Borobudur Nursing Review
Vol. 05 No. 02 (2025) pp. 180-188
e-ISSN: 2777-0788

Support Group Therapy sebagai Intervensi Pola Diet pada Lansia dengan Hipertensi

Ilma Widiya Sari
Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia
*email: ilmawidi@gmail.com

DOI: 10.31603/bnur.15550

Abstract

Hypertension is one of the most prevalent diseases among the elderly. One of the key risk factors contributing to hypertension-related complications is an unhealthy dietary pattern. This study offers an updated approach by utilising support group therapy as a social–educational intervention to improve dietary habits among older adults. Unlike conventional one-way educational methods, support group therapy emphasises emotional support and shared experiences, thereby encouraging sustainable behavioural change. The purpose of this study was to determine the effect of support group therapy on dietary patterns among older adults with hypertension. A pre-experiment study using a one-group pre-test and post-test design was applied. The study population consisted of older adults, and a total of 38 hypertensive older adults were selected using purposive sampling. The study collected data using a questionnaire and analysed the data using a paired t-test. The findings revealed an increase in the mean dietary pattern score from 20.61 before the intervention to 31.23 after the intervention. Statistical analysis showed a significant effect of support group therapy on the dietary patterns of older adults (p = 0.000). Support group therapy is recommended for routine implementation in elderly posyandus as an educational and supportive strategy to improve adherence to healthy dietary practices and may be expanded on a broader scale to strengthen hypertension control among the elderly population.

Keywords: *dietary pattern; hypertension; support group therapy*

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit yang paling umum diidap oleh lansia. Salah satu faktor risiko penting yang berkontribusi terhadap terjadinya komplikasi hipertensi adalah pola diet yang tidak sehat. Studi ini menawarkan pendekatan terkini dengan memanfaatkan *support group therapy* sebagai intervensi sosial-edukatif untuk memperbaiki pola diet lansia. Berbeda dari metode edukasi konvensional yang bersifat satu arah, *support group therapy* menekankan dukungan emosional dan pertukaran pengalaman sehingga mendorong perubahan perilaku. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *support group therapy* terhadap pola diet pada lansia dengan

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

hipertensi. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pre eksperimen dengan rancangan *one group pre-test and post-test design.* Populasi penelitian merupakan lansia, sedangkan sampel penelitian berjumlah 38 lansia dengan hipertensi yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan selanjutnya dianalisis menggunakan *t-test* secara parametrik.Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pola diet sebelum intervensi adalah 20,61 dan meningkat menjadi 31,23 setelah diberikan *support group therapy*. Analisis statistik mengungkapkan adanya pengaruh yang signifikan dari *support group therapy* terhadap pola diet lansia (p = 0,000). Intervensi *support group therapy* disarankan untuk diterapkan secara rutin di posyandu lansia sebagai strategi edukatif dan suportif dalam meningkatkan kepatuhan diet sehat, serta dapat dikembangkan pada skala yang lebih luas untuk mendukung pengendalian hipertensi pada populasi lanjut usia.

Kata Kunci: hipertensi; pola diet; *support group therapy*

1. Pendahuluan

Hipertensi dikenal sebagai "*silent killer*" dimana sering kali tidak menampakkan gejala pada penderitanya. Laporan World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 22% populasi dunia mengalami kondisi ini. Afrika menjadi kawasan dengan prevalensi tertinggi, yaitu 27%, diikuti Eropa sebesar 26% dan Asia Tenggara sebesar 25% (WHO, 2025). Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 melaporkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk dewasa sebanyak 30,8% (Kemenkes RI, 2023).

Penurunan fungsi fisiologis akibat proses penuaan membuat lansia lebih rentan mengalami berbagai penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Kondisi hipertensi paling banyak terjadi pada kelompok lanjut usia. Prevalensinya meningkat seiring bertambahnya umur, yaitu 11,8% pada individu berusia 45-54 tahun, sebanyak 18,7% pada usia 40–59 tahun, lanjut usia 65-74 tahun sebanyak 23,8% dan mencapai 26,1% pada lansia yang berusia ≥ 75 tahun (Kemenkes RI, 2023).

