $\rho < 0,001$, di mana kedua nilai tersebut lebih kecil dari taraf kemaknaan yang ditetapkan yaitu $\alpha = 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara nilai tekanan darah responden sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi strategi komunikasi persuasif (Sugiyono, 2022). Secara deskriptif, rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 133,82 mmHg menjadi 121,22 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 85,44 mmHg menjadi 76,68 mmHg. Besarnya penurunan ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi tekanan darah yang bermakna secara klinis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden Sebagian besar responden berusia 31-40 tahun (44%), berjenis kelamin Perempuan (58%), berpendidikan menengah (42%), bekerja sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja ((42%), dan memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga (60%).
2. Rata-rata asupan kalium sebelum pemberian strategi komunikasi persuasif adalah 1.395,20 mg/hari, yang masih berada di bawah standar kecukupan minimal yang dianjurkan, yaitu 3.510 mg/hari.
3. Asupan kalium sesudah intervensi rata-rata meningkat secara signifikan menjadi 3.853,10 mg/hari, sehingga telah memenuhi standar kebutuhan harian yang dianjurkan.

4. Tekanan darah sebelum intervensi rata-rata Adalah 133,82 mmHg (sistolik) dan 85,44 mmHg (diastolic) dengan sebaran kategori: 36,0% berada dalam kondisi prehipertensi dan 64,0% kategori hipertensi derajat 1.
5. Rata-rata tekanan darah sesudaj intervenisi menurun menjadi 121,22 mmHg (sistolik) dan 76,68 mmHg (diastolic), dengan pergeseran kategori menjadi 44,0% normal dan 56,0% prehipertensi tidak ada lagi responden yang masuk kategori hipertensi derajat 1.
6. Pengaruh strategi komunikasi persuasive terhadap asupan kalium berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon Rank Test, diperoleh nilai p<0,001 yang berarti strategi komunikasi persuasive berpengaruh signifikan dalam meningkatkan asupan kalium pada responden.
7. Pengaruh strategi komunikasi persuasive terhadap tekanan darah berdasarkan hasil uji statistik yang sama, diperoleh nilai p<0,001 yang berarti strategi komunikasi persuasif memiliki

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, W., Widana, I. K., & Marnani, C. S. (2024). Tantangan dan Peluang Komunikasi Persuasif dalam Membangun Kepercayaan Publik dan Mendukung Proses Rekonstruksi Pasca Bencana. 8(1).

Al Hanif, D. R., Mahdalena, V., & Handayani, L. (2023). Efektifitas komunikasi kesehatan melalui short video bagi perubahan perilaku kesehatan. Ekspresi dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi, 6(2), 218–228. https://doi.org/10.33822/jep.v6i2.5725

Arianti, A. N., Yuniarti, T., & Handayani, R. T. (2024). Efektivitas jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah terhadap keluarga. 5(2).

\Alif, I. S. (2023). Strategi komunikasi persuasif gizi seimbang dalam menangani kasus stunting (Studi komunikasi kesehatan di Kelurahan Watang Bacukiki, Kota Parepare) (Skripsi). Universitas Hasanuddin.

Aditya, R., & Mustofa, S. (2023). Faktor risiko hipertensi pada masyarakat pedesaan. Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 8(2), 45–53. https://doi.org/10.32883/jgkm.v8i2.456

Al Hanif, M., dkk. (2023). Perubahan perilaku kesehatan melalui pendekatan komunikasi. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 15(1), 22–30. https://doi.org/10.22146/jpki.v15i1.7891

Ardiansyah, B., & Widowati, R. (2024). Klasifikasi dan faktor risiko prahipertensi. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 11(2), 89–97. https://doi.org/10.20473/jkm.v11i2.2024.89-97

Arianti, S., dkk. (2024). Mekanisme fisiologis terjadinya hipertensi. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 7(1), 34–42. https://doi.org/10.26630/jkk.v7i1.1234

Bahri, A. (2021). Efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Jurnal Komunikasi Kesehatan, 4(2), 78–86. https://doi.org/10.20473/jkk.v4i2.2021.78-86

Cahyani, R. I., & Muzaenah, T. (2024). The effect of KalDiDASH (DASH diet calendar) usage on knowledge level and diet adherence among hypertension patients at the Kalibagor Village Posbindu. Proceedings Series on Health & Medical Sciences, 5, 109–116. https://doi.org/10.30595/pshms.v5i.971

