

GAMBARAN PENGETAHUAN POLA DIET RENDAH GARAM PADA PASIEN HIPERTENSI

Hamdan Nur, S.Kep.,Ns.,M.Kes¹, Ns.Nuryanti Thahir, S.Kep.,M.Kes², Nurfadilah.S³

¹. Keperawatan.InstitutHasanSulur.Indonesia

². Keperawatan.InstitutHasanSulur.Indonesia

³ Keperawatan.InstitutHasanSulur.Indonesia

* E-mail: hamdan@mail.ihs.ac.id

Patria Artha Journal of Nursing Science (jouNs)

2025. Vol. 9(2), 113 - 118

p-issn: 2549 5674

e-issn: 2549 7545

Reprints and permission:

<http://ejournal.patria-arta.ac.id/index.php/jns>

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dijumpai di masyarakat dan sering disebut sebagai silent killer karena seringkali tidak menimbulkan gejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Salah satu faktor penting dalam pengendalian hipertensi adalah penerapan diet rendah garam yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan pasien hipertensi tentang diet rendah garam di wilayah kerja Puskesmas Batupanga Kecamatan Luyo Kabupaten Polewali Mandar. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel berjumlah 15 responden yang dipilih secara total sampling sesuai dengan kriteria inklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan diet rendah garam. Hasil : penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (86,7%), berusia 45-59 tahun (53,3%), dan memiliki tingkat pendidikan Sekolah Dasar (86,7%). Tingkat pengetahuan pasien tentang diet rendah garam tergolong baik sebanyak 9 responden (60,0%), sedangkan kategori cukup sebanyak 6 responden (40,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien telah memahami pentingnya pembatasan konsumsi garam dalam pengendalian hipertensi, meskipun masih diperlukan edukasi kesehatan secara berkelanjutan terutama bagi masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah. Kesimpulannya : tingkat pengetahuan pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batupanga termasuk kategori baik, namun perlu ditingkatkan lagi melalui penyuluhan rutin oleh tenaga kesehatan dengan metode yang sederhana dan mudah dipahami agar pasien mampu menerapkan pola diet rendah garam dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: *Pengetahuan, Diet Rendah Garam, Hipertensi*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi menjadi salah satu masalah penyakit yang umum terjadi di masyarakat. Seringkali, pengidap hipertensi tidak menunjukkan gejala, dan baru diketahui apabila telah terjadi gangguan pada organ seperti gangguan fungsi jantung, stroke, gagal

ginjal, bahkan sampai pada kematian (Rizalya et al., 2022). Penyakit Hipertensi merupakan masalah yang banyak dialami oleh seluruh dunia. Studi Epidemiologi menunjukkan bahwa penyakit mematikan ini diderita oleh lebih dari 800 juta orang diseluruh dunia (Koessoy, Purwanto, and Kaligis 2025).

Hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular sampai saat ini masih dijuluki sebagai The Silent Killer karena gejalanya sulit dikenali bahkan sering tidak menunjukkan gejala dan tanpa keluhan (Nonasri 2020).

Tekanan darah tinggi dapat kembali karena pola makan yang tidak teratur, misalnya makan makanan tinggi natrium, tinggi kolesterol, tinggi lemak dan banyak lagi purin memasuki sistem peredaran darah dan dapat menyebabkan munculnya plak-plak pada pembuluh darah dan kadar natrium yang tinggi dapat mengentalkan darah sehingga aliran darah tidak lancar dan tidak terhambat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Artinya, diet ini adalah salah satu faktor terpenting untuk mengendalikan penyakit dengan benar karena hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi hanya dapat dikelola. Ketika orang tidak memperhatikan hal-hal ini, komplikasi penyakit lainnya, memiliki implikasi negatif dan bahkan berujung pada kematian. (Tinggi, Kesehatan, and Bulukumba 2023). Asupan natrium yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan tubuh sehingga menyebabkan edema atau asites, dan hipertensi. Tujuan dari diet rendah garam adalah membantu menurunkan tekanan darah serta mempertahankan tekanan darah menuju normal. Pasien dengan tekanan darah yang tinggi diatas normal akan diberi makanan dengan konsumsi garam yang rendah sesuai tingkat keparahannya. Kemampuan pasien hipertensi agar tidak menjadikan penyakitnya semakin parah adalah menjaga perilaku pola makan yang salah satunya melakukan diet rendah garam dengan membatasi konsumsi natrium di sesuaikan dengan berat tidaknya retensi garam atau hipertensi, yang terdiri dari diet rendah garam I, rendah garam II dan rendah garam III (Collins et al. 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) mengestimasikan saat ini prevalensi

hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia (M. Sudarta, Saqala, and S 2022). Prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi, yaitu sebesar 31,7% dari total penduduk dewasa. Prevalensi ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan Singapura (27,3%), Thailand (22,7%), dan Malaysia(20%). Pola makan yang salah, berat badan yang berlebih, kebiasaan buruk seperti mengkonsumsi rokok dan alkohol merupakan faktor pencetus penyakit hipertensi (Salmah Arafah, Patmawati1, and Suardi 2024), Prevalensi hipertensi di Provinsi Sulawesi Barat sebesar 34,77% dimana lebih tinggi dari prevalensi tingkat nasional yaitu sebesar 34,11% (I. M. Sudarta and Hikmah 2023). Pada tahun 2015, kasus hipertensi di Kabupaten Polewali Mandar mencapai 19.183 kasus. Kemudian pada tahun 2016 mengalami peningkatan menjadi 26.300 kasus dan pada tahun 2017 kembali mengalami penurunan menjadi 25.220 kasus. (Akbar et al. 2020).

Berdasarkan data awal dari Puskesmas Batupanga pada bulan januari hingga juni 2025 sebanyak 708 jiwa penderita hipertensi, di Desa Puccadi sebanyak 62 penderita hipertensi dan di Dusun Tosalama sebanyak 15 orang. Data ini menunjukkan bahwa masalah hipertensi masih menjadi tantangan yang perlu dapat perhatian serius, khususnya di desa puccadi kecamatan luyo. Oleh sebab itu, diperlukan upaya pencegahan hipertensi sedini mungkin di antaranya adalah dengan menambah pengetahuan tentang diet rendah garam.

Penelitian yang dilakukan oleh Usman & Irwan, (2019) menunjukkan bahwa perilaku diet rendah garam meningkatkan kebiasaan untuk menggunakan garam sesuai pedoman diet sehingga hal ini menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan. (Nurjana 2024). Hasil penelitian yang dilakukan oleh mardiyati (2009) juga menunjukkan bahwa kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalankan diet hipertensi seperti diet

rendah garam dapat mencegah timbulnya penyakit hipertensi. (Permai et al. 2023)

Berdasarkan wawancara dari beberapa masyarakat yang berkunjung ke puskesmas rata-rata masyarakat yang mengalami hipertensi mempunyai gaya hidup yang kurang sehat terutama dalam mengkonsumsi makanan. Masyarakat lebih banyak mengkonsumsi makanan yang dibeli di warung karena lebih murah dan tidak repot dalam menyediakannya, padahal masyarakat tahu bahwa makanan yang dijual adalah salah satu makanan yang tidak sehat, yang mengandung kadar garam, lemak, bahan pelezat, bahan pewarna, dan bahan lainnya sehingga dapat membahayakan Kesehatan. Dilihat dari fenomena diatas masih banyak masyarakat terutama penderita hipertensi yang kurang memperdulikan mengenai diet rendah diet garam.

Berdasarkan fenomena diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran pengetahuan tentang diet rendah garam pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas batupanga.

METODE

1. Desain studi kasus

Desain penelitian ini menggunakan penelitian Kuantitatif dengan metode Deskriptif Analitik. Dengan Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan Total Sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batupanga.

2. Lokasi penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di rumah keluarga yang memiliki anggota dengan hipertensi di Desa Puccadi, Dusun Tosalamo, Kecamatan Luyo. Lokasi dipilih karena memiliki jumlah penderita hipertensi yang signifikan dan akses peneliti yang memadai.

3. Waktu penelitian

Penelitian akan dilakukan pada 18 Agustus tahun 2025.

4. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas Objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka populasi yang akan digunakan dalam penelitian adalah pasien hipertensi sejumlah

b. Sampel

Sampel dalam penelitian ini dengan jumlah 15 sampel dengan riwayat hipertensi. Sebagian dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

5. Teknik pengumpulan data

a. Data Primer

Data primer dalam penelitian bersumber dari responden di wilayah kerja Puskesmas Batupanga dan di wilayah kerja Puskesmas Batupanga yang bersedia mengisi kuesioner pengetahuan diet rendah garam pada penderita hipertensi

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subjek penelitiya. Pada penelitian ini terdapat data survey dan data kunjungan masyarakat yang mengalami hipertensi yang didapatkan dari wilayah kerja puskesmas batupanga.