Faktor risiko terjadinya hipertensi meliputi komponen yang dapat dikendalikan dan yang tidak dapat dikendalikan. Faktor bersifat *modifiable* mencakup pola makan yang kurang sehat, misalnya tingginya konsumsi garam dan lemak, serta rendahnya konsumsi sayur dan buah, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan mengonsumsi alkohol, dan peningkatan indeks massa tubuh hingga obesitas (Meher et al., 2023). Upaya pencegahan maupun pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui penerapan pola makan yang lebih sehat, khususnya dengan membatasi konsumsi tinggi garam (Martini et al., 2019). Pengelolaan hipertensi memerlukan pendekatan komprehensif yang tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga melibatkan strategi nonfarmakologis seperti modifikasi gaya hidup dan penerapan pola makan sehat. Pola diet rendah garam, tinggi serat, dan rendah lemak jenuh terbukti berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah. Namun, keberhasilan dalam menerapkan diet tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung maupun penghambat (Zhu et al., 2023).

Salah satu strategi yang efektif namun belum banyak dioptimalkan dalam pengendalian hipertensi adalah modifikasi pola diet. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap diet khusus penderita hipertensi mampu menurunkan tekanan darah secara bermakna serta mencegah munculnya komplikasi serius (Iqbal & Handayani, 2022). Meski demikian, meskipun panduan diet telah

tersedia, banyak penderita hipertensi masih mengalami kesulitan dalam menerapkannya secara konsisten, sehingga kepatuhan diet tetap menjadi tantangan utama dalam manajemen hipertensi.

Perawat komunitas memiliki peran penting dalam mengembangkan intervensi kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan lansia, termasuk melalui pendekatan berbasis kelompok. Pendekatan ini terbukti efektif karena memungkinkan terjadinya proses interaksi, komunikasi, serta pembelajaran timbal balik antaranggota kelompok. Proses kelompok adalah bagian strategi intervensi yang dapat dioptimalkan dalam praktik keperawatan komunitas untuk meningkatkan kesehatan mental dan perilaku lansia (Yektiningsih, 2021).

Penerapan intervensi kelompok telah terbukti membantu lansia saling bertukar pengalaman terkait masalah yang dihadapi serta strategi penyelesaiannya, sehingga mampu memperkuat mekanisme koping dan mengurangi stres yang dialami. *Support group therapy* menyediakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi lansia untuk saling bertukar pengalaman, saling berbagi dukungan emosional, dan menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi (Aryati & Widyastuti, 2019). Dengan demikian, penggunaan *support group therapy* menjadi salah satu pendekatan yang menjanjikan untuk meningkatkan perilaku kesehatan, termasuk pola diet pada lansia hipertensi.

Support group therapy memiliki sejumlah kelebihan penting dalam mendukung kesehatan perilaku lansia. Terapi kelompok mampu memberikan fungsi terapeutik melalui dukungan emosional kolektif, kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, serta pembelajaran strategi koping dari anggota kelompok lain. Interaksi ini menciptakan rasa kebersamaan yang memperkuat dan membantu lansia beradaptasi dengan berbagai perubahan terkait kondisi kesehatannya(Faizah et al., 2025; Widyastuti et al., 2020). Selain itu, intervensi kelompok terbukti dapat meningkatkan kemandirian, integritas diri, serta kapasitas adaptasi lansia terhadap tantangan yang muncul seiring bertambahnya usia, sehingga berdampak positif pada kualitas hidup lansia. Partisipasi aktif dalam *support group* juga berperan dalam menurunkan berbagai masalah pada lansia dengan penyakit kronis, termasuk hipertensi. Manfaat psikososial ini menjadikan *support group therapy* sebagai pendekatan yang holistik dan efektif untuk mendukung pengelolaan hipertensi (Laela & Hartati, 2023; Qorbani et al., 2024; Sari et al., 2025).