Cahyani, D., & Muzaenah, S. (2024). Pendekatan gizi dalam pencegahan penyakit tidak menular. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 21(1), 12–20. https://doi.org/10.22146/jgki.85792

Dewi, L. (2023). Pemanfaatan pangan lokal dalam perbaikan status gizi. Jurnal Sumber Daya Pangan, 9(2), 56–64. https://doi.org/10.29244/jsdp.v9i2.1245

Du, X., Fang, L., Xu, J., Chen, X., Bai, Y., Wu, J., Wu, L., & Zhong, J. (2022). The association of

knowledge, attitudes, and behaviors related to salt with 24-h urinary sodium, potassium excretion, and hypertensive status. Scientific Reports, 12(1), 13901. https://doi.org/10.1038/s41598-022-18087-x

Ebgc, S., Ebgc, M. Y., Ebgc, I. Y., & Ebgc, D. (2023). Persuasive communication and work effectiveness enhancing performance of employees in DPRD Merangin Regency. Journal of Economics, Business, and Government Challenges, 3(2), 81–86. https://doi.org/10.33005/ebgc.v3i2.121

Efendi, E., Fadila, F., Tariq, K., Pratama, T., & Azmi, W. (2024). Interaksionisme simbolik dan pragmatis. Da'watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting, 4(3), 1088–1095. https://doi.org/10.47467/dawatuna.v4i3.514

Dewi, L. (2023). Pemanfaatan pangan lokal dalam perbaikan status gizi. Jurnal Sumber Daya Pangan, 9(2), 56–64. https://doi.org/10.29244/jsdp.v9i2.1245

Febriani, K. A. (2025). Optimalisasi pencegahan hipertensi di masyarakat melalui program CERDIK. 7(2).

Efendi, Y., dkk. (2024). Teori interaksionisme simbolik dalam perilaku makan. Jurnal Ilmu Sosial dan Kesehatan, 6(1), 18–26. https://doi.org/10.31949/jisk.v6i1.567

Ellison, D. H., & Terker, A. S. (2015). Potassium and blood pressure regulation. Current Hypertension Reports, 17(12), Artikel 95. https://doi.org/10.1007/s11906-015-0600-y

Fitri, D. R., & Natan, O. (2025). Hubungan asupan kalium, kualitas tidur, dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa. (1).

Fujiati, F., Isnaini, I., Joharman, J., Asnawati, A., Al Audhah, N., Silapurna, E. L., Hayatie, L., & Setyohadi, D. (2025). Membangun hidup sehat tanpa hipertensi (manajemen pengendalian dan pencegahan hipertensi mandiri, mengenal tanaman herbal antihipertensi, dan membuat suplemen herbal sendiri) [Building a healthy life without hypertension (self-management of hypertension control and prevention, getting to know antihypertensive herbal plants, and making your own herbal supplements)]. PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat, 10(4), 890–897. https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i4.8509

Fulka, R., & Hs, S. A. S. (2024). Penerapan senam hipertensi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Purwosari Metro. 4.

Farid, H., & Fonna, T. R. (2024). Komplikasi jangka panjang hipertensi. Jurnal Penyakit Dalam, 12(1), 45–52. https://doi.org/10.20473/jpd.v12i1.2024.45-52

Fitriyaningsih, E., dkk. (2021). Intervensi edukasi gizi dan perubahan pola makan. Jurnal Gizi Indonesia, 10(2), 78–85. https://doi.org/10.22146/jgi.62143

Gutschall, M. D., Marchetti, J. M., & Thompson, K. L. (2019). Counseling strategies to improve nutrition care for rural Appalachian patients. Topics in Clinical Nutrition, 34(1), 77–87. https://doi.org/10.1097/tin.0000000000000164

Galindra, Y., Astiah, A. A., & Nuralyfah, N. S. (2024). Hubungan antara derajat hipertensi dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Rumah Sakit PMI Kota Bogor. Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam, 14(2). https://doi.org/10.37776/zked.v14i2.1533

Garcia, M., et al. (2024). Persuasive communication and lifestyle modification. Journal of Health Communication, 29(3), 245–254. https://doi.org/10.1080/10810730.2024.2312456

Gutschall, M., et al. (2019). Local food resources and nutrition intervention. Public Health Nutrition, 22(15), 2789–2797. https://doi.org/10.1017/S1368980019001876

Husaini, F., & Fonna, T. R. (2024). Hipertensi dan komplikasi yang menyertai hipertensi. Jurnal

