



Hubungan Pengetahuan Tentang Diet Rendah Garam Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Wangi Desma Yulita¹, Alini², Rizki Rahmawati Lestari³

S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

wangidesma@gmail.com, alendra178@gmail.com, rizkirahmawati48@gmail.com

Abstrak

Hipertensi masih menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi di Indonesia dan sering tidak disadari oleh penderitanya hingga muncul komplikasi, sehingga dikenal sebagai *the silent killer disease*. Salah satu upaya pencegahan agar kondisi tidak semakin parah adalah dengan menerapkan diet rendah garam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang diet rendah garam dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Aulia Hospital tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang dilakukan pada 17–25 Februari, dengan sampel sebanyak 52 pasien menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan rendah (75,0%) dan tekanan darah tidak terkontrol (69,2%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan diet rendah garam dengan kondisi tekanan darah ($p\text{-value } 0,000 \leq 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan pasien, semakin besar kemungkinan tekanan darahnya terkontrol, sehingga edukasi menjadi faktor penting dalam pengendalian hipertensi.

Kata Kunci: *Pasien Hipertensi, Pengetahuan diet rendah garam, Tekanan darah.*

Abstract

Hypertension remains one of the leading causes of death in Indonesia and is often not recognized by sufferers until complications arise, hence it is known as *the silent killer disease*. One preventive effort to avoid worsening conditions is the implementation of a low-salt diet. This study aims to determine the relationship between the level of knowledge about a low-salt diet and blood pressure among hypertensive patients at Aulia Hospital in 2026. This study employed a quantitative method with a cross-sectional design conducted from February 17 to February 25, with a sample of 52 patients using a total sampling technique. Data were collected through questionnaires and analyzed using the *Chi-Square* test. The results showed that the majority of respondents had a low level of knowledge (75.0%) and uncontrolled blood pressure (69.2%). There was a significant relationship between knowledge of a low-salt diet and blood pressure condition ($p\text{-value } 0.000 \leq 0.05$). These findings indicate that the better the patient's knowledge, the higher the likelihood of controlled blood pressure, suggesting that education plays an important role in hypertension management.

Keywords: *Hypertension patients, low salt diet knowledge, blood pressure*

✉Corresponding author :

Address : Jl Kamboja Rimbo Panjang

Email : wangidesma@gmail.com

Phone : 085274038115

ISSN 2985-4822 (Media Online)

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab utama kematian global dengan kontribusi sebesar 85% dari seluruh kematian tahunan, salah satunya disebabkan oleh hipertensi (Kemenkes, 2023). Hipertensi adalah kondisi tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg (Unger et al., 2020) yang dapat merusak organ penting seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer, terutama jika tidak terkontrol. Secara global terdapat sekitar 1,28 miliar penderita hipertensi usia 30–79 tahun, dengan 46% tidak menyadari kondisi mereka, 42% menjalani pengobatan, dan hanya 21% yang mampu mengontrol tekanan darah (WHO, 2021). Di Indonesia, jumlah penderita mencapai lebih dari 70 juta orang (1 dari 3 penduduk) dengan tren yang terus meningkat (Kemenkes RI, 2023). Meskipun prevalensi nasional menurun dari 34,1% (2018) menjadi 30,8% (2023), beberapa daerah seperti Sulawesi Barat justru mengalami peningkatan menjadi 7%. Di Provinsi Riau, kasus meningkat dari 12,7% (2022) menjadi 13,8% (2023) dengan jumlah 198.543 kasus (17,8%). Hipertensi dipengaruhi oleh faktor tidak terkontrol seperti usia >60 tahun, jenis kelamin, dan penyakit penyerta, serta faktor yang dapat dikendalikan seperti pola makan, konsumsi garam, obesitas, stres, dan gaya hidup. Konsumsi garam berlebih terbukti meningkatkan tekanan darah dan risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung, gagal ginjal, hingga kematian (Asari et al., 2022; Aristi et al., 2020). Namun, pengetahuan masyarakat tentang diet rendah garam masih rendah. Hasil studi awal menunjukkan bahwa 70% pasien tidak menjalankan diet rendah garam meskipun mengetahui risikonya, yang berdampak pada pola makan tidak sehat dan peningkatan kejadian hipertensi.