Meskipun lansia dengan hipertensi memiliki kebutuhan penting untuk menerapkan pola diet sehat, hasil studi pendahuluan mengidentifikasi bahwa sebagian besar lanjut usia belum memiliki perilaku diet yang sesuai. Lansia masih cenderung mengonsumsi makanan tinggi lemak dan garam, kurang mengatur jumlah asupan, serta jarang mengonsumsi buah dan sayur. Pengetahuan mengenai diet hipertensi pun masih terbatas, tidak terdapat interaksi atau pertukaran pengalaman antar lansia mengenai pola makan yang dapat mengontrol tekanan darah. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan edukasi berbasis kelompok belum dimanfaatkan secara optimal sebagai strategi untuk meningkatkan pola diet lansia. Hal ini menjadi dasar penerapan *support group therapy* untuk membantu memperbaiki pola diet lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis pengaruh *support group therapy* terhadap pola diet lansia dengan hipertensi. Pendekatan ini dipilih karena mampu memfasilitasi interaksi, saling berbagi pengalaman, serta dukungan emosional yang dapat mendorong perubahan perilaku diet secara lebih efektif dibandingkan edukasi satu arah. Penelitian ini dapat

memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi keperawatan komunitas berbasis kelompok yang lebih holistik dan aplikatif.

2. Metode

Penelitian kuantitatif ini menerapkan rancangan pre-eksperimental *one-group pretest–posttest* tanpa kelompok kontrol. Peneliti membandingkan pola diet hipertensi sebelum dan setelah diberikan intervensi *support group therapy*. Pengukuran pola diet dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan dan setelah intervensi diberikan.

Studi ini melibatkan lanjut usia dengan hipertensi yang aktif mengikuti kegiatan di posyandu lansia. Sampel sebanyak 38 responden dipilih melalui *purposive sampling*, yaitu pemilihan berdasarkan kriteria yang ditentukan peneliti. Kriteria inklusi mencakup lansia usia 60–70 tahun, tekanan darah >140/90 mmHg, menjalani terapi hipertensi minimal tiga bulan, dan memiliki kemampuan komunikasi yang baik.

Data penelitian diperoleh dengan membagikan kuesioner secara langsung kepada para responden. Kuesioner pola diet hipertensi diadopsi dari Cahyani (2023) berupa 12 pertanyaan dengan indikator pengaturan pola makan, membatasi konsumsi garam serta konsumsi banyak buah dan sayuran segar. Kuesioner perlikau diet telah di uji validitas, semua item pertanyaan kuesioner dinyatakan valid, kemudian uji reliabilitasnya dinyatakan kuesioner reliabel. Kerahasiaan informasi dijaga dengan memastikan bahwa data hanya dikodekan menggunakan inisial dan dikumpulkan langsung oleh peneliti.

Hasil penelitian dianalisis dengan pendekatan kuantitatif. Analisis deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan pola diet sebelum dan setelah dilakukan intervensi dengan menyajikan persentase pada setiap indikator pola diet. Analisis bivariat dilakukan untuk membandingkan pola diet sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas *Shapiro-Wilk* dilakukan terlebih dahulu karena sampel yang digunakan berjumlah kurang dari 50 responden. Data memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis dilanjutkan dengan uji t berpasangan (*paired t-test*) secara parametrik.

3. Hasil dan Pembahasan

Analisis hasil penelitian menggambarkan pola diet pada lanjut usia dengan hipertensi sebelum dan setelah intervensi disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Pola Diet Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=38)

Pola Diet	Rata-rata (*Mean*)	
	Sebelum	Sesudah
Mengatur pola makan	2,19	3,30
Mengurangi konsumsi garam	1,72	2,66
Makan buah dan sayur segar	1,34	2,02

Data penelitian memaparkan bahwa pola diet lansia yang paling kurang adalah mengkonsumsi buah dan sayur segar. Hal ini sejalan dengan penelitian di salah satu panti jompo yang menunjukkan mayoritas lansia mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah di bawah rekomendasi. Studi tersebut menemukan bahwa 100% responden kurang konsumsi buah dan 93.8% kurang konsumsi sayur (Haryani et al., 2023).

Salah satu studi menunjukkan rendahnya tingkat konsumsi buah dan sayur di kalangan lansia dikarenakan masalah kesehatan mulut, yaitu gigi tanggal dan kesulitan mengunyah dapat menghambat konsumsi buah maupun sayur segar. Selain itu, penurunan indera rasa dan penciuman yang umum terjadi pada proses penuaan dapat menurunkan nafsu makan dan kualitas diet pada lansia (Fluitman et al., 2021; Wu et al., 2024). Faktor sosioekonomi (pendidikan, pendapatan, akses pangan) serta lingkungan (kehidupan di panti, mobilitas, ketersediaan bahan makanan sehat) juga menentukan pola konsumsi buah dan sayur pada lansia (Lima et al., 2023).

