

## **DAFTAR ARTI SIMBOL, ISTILAH, DAN SINGKATAN**

### **A**

ACE Inhibitor: Angiotensin-Converting Enzyme Inhibitor – obat untuk menurunkan tekanan darah.

Aktivitas Fisik: Kegiatan tubuh yang memerlukan energi, seperti berjalan, jogging, atau bersepeda.

ARB: Angiotensin Receptor Blocker – obat yang digunakan untuk mengontrol tekanan darah.

### **B**

BB: Beta Blocker – jenis obat yang memperlambat detak jantung dan menurunkan tekanan darah.

### **C**

Coding Data: Proses mengubah data kualitatif ke bentuk kode numerik untuk analisis.

Cross-sectional: Metode penelitian yang dilakukan dalam satu waktu tanpa follow-up.

### **D**

DASH: Dietary Approaches to Stop Hypertension – pola makan khusus untuk penderita hipertensi.

Diuretik: Obat yang membantu tubuh membuang kelebihan garam dan air melalui urin.

### **E**

Editing Data: Proses memeriksa data untuk memastikan kelengkapan dan konsistensi.

### **F**

Farmakologis: Tindakan medis yang menggunakan obat-obatan.

Food Frequency Questionnaire (FFQ): Kuesioner untuk mengetahui frekuensi konsumsi makanan tertentu.

### **G**

Garam (Natrium): Mineral yang dapat meningkatkan tekanan darah bila dikonsumsi berlebihan.

**H**

Hipertensi: Kondisi medis di mana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal ( $\geq 140/90$  mmHg).

Hipotensi Ortostatik: Penurunan tekanan darah secara drastis saat berdiri.

**I**

Informed Consent: Persetujuan sukarela yang diberikan oleh responden setelah mengetahui tujuan dan prosedur penelitian.

**K**

Karbohidrat Kompleks: Jenis karbohidrat yang baik untuk penderita hipertensi, seperti gandum dan nasi merah.

Kuesioner: Alat untuk mengumpulkan data responden melalui serangkaian pertanyaan.

**L**

Lemak Jenuh: Lemak yang dapat meningkatkan risiko hipertensi bila dikonsumsi berlebihan.

Lemak Tak Jenuh: Lemak sehat yang bermanfaat bagi jantung dan pembuluh darah.

**M**

Modus: Nilai yang paling sering muncul dalam sekumpulan data.

Median: Nilai tengah dari suatu kumpulan data yang sudah diurutkan.

**N**

Natrium: Unsur kimia (garam) yang tinggi konsumsinya dapat meningkatkan tekanan darah.

Nonfarmakologis: Pendekatan tanpa obat, seperti pola makan, olahraga, dan manajemen stres.

**O**

Obesitas: Kelebihan berat badan yang menjadi salah satu faktor risiko hipertensi.

**P**

Pola Makan: Kebiasaan makan sehari-hari yang berpengaruh terhadap kesehatan.

Prehipertensi: Kondisi awal sebelum hipertensi dengan tekanan darah 120–129/60–79 mmHg.

**R**

Responden: Orang yang berpartisipasi dan memberikan data dalam penelitian.

**S**

Sphygmomanometer: Alat pengukur tekanan darah.

Skala Ordinal: Skala pengukuran yang menyatakan urutan atau peringkat tetapi tidak menunjukkan jarak pasti antar nilai.

**T**

Tekanan Darah Sistolik: Tekanan saat jantung memompa darah.

Tekanan Darah Diastolik: Tekanan saat jantung dalam keadaan istirahat di antara dua detakan.

**V**

Variabel: Aspek yang diukur dalam penelitian, seperti pola makan dan tekanan darah.

**W**

WHO: World Health Organization – organisasi kesehatan dunia.