Medika Nusantara, 2(3), 135–147. https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1260
Hidayat, A. (2023). Plt. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi.
Hadi, A. (2025). Gizi dan kesehatan kardiovaskular. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
IHidayat, M., & Si, A. (2023). Prevalensi hipertensi di wilayah Banyuwangi. Jurnal Kesehatan Daerah, 5(1), 33–40. https://doi.org/10.33086/jkd.v5i1.345
Hovland, C. I., Janis, I. L., & Kelley, H. H. (1953). Communication and persuasion. Yale University Press.
Ishak, P., Buang, A., & Jerana, J. (2025). Analisis kandungan kalium pada kulit dan daging buah pisang muli (Musa acuminata) matang dengan metode spektrofotometri serapan atom. Pharmacology and Pharmacy Scientific Journals, 3(2), 63–67. https://doi.org/10.51577/papsjournals.v3i2.632
Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh pemberian edukasi terhadap pengetahuan hipertensi peserta Prolanis perempuan di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. Media Gizi Kesmas, 11(1), 159–165. https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165
Itlay, J. L., & Nurvita, S. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lerep. Jurnal Bisnis Kreatif dan Inovatif, 1(2), 15–24. https://doi.org/10.61132/jubikin.v1i2.84
Istiqomah, S., dkk. (2022). Deteksi dini risiko hipertensi pada usia dewasa. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, 17(1) MC Public Health, 23, 716. https://doi.org/10.1186/s12889-023-15618-7
Jackson, R., et al. (2022). Potassium intake and hypertension risk. American Journal of Clinical Nutrition, 115(3), 789–796. https://doi.org/10.1093/ajcn/nqac012
Komalasari, I., Rusdiana, I., & Halisa, E. N. (2022). Kearifan lokal dalam kumpulan puisi Banjar sebagai media pembelajaran pada sekolah menengah. Lentera: Jurnal Ilmiah Kependidikan, 1, 73–79. https://doi.org/10.33654/iseta.v1i0.1846
Kurniawan, A. (2022). Dimensi culture dalam perilaku kesehatan orang tua terhadap anak usia balita di Desa Selandaka, Kabupaten Banyumas. Resiprokal: Jurnal Riset Sosiologi Progresif Aktual, 4(1), 1–13. https://doi.org/10.29303/resiprokal.v4i1.134
Kusuma, N. D., & Ariwibowo, D. D. (2025). Gambaran komplikasi hipertensi di RSUD Cengkareng tahun 2021–2022. Jurnal Sehat Indonesia (JUSINDO), 7(1), 370–381. https://doi.org/10.59141/jsi.v7i01.267
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Panduan gizi seimbang untuk masyarakat. Jakarta: Kemenkes RI.
Livingstone, K. M., Love, P., Mathers, J. C., Kirkpatrick, S. I., & Olstad, D. L. (2023). Cultural adaptations and tailoring of public health nutrition interventions in Indigenous peoples and ethnic minority groups: Opportunities for personalised and precision nutrition. Proceedings of the Nutrition Society, 82(4), 478–486. https://doi.org/10.1017/S002966512300304X
Lukitaningtyas, S., & Cahyono, B. (2023). Patofisiologi peningkatan tekanan darah. Jurnal Ilmiah Kedokteran, 9(2), 67–75. https://doi.org/10.32883/jik.v9i2.789
Maya, A. W. (2023). Komunikasi persuasif dalam pembentukan sikap mental dan karakter (studi pada pelatih pendidik Tamtama TNI AD Kodam II SWJ Palembang). 2.
Muharrina, C. R., Yustendi, D., Sarah, S., & Herika, L. (2023). 1Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Abulyatama 2Program Studi Peternakan, Universitas Abulyatama 3,4,5Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Abulyatama. 5(1).

Mente, A., et al. (2014). Associations of sodium and potassium intake with blood pressure. BMJ Open, 4(11), e005897. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005897

Mente, A., et al. (2021). Potassium intake guidelines and cardiovascular health. Nutrients, 13(8), Artikel 2678. https://doi.org/10.3390/nu13082678

Munawaroh, S., & Firizki, M. (2023). Strategi komunikasi persuasif dalam promosi kesehatan. Jurnal Komunikasi dan Kesehatan, 6(1), 34–42. https://doi.org/10.22146/jkk.v6i1.8976

Nissaisorakarn, V., Ormseth, G., Earle, W., Morales-Alvarez, M. C., Hiremath, S., & Juraschek, S. P. (2023). Less sodium, more potassium, or both: Population-wide strategies to prevent hypertension. American Journal of Physiology-Renal Physiology, 325(1), F99–F104. https://doi.org/10.1152/ajprenal.00007.2023

Nurdin, A., & Ibrahim, M. I. T. (2022). Penyuluhan tentang pengetahuan ibu dan social ekonomi keluarga terhadap pencegahan gizi buruk pada keluarga ibu balita di Puskesmas Cot Glie Aceh. 4(1).