Menurut Asari, M., Irwan, A.M., Sjarat, E.L dan Hardianto, Y (2022), konsumsi garam yang berlebihan dapat mengakibatkan terjadinya edema atau asites serta meningkatkan tekanan darah karena terganggunya keseimbangan cairan dalam tubuh. Mengurangi asupan garam adalah salah satu langkah medis atau kebiasaan makan yang dapat meringankan beban pada jantung dan berpotensi menyelamatkan jutaan jiwa setiap tahunnya. Peningkatan tekanan darah dapat menyebabkan jantung bekerja lebih keras, yang berpotensi merusak pembuluh darah, serta berisiko menimbulkan masalah seperti gagal ginjal, penyakit jantung, kebutaan, dan gangguan pada fungsi kognitif. Sebab utama peningkatan angka morbiditas dan mortalitas pada Gagal Jantung Kongestif adalah hipertensi yang tidak terkontrol. Sebanyak 74% kasus menunjukkan bahwa disfungsi diastolik merupakan faktor utama penyebab Gagal Jantung pada pasien yang menderita hipertensi (Aristi et al., 2020). Pengetahuan masyarakat mengenai pola makan rendah garam untuk menurunkan hipertensi masih sangat terbatas, yang dapat memicu terjadinya hipertensi berulang (Kusumaningsih & Nismawati, 2021). Diet dengan kandungan garam rendah disarankan untuk pasien hipertensi, tetapi beberapa profesional kesehatan masih meragukan dampak diet rendah garam terhadap penurunan tekanan darah (Mapagerang et al., 2018).

Faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah dapat dikelompokkan terdapat dua kategori utama, yaitu faktor-faktor yang berada di luar kendali dan faktor-faktor yang dapat dikelola. Faktor yang berada di luar kendali kita yaitu jenis kelamin dan usia di atas 60 tahun, serta beragam penyakit seperti diabetes atau gangguan ginjal. Faktor-faktor yang dapat diatur mencakup pola makan, aktivitas fisik, konsumsi kafein, alkohol, tingkat stres, berat badan, obesitas, dan asupan garam (Wulandari A., Sari SA, dan Ludiana).

Upaya pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup, khususnya penerapan diet rendah garam dengan asupan natrium 200–1200 mg per hari sesuai tingkat keparahan. Peningkatan pengetahuan menjadi faktor penting karena berpengaruh terhadap sikap dan kepatuhan pasien dalam mengontrol tekanan darah. Salah satu faktor yang menentukan perubahan perilaku kesehatan yaitu kondisi sebelumnya yang meliputi pengetahuan tentang pola makan tekanan darah tinggi (Nazari, N. dan Khironisa, Y. 2021). Kesadaran masyarakat terhadap diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah masih buruk. Hal ini dapat menyebabkan banyak episode tekanan darah tinggi. Penderita Hipertensi hendaknya memiliki pengetahuan yang baik tentang pola makan rendah garam agar dapat menerapkan setiap hari untuk mengatasi masalah tekanan darah tinggi (Kusumaningsih, D dan Nismawati, A. 2021). Makanan rendah garam merupakan makanan yang diolah tanpa garam, namun dengan batasan tertentu. Diet ini merupakan upaya untuk membantu tekanan darah kembali normal. Garam yang paling jarang digunakan yaitu garam natrium. Batasan asupan natrium ditentukan oleh tingkat keparahan retensi garam atau kehilangan darah (Almatsier, S. 2018). Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi tingkat pengetahuan pasien tentang diet rendah garam, kondisi tekanan darah (sistol dan diastol), serta hubungan antara keduanya pada pasien hipertensi di Aulia Hospital Tahun 2026.

Berdasarkan data rekam medis Aulia Hospital Pekanbaru kasus hipertensi pada tahun 2022 berjumlah 6321 orang, kemudian mengalami penurunan pada tahun 2023 menjadi 5967 orang, sedangkan pada tahun 2024 kasus hipertensi mengalami peningkatan yaitu 6693 orang (Rs. Aulia Hospital, 2025). Di ruang Rawat Inap Zaidar Aulia Hospital pasien hipertensi berjumlah 624 orang dengan rata-rata perbulan 52 orang.