6. Analisa data

Penelitian ini menggunakan pendekatan Dalam penelitian ini menggunakan data Analisa univariat. Analisis univariat adalah metode analisis data yang digunakan untuk menganalisis suatu variabel atau data tunggal. Analisis ini bertujuan untuk menghitung distribusi dari frekuensi sehingga karakteristik tersebut dapat diketahui gambarannya. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, dan sumber informasi diet rendah garam.

HASIL

1. Karakteristik klien berdasarkan jenis kelamin, umur dan tingkat pendidikan.

Jenis Kelamin	Frekuensi	Percentase%
	/jumlah	
Laki-laki	2	13.3
Perempuan	13	86.7
Jumlah	15	100 %

Tabel 1.1 Jenis kelamin

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa jenis kelamin yang mendominasi adalah perempuan dengan jumlah responden 13 (86,7%).

Usia	Frekuensi/ jumlah	Percentase %
35-44	7	46.7
45-59	8	53.3
Jumlah	15	100 %

Tabel 1.2 Usia

Berdasarkan tabel diatas karakteristik responden berdasarkan usia didominasi oleh usia dewasa akhir (45-59) dengan jumlah responden 8 (53,3%).

Pendidikan	Frekuensi / jumlah	Percentase%
SD	13	86.7
SMP	2	13.3
SMA	0	0
Perguruan Tinggi	0	0
Jumlah	15	100%

Tabel 1.3 Pendidikan

Berdasarkan tingkat pendidikan, didominasi oleh tingkat pendidikan SD dengan jumlah responden 13 (86,7%).

Pekerjaan	Frekuensi / jumlah	Percentase %
Pegawai/Karyawan	0	0
Petani	2	13.3
Pensiun	0	0
Ibu Rumah Tangga	13	86.7
Lain-lain	0	0
Jumlah	15	100 %

Berdasarkan tabel diatas karakteristik responden berdasarkan pekerjaan, didominasi oleh ibu rumah tangga dengan jumlah responden 13 (86,7%).

2. Gambaran Pengetahuan klien tentang Diet Rendah Garam

Pengetahuan Diet Rendah Garam	Frekuensi	Presentase(%)
Baik	6	40.0
Cukup	9	60.0
Kurang	0	0
Jumlah	15	100%

Berdasarkan Tabel didapatkan Pengetahuan diet rendah garam pada kategori baik sebanyak 9 (60.0%) responden dan untuk Pengetahuan diet rendah garam pada kategori cukup sebanyak 6 (40.0%) responden diwilayah kerja puskesmas batupanga

3. Pengetahuan Pasien tentang Diet Rendah Garam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik (60%), dan sisanya cukup (40%). Artinya, sebagian besar pasien sudah mengetahui pentingnya pembatasan konsumsi garam dalam pengendalian hipertensi. Namun, masih terdapat sebagian masyarakat yang belum memahami jenis makanan apa saja yang harus dihindari serta bagaimana penerapan diet rendah garam dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nurjana (2024) yang menyatakan bahwa perilaku diet rendah garam yang baik akan menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan antara lain tingkat pendidikan, usia, pengalaman, serta sumber informasi. Responden dengan pendidikan rendah dan jarang mengikuti penyuluhan cenderung memiliki pengetahuan yang kurang. Pengetahuan yang baik dapat menumbuhkan kesadaran untuk menerapkan pola makan sehat, sedangkan pengetahuan yang kurang menyebabkan pasien sering mengabaikan anjuran medis. Oleh karena itu, peran tenaga kesehatan sangat penting untuk terus memberikan edukasi melalui berbagai pendekatan, seperti penyuluhan, konseling individu, maupun kunjungan rumah.

4. Analisis Hubungan Temuan dengan Teori

Hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan teori Notoatmodjo (2012) bahwa pengetahuan merupakan domain penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menerapkan pola hidup sehat. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Permai et al. (2023) yang menyatakan bahwa diet rendah garam yang diterapkan secara konsisten dapat membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Edukasi kesehatan yang berkesinambungan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pasien dalam menjalankan diet. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengetahuan memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan pengendalian hipertensi. Semakin baik pengetahuan pasien tentang diet rendah garam, semakin besar kemungkinan mereka mematuhi aturan diet dan menghindari komplikasi penyakit