Hasil penelitian yang telah lolos uji normalitas menunjukkan distribusi normal, sehingga dilakukan analisis data menggunakan *paired t-test*. Hasil uji bivariat ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 2. Analisis Perbedaan Pola Diet Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=38)

Pola Diet	*Mean*	SD	*p-value*
Sebelum *support group therapy*	20,61	1,366	0,000
Sesudah *support group therapy*	31,24	1,715	

Hasil uji didapatkan bahwa terjadi peningkatan *mean* (nilai rata-rata) pola diet dari sebelum intervensi yaitu sebesar 20,61 menjadi 31,24 sesudah intervensi. Nilai signifikansi ditunjukkan dengan p-value 0,000 dimana < 0,05 sehingga dapat disimpulkan adanya perbedaan bermakna pada pola diet lansia sebelum dan sesudah intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh *support group therapy* terhadap pola diet pada lansia dengan hipertensi.

Sebuah tinjauan sistematis tentang intervensi berbasis *peer-support* (dukungan sebaya) untuk perubahan pola makan menunjukkan bahwa sebagian besar intervensi melaporkan efek positif terhadap perubahan perilaku diet, artinya *peer-support* cenderung mendukung perubahan pola diet. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan dari sesama anggota kelompok dapat menjadi faktor yang efektif dalam mendorong perubahan pola makan, meskipun tingkat keberhasilan dapat bervariasi antar individu. Dengan kata lain, keterlibatan *peer-support* dalam intervensi diet dapat meningkatkan motivasi dan kepatuhan dalam menerapkan pola diet yang lebih sehat (Moore et al., 2019).

Support group therapy merupakan bentuk intervensi kelompok dimana individu-individu yang memiliki permasalahan atau keadaan serupa berkumpul untuk saling berbagi pengalaman, mendiskusikan kesulitan serta memberikan dukungan emosional maupun praktis. Dalam proses ini, anggota kelompok dipandu untuk mengenali sumber koping (*coping sources*) masing-masing melalui dialog, refleksi dan strategi bersama, sehingga mampu menemukan solusi. Berbagai studi dan ulasan terkini menunjukkan bahwa intervensi *support group* memberikan dampak positif terhadap adaptasi perilaku (Lyons et al., 2021; Oktavianisya & Aliftitah, 2024).

Intervensi *support group* telah terbukti berpengaruh terhadap perubahan pola diet, terutama pada seseorang dengan kondisi kesehatan tertentu. Secara sosial, interaksi dalam kelompok menciptakan rasa keterhubungan dan tanggung jawab kolektif sehingga individu mengikuti pola makan yang disepakati karena adanya pengawasan dan dukungan dari sesama anggota. Secara psikologis, kelompok menyediakan ruang bagi individu untuk mengekspresikan kesulitan dan mencari solusi bersama, sehingga membantu individu mengenali hambatan yang dapat mengganggu kepatuhan diet. Selain itu, *support group* juga meningkatkan *self-efficacy* (keyakinan) bahwa individu mampu mempertahankan pola makan sehat (Mahadzir et al., 2020; Pinayungan et al., 2023).