Octarini, D. L., Meikawati, W., & Purwanti, I. A. (2023). Hubungan kebiasaan konsumsi makanan tinggi natrium dan kalium dengan tekanan darah pada usia lanjut. Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat, 1(September), 10–17. https://doi.org/10.26714/pskm.v1iSeptember.186

Octavina, M. T., Harianto, S., & Jacky, M. (2024). Ketimpangan pendidikan dan peluang kerja: Perspektif teori interaksionisme simbolik. 10(1).

O'Donnell, N., Jerin, S. I., & Mu, D. (2023). Using TikTok to educate, influence, or inspire? A content analysis of health-related EduTok videos. Journal of Health Communication, 28(8), 539–551. https://doi.org/10.1080/10810730.2023.2234866

Octarini, R., dkk. (2023). Hubungan asupan kalium dengan tekanan darah pada masyarakat pedesaan. Jurnal Gizi Indonesia, 12(1), 45–53. https://doi.org/10.22146/jgi.76543

Paramasari, S. N., & Nugroho, A. (2021). Strategi komunikasi kesehatan dalam upaya membangun partisipasi publik pada masa pandemi COVID-19. Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi, 5(1), 123–132. https://doi.org/10.51544/jlmk.v5i1.2036

Parellangi, A., Prayogi, B., Rizani, K., & Utama, R. D. (2025). Analisis faktor determinan kejadian hipertensi di Kota Banjar Baru tahun 2024. Jurnal Skala Kesehatan, 16(1), 41–53. https://doi.org/10.31964/jsk.v16i1.443

Paramasari, D., & Nugroho, A. (2021). Komunikasi kesehatan dan peningkatan kesadaran masyarakat. Jurnal Ilmu Komunikasi, 10(2), 78–86. https://doi.org/10.24198/jik.v10i2.345

Pratama, Y., & Sari, P. (2023). Pola konsumsi buah dan sayur di daerah pedesaan. Jurnal Gizi dan Pangan, 18(2), 89–96. https://doi.org/10.25182/jgp.2023.18.2.456

Puspita, R., dkk. (2024). Beban penyakit hipertensi di Indonesia. Jurnal Epidemiologi Kesehatan, 9(1), 23–30. https://doi.org/10.31949/jek.v9i1.678

Putri, L. M., dkk. (2023). Karakteristik konsum Agustina, W., Widana, I. K., & Marnani, C. S. (2024). Tantangan dan Peluang Komunikasi Persuasif dalam Membangun Kepercayaan Publik dan Mendukung Proses Rekonstruksi Pasca Bencana. 8(1).

Al Hanif, D. R., Mahdalena, V., & Handayani, L. (2023). Efektifitas komunikasi kesehatan melalui short video

Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi usia muda. Galenical: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh, 2(5), 11. https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478

Rahmadhani, S., & Afrinis, R. (2024). Asupan kalium dan risiko hipertensi. Jurnal Gizi Klinik, 19(1), 22–30. https://doi.org/10.22146/jgk.v19i1.9123

Rahmi, R., & Hariani, S. (2023). The effectiveness of persuasive communication in change management: A human resource management perspective. Golden Ratio of Mapping Idea and Literature Format, 3(1), 60–70. https://doi.org/10.52970/grmilf.v3i1.358

Rahayu, R. G. (2024). Strategi komunikasi persuasif guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa (studi kasus SD Islam Sinar Cendekia BSD). Mukasi: Jurnal Ilmu Komunikasi, 3(3), 249–258. https://doi.org/10.54259/mukasi.v3i3.3047

Rahmawati, D. (2021). Mekanisme mineral kalium dalam pengaturan tekanan darah. Jurnal Biologi Kedokteran, 5(2), 67–74. https://doi.org/10.26630/jbk.v5i2.345

Santos, I. S., Pimentel, C. E., & Alves, T. P. (2022). Aplicações da persuasão para otimização de campanhas na saúde: Uma revisão. Psicologia em Estudo, 27, e48621. https://doi.org/10.4025/psicolestud.v27i0.48621