5. Ringkasan Pembahasan

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batupanga memiliki pengetahuan yang baik mengenai diet rendah garam. Namun, masih ada sebagian kecil yang perlu ditingkatkan pemahamannya melalui penyuluhan yang lebih rutin dan pendekatan yang lebih sederhana. Peran tenaga kesehatan sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, terutama bagi kelompok dengan pendidikan rendah dan akses informasi yang terbatas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Gambaran Pengetahuan Pola Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batupanga Kecamatan Luyo Kabupaten Polewali Mandar Tahun 2025" dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan berusia 45-59 tahun dengan pendidikan Sekolah Dasar dan bekerja sebagai ibu rumah tangga, dengan sumber informasi

utama berasal dari tenaga kesehatan di Puskesmas. Sebagian besar pasien hipertensi memiliki pengetahuan yang baik tentang diet rendah garam, namun masih terdapat sebagian yang pengetahuannya kurang, sehingga diperlukan peningkatan edukasi kesehatan secara rutin dan berkesinambungan. Peran tenaga kesehatan sangat penting dalam memberikan penyuluhan dengan bahasa yang sederhana agar masyarakat lebih memahami dan mampu menerapkan pola makan rendah garam untuk menjaga kestabilan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, Fredy, Hamdan Nur, Umi Indar Humaerah, Akademi Keperawatan, Yppp Wonomulyo, and Jl Gatot Subroto. 2020. "Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly)." *Jwk* 5(2): 2548-4702.

Arivin, Halidah Zainal, Nazyiah Nazyiah, and Cholisah Suralaga. 2023. "Hubungan Pengetahuan Diet Rendah Garam Dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Ragunan." *Malahayati Nursing Journal* 5(7): 2308-23. doi:10.33024/mnj.v5i7.9060.

Collins, Sean P, Alan Storrow, Dandan Liu, Cathy A Jenkins, Karen F Miller, Christy Kampe, and Javed Butler. 2021. "No Title 漢無 No Title No Title No Title." 2194(23).

Darsini. 2021. "PENGETAHUAN ; ARTIKEL REVIEW." 12(1): 95-107.

Eka P, Dia. 2021. "HUBUNGAN KELUARGA DENGAN PERILAKU PATUH DIET RENDAH GARAM PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ABADIJAYA DEPOK." 2(4): 1147-52.

Falo, Aknes, Ludiana, and Sapti Ayubbana. 2023. "Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro." *Jurnal Cendikia Muda* 3(1): 32-40.

Halawa, Astuti, Andi Mayasari Usman, and Rizqi Nursasmita. 2024. "Pengaruh Health Education Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Diet

Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi.” *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Nasional* 1(2): 1-11. doi:10.47313/jkkn.v1i2.3156.

InaKii, Maria, Dwi Soelistyoningsih, and Nicky Danur Jayanti. 2021. “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Sistolik.” *Media Husada Journal Of Nursing Science* 2(3): 132-40. doi:10.33475/mhjns.v2i3.62.

Ismail, Irsa Asrianti. 2023. “Gambaran Pengetahuan Diet Rendah Garam Pada Kelompok Hipertensi Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Samata Kabupaten Gowa.” <https://repositori.uin-alauddin.ac.id>.

Koessoy, Nathan A., Diana S. Purwanto, and Stefana H. M. Kaligis. 2025. “Hubungan Kadar Kolesterol Total Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.” *e-CliniC* 13(2): 177-82. doi:10.35790/ecl.v13i2.60873.

Maulana, Firman, Miftahul Falah, Asep Nurmansyah, Eva Siti Fatimah, Resna Rismayani, Ika Maelani, Andika Pratama, et al. 2023. “Penyuluhan Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari.” *Balarea: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(2): 37-43.

Niga, Jeckson Leba, Dwi Soelistyoningsih, and M N Lisan Sediawan. 2021. “Hubungan_Pola_Diet_Rendah_Garam_Dengan _P.” 2(3): 141-53.

Nonasri, fitra galih. 2020. “Karakteristik Dan Perilaku Mencari Pengobatan (Health Seeking Behavior) Pada Penderita Hipertensi.” *Jmh* 02(01): 402-6.

Nurjana, Wa Ode. 2024. “Pengaruh Kepatuhan Diet Rendah Garam Wa Ode Nurjana Program Studi Si Keperawatan Universitas Sulawesi Barat.” *Thesis* UNIVERSITA.

Octavianie, Gina, Judika Pakpahan, Tari Maspupah, and Trinita Debora. 2022. “Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia Di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor.” *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas* 01(02): 32-38.

Permai, Ridan, Ridan Permai, Pendahuluan Penyakit, Penyakit Tidak Menular, and Kemenkes Ri. 2023. “Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di Desa Ridan Permai.”