Support group therapy telah terbukti secara signifikan memengaruhi peningkatan kepatuhan diet pada populasi lansia, terutama yang mengidap penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes melitus. Berdasarkan temuan studi, intervensi ini efektif karena transfer pengetahuan menjadi lebih kontekstual dan penerimaan norma kelompok untuk hidup sehat (seperti yang didukung oleh teori belajar sosial) mendorong perubahan perilaku jangka panjang, menghasilkan peningkatan signifikan dalam kepatuhan diet. Intervensi ini berpotensi menjadi strategi efektif dalam promosi perilaku diet sehat di komunitas (Susanti et al., 2023; Wahid et al., 2025).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mendukung bahwa *support group therapy* dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kepatuhan diet melalui mekanisme dukungan sosial, peningkatan kemampuan koping dan penguatan *self-efficacy*. Hasil yang diperoleh menunjukkan potensi intervensi berbasis kelompok sebagai pendekatan holistik untuk promosi perilaku diet sehat di komunitas.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola diet lansia berubah secara signifikan setelah mengikuti *support group therapy* dibandingkan sebelum intervensi. Temuan ini menegaskan bahwa *support group therapy* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan pola diet lansia dengan hipertensi. Dengan demikian, intervensi ini dapat dipertimbangkan menjadi salah satu strategi efektif sebagai upaya modifikasi perilaku diet pada kelompok lanjut usia.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap bidang keperawatan komunitas, khususnya dalam penggunaan pendekatan psikososial untuk mengubah perilaku kesehatan. Temuan ini menambah bukti empiris bahwa *support group therapy* tidak hanya berimplikasi bagi kesehatan mental, namun efektif dalam memodifikasi perilaku pada kelompok rentan seperti lansia. *Support group therapy* dapat mendukung penerapan model asuhan keperawatan yang integratif antara aspek edukasi, dukungan sosial, dan pemberdayaan lansia dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media perubahan perilaku. Intervensi ini dapat diadopsi dalam kegiatan posyandu lansia sebagai pendekatan sistematis untuk mengubah perilaku kesehatan melalui dukungan sebaya.

Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain *quasi experimental* atau *randomized controlled trial* serta jumlah sampel yang lebih besar dan mencakup wilayah berbeda untuk meningkatkan generalisasi hasil sehingga dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. *Follow-up*

selama 3-6 bulan untuk melihat keberlanjutan perubahan pola diet setelah *support group therapy* dapat dilakukan. Penelitian berikutnya bisa mengintegrasikan media digital seperti *WhatsApp Group,* aplikasi diet atau video edukasi untuk memperkuat dukungan sosial dan memonitor perubahan perilaku harian.

5. Ucapan Terima Kasih

Penyusunan penelitian tentunya berjalan baik atas dari bantuan, dukungan, dan kerja sama dari berbagai pihak. Peneliti menyampaikan terima kasih kepada seluruh responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, serta berbagai pihak yang telah menyediakan dukungan, fasilitas dan bantuan teknis selama proses penghimpunan data dan penulisan naskah. Dukungan dan kontribusi semua sangat berarti bagi terselesaikannya penelitian ini.

Referensi

Aryati, D.P. & Widyastuti, R.H. (2019). Aplikasi Strategi Intervensi Melalui Proses Kelompok dalam Penatalaksanaan Stres pada Lansia Jawa. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 3(2). https://doi.org/10.30595/jppm.v3i2.4794

Cahyani, K. I. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Diet pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Sukawati II. Skripsi. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. https://repository.itekes-bali.ac.id/journal/detail/1462/

Faizah, A.A., Sholehah, B. & Hafifah, V.N. (2025). Pengaruh Supportive Group Therapy terhadap Tingkat Stres pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Mlandingan Kabupaten Situbondo. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 7(1), 45–54. https://doi.org/10.53599/jip.v7i1.293

Fluitman, K.S., Hesp, A.C., Kaihatu, R.F., Nieuwdorp, M., Keijser, B.J.F., Ijzerman, R.G., Visser, M. (2021). Poor Taste and Smell Are Associated with Poor Appetite, Macronutrient Intake, and Dietary Quality but Not with Undernutrition in Older Adults. *J Nutr*, 151(3), 605-614. https://doi.org/10.1093/jn/nxaa400

Haryani, Y., Yati, J. & Wahyudi, A. (2023). Gambaran Konsumsi Buah dan Sayur serta Aktivitas Fisik pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu. *Jurnal Pustaka Padi (Pusat Akses Kajian Pangan Dan Gizi)*, 2(3), 65–69. https://doi.org/10.55382/jurnalpustakapadi.v2i3.658

Iqbal, M.F. & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51. https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i1.2113

Kemenkes RI. (2023). Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5536/

Laela, S. & Hartati, S. (2023). Terapi Kelompok Terapeutik Lansia Efektif Meningkatkan Kemampuan Adaptasi dan Perkembangan Integritas Diri Lansia. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3990–4000. https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.12095

Lima, A.C., Furtado, E.V.H., Bragança, M.L.B.M. (2023). Association Between Socioeconomic Factors and Fruit and Vegetable Consumption in Brazilians Aged 50 Years. Geriatr Gerontol Aging, 17, e2300038. https://doi.org/10.53886/gga.e2300038_EN