Sari, N. N. (2024). Hubungan pengetahuan dan sikap dalam upaya pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia. Jukej: Jurnal Kesehatan Jompa, 3(2), 70–77. https://doi.org/10.57218/jkj.vol3.iss2.1284

Setiawan, T., Marini, & Salas, H. J. (2024). Strategi komunikasi persuasif mahasiswa ilmu komunikasi Universitas Muhammadiyah Kotabumi dalam mempromosikan program studi melalui media sosial. Komsospol, 2(1), 25–38. https://doi.org/10.47637/komsospol.v2i1.1107

Setiawan, Y. L., Ariati, Y., Nasir, J., & Jeswita, A. (2024). Strategi komunikasi persuasif food influencer @ricosaptahadi melalui Instagram di Kota Padang.

Sidiq, F. F., Coles, D., Hubbard, C., Clark, B., & Frewer, L. J. (2022). The role of traditional diets in promoting

Sulastri, Y., dkk. (2019). Pengaruh kalium terhadap tekanan darah. Jurnal Farmasi dan Terapi, 7(2), 45–52. https://doi.org/10.26630/jft.v7i2.456

Sulistyowati, E., dkk. (2021). Pemenuhan kebutuhan kalium pada orang dewasa. Jurnal Gizi Masyarakat, 9(1), 22–29. https://doi.org/10.22146/jgm.v9i1.567

Suryana, H., dkk. (2024). Dampak jangka panjang pola makan rendah kalium. Jurnal Kesehatan Pencegahan, 6(2), 78–85. https://doi.org/10.26630/jkp.v6i2.890

Tanu, B. Y., Situmorang, P., & Zai, N. S. (2025). Faktor risiko hipertensi pada usia dewasa di Kabupaten Nias. 6(1).

Usfa, M. D., Hasni, D., Birman, Y., & Febrianto, B. Y. (2023). Hubungan asupan kalium dengan hipertensi pada perempuan etnis Minangkabau. Jurnal Gizi, 12(2), 52–63. https://doi.org/10.26714/jg.12.2.2023.52-63

U.S. Department of Agriculture. (n.d.). FoodData Central. https://fdc.nal.usda.gov

Usfa, S., dkk. (2023). Ketidakseimbangan natrium-kalium dan risiko hipertensi. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 11(1), 34–42. https://doi.org/10.32883/jgk.v11i1.678

Vincze, L., Barnes, K., Somerville, M., Littlewood, R., Atkins, H., Rogany, A., & Williams, L. T. (2021). Cultural adaptation of health interventions including a nutrition component in Indigenous peoples: A systematic scoping review. International Journal for Equity in Health, 20(1), 1–15. https://doi.org/10.1186/s12939-021-01462-x

Wahyudi, D. T., & Octamelia, M. (2022). The effect of social media health protocol COVID-19 on attitude changes based on persuasion communication. International Journal of Health and Pharmaceutical (IJHP), 3(1), 41–44. https://doi.org/10.51601/ijhp.v3i1.112

Wahyuni, D., & Widhi, A. S. (2024). Korelasi aktivitas fisik dan asupan kalium terhadap tekanan darah lansia. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 21(2), 70–78.

https://doi.org/10.22146/ijcn.100876
Watulingas, J. C., Tiho, M., & Purwanto, D. S. (2025). Hubungan kadar kalium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. e-CliniC, 13(2), 153–159. https://doi.org/10.35790/ecl.v13i2.60871
Wulandari, A., & Sari, S. A. (2023). Penerapan relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro tahun 2022. 3.
World Health Organization. (2012). Guideline: Potassium intake for adults and children.
Wijayanti, T., dkk. (2022). Pola konsumsi makanan tinggi natrium di pedesaan. Jurnal Gizi Indonesia, 11(2), 56–63. https://doi.org/10.22146/jgi.71234
World Health Organization. (2023b). Salt reduction. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction
Zebua, W. D. A., Rahman, A., Utari, S. A., & Robbani, A. I. (2022). Persuasive communication in the COVID-19 campaign for children. Jurnal Komunikasi, 14(1), 97–105. https://doi.org/10.24912/jk.v14i1.12513
Zahra, A. (2025). Pengaruh komunikasi persuasif penyuluhan tuberculosis oleh Inisiatif Lampung Sehat (ILS) terhadap kesadaran eliminasi tuberculosis di Kota Bandar Lampung (Skripsi). Universitas Lampung.