Lyons, N., Cooper, C., Lloyd-Evans, B. (2021). A Systematic Review and Meta-Analysis of Group Peer Support Interventions for People Experiencing Mental Health Conditions. *BMC Psychiatry,* 21(1), 315. https://doi.org/10.1186/s12888-021-03321-z

Mahadzir, M.D.A., Quek, K.F., Ramadas, A. (2020). Nutrition and Lifestyle Behavior Peer Support Program for Adults with Metabolic Syndrome: Outcomes and Lessons Learned from a Feasibility Trial. *Nutrients*, 12(4), 1091. https://doi.org/10.3390/nu12041091

Martini, N. S., Maria, I. & Mawaddah, N.S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet Hipertensi di Puskesmas Astambul. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 4(2), 114–119. https://doi.org/10.51143/jksi.v4i2.189

Meher, M., Pradhan, S. & Pradhan, S.R. (2023). Risk Factors Associated with Hypertension in Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*, 15(4), e37467. https://doi.org/10.7759/cureus.37467

Moore, S.E., McMullan, M., McEvoy, C.T., McKinley, M.C., Woodside, J.V. (2019). The Effectiveness of Peer-Supported Interventions for Encouraging Dietary Behaviour Change in Adults: A Systematic Review. *Public Health Nutr.*, 22(4), 624-644. https://doi.org/10.1017/S1368980018003294

Oktavianisya, N. & Aliftitah, S. (2024). Peningkatan Efikasi Diri Pasien Hipertensi dengan Metode Peer Group Support. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(2), 106–112. https://doi.org/10.54040/jpk.v14i2.281

Pinayungan, U., Aritonang, I., & Wirawan, S. (2023). Metode Pendidikan Gizi dengan Peer Group terhadap Perubahan Pola Konsumsi Makanan pada Siswi SMA di Bantul. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/13768/

Qorbani, S., Majdabadi, Z. A., Nikpeyma, N., Haghani, S., Shahrestanaki, S. K., & Poortaghi, S. (2024). The Effect of Participation in Support Groups on Retirement Syndrome in Older Adults. *BMC Geriatrics*, 24(1), 333. https://doi.org/10.1186/s12877-024-04923-4

Sari, I.W., Kurniawati, E., Ulfah, H.R., & Saputro, B.S.D. (2025). Pengaruh Support Group Therapy terhadap Kepatuhan Pengobatan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 2(01), 1–7. https://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jck/article/view/823

Susanti, N., Nursalam, N., & Nadatien, I. (2023). Pengaruh Pengaruh Education and Support Group Berbasis Teori Self Care terhadap Kepatuhan, Kemandirian Perawatan Kaki dan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 8(1), 21–29. https://doi.org/10.51143/jksi.v8i1.413

Wahid, M.D.A., Yunita, R., & Hamim, N. (2025). Pengaruh Terapi Peer Group terhadap Kepatuhan Diet Penderita Asamurat di Desa Mentor Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 3(2), 285–300. https://doi.org/10.61132/protein.v3i2.1304

Widyastuti, R. H., Andriany, M., Ulliya, S., Rachma, N., & Hartati, E. (2020). Supportive Group Therapy: Alternatif Intervensi Penatalaksanaan Masalah Psikogeriatri pada Lansia dengan Penyakit Tidak

Menular. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 7(3), 232–237. https://doi.org/10.32699/ppkm.v7i3.1024

World Health Organization (WHO). (2025). *Hypertension*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension#

Wu, X., Xu, Y., Liu, Y. et al. (2024). Relationships between Oral Function, Dietary Intake and Nutritional Status in Older Adults Aged 75 Years and Above: A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, 24, 1465. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18906-y

Yektiningsih, E. (2021). Systematic Review: Pelayanan Intervensi Keperawatan Jiwa pada Lansia di Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 3(1), 16–26. https://doi.org/10.53599/jip.v3i1.77

Zhu, Q., Yu, L., Li, Y., Man, Q., Jia, S., Liu, B., Zong, W., Zhou, Y., Zuo, H., & Zhang, J. (2023). Association between Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet and Hyperuricemia among Chinese Adults: Findings from A Nationwide Representative Study. *Nutrition Journal*, 22(1), 21. https://doi.org/10.1186/s12937-023-00845-w