Dari hasil studi awal yang di wawancarai, dari 10 pasien yang mengalami Hipertensi, menanyakan mengenai diet rendah garam pada pasien Hipertensi didapatkan sebanyak 3 orang melakukan diet rendah garam yaitu sebesar 30 % dan 7 orang tidak melakukan diet rendah garam yaitu sebesar 70%. Hal ini menunjukkan bahwa rata – rata pasien yang mengalami hipertensi mempunyai gaya hidup yang kurang sehat terutama dalam mengkonsumsi makanan. Pasien lebih banyak mengkonsumsi makanan yang dibeli di warung karena lebih murah dan tidak repot dalam menyediakannya, padahal pasien tahu bahwa makanan yang dijual salah satu makanan yang mengandung kadar garam, lemak, bahan pelezat, bahan pewarna dan bahan lainnya sehingga dapat membahayakan kesehatan. Dilihat dari fenomena diatas masih banyak pasien Hipertensi yang kurang mempedulikan mengenai diet rendah garam.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu pengetahuan tentang diet rendah garam dengan variabel dependen yaitu tekanan darah. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan responden penelitian. Secara umum, penelitian ini difokuskan pada pengukuran dua variabel utama, yaitu tingkat pengetahuan pasien mengenai diet rendah garam dan kondisi tekanan darah pasien, dengan alur penelitian yang sistematis mulai dari perencanaan, pengumpulan data, hingga analisis.

Penelitian dilaksanakan di ruang rawat inap Zaidar RS Aulia Hospital pada tanggal 17–25 Februari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang dirawat di ruang tersebut dengan rata-rata 52 orang per bulan. Sampel penelitian berjumlah 52 responden, yang diambil menggunakan teknik total sampling dengan kriteria inklusi yaitu pasien dengan diagnosis hipertensi, berusia >18 tahun, dirawat di ruang Zaidar, bersedia menjadi responden, dan mampu berkomunikasi dengan baik. Adapun kriteria eksklusi meliputi pasien dalam kondisi gawat darurat, mengalami gangguan kognitif atau komunikasi berat, serta bukan pasien rawat hipertensi di ruang tersebut.

Pengumpulan data dilakukan melalui prosedur yang sistematis, dimulai dari pengajuan izin penelitian kepada Fakultas Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, direktur rumah sakit, dan kepala ruangan. Selanjutnya peneliti mendatangi responden, memberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian, serta meminta persetujuan melalui *informed consent*. Responden yang bersedia kemudian diminta mengisi kuesioner sesuai instruksi yang diberikan, dan data yang terkumpul selanjutnya diolah dan dianalisis.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari kuesioner untuk mengukur pengetahuan tentang diet rendah garam dan alat *sphygmomanometer* untuk mengukur tekanan darah. Pengukuran pengetahuan menggunakan skala ordinal dengan kategori baik (skor 11–20) dan kurang (skor 1–10), atau diklasifikasikan sebagai baik ($\geq 50\%$ jawaban benar) dan kurang ($< 50\%$) (Arikunto, 2014). Sementara itu, tekanan darah dikategorikan menjadi terkontrol ($< 140/90$ mmHg) dan tidak terkontrol ($> 140/90$ mmHg) (Unger et al., 2020).

Dalam pelaksanaan penelitian, aspek etika sangat diperhatikan, meliputi pemberian *informed consent*, menjaga *anonimitas* responden dengan tidak mencantumkan nama, serta menjamin kerahasiaan seluruh data yang diperoleh. Semua informasi yang dikumpulkan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan dilaporkan dalam bentuk kelompok.

Analisis data dilakukan melalui dua tahap, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah menggunakan uji *Chi-Square* dengan bantuan program SPSS. Tingkat kemaknaan yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$, sehingga jika nilai $p \leq 0,05$ maka hubungan dinyatakan signifikan, sedangkan jika $p > 0,05$ maka tidak signifikan.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Lama menderita di Rumah Sakit Aulia Hospital Tahun 2026.

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Umur		
	a. 30-40 Tahun	12	22.8
	b. 41-50 Tahun	13	24.7
	c. 51-60 Tahun	14	27.8
	d. >60 Tahun	13	24.7
	Total	52	100
2	Jenis kelamin		
	a. Perempuan	29	55.8
	b. Laki-laki	23	44.2

Hubungan Pengetahuan tentang Diet Rendah Garam dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

	Total	52	100
3	Lama menderita		
	a. 1-3 Tahun	31	59,6
	b. 4-6 Tahun	21	40,4
	Total	52	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 52 responden, responden berumur 51 -60 Tahun sebanyak 14 orang (27.8%), responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 orang (55,8%), responden yang lama menderita hipertensi selama 1-3 Tahun sebanyak 31 orang (59%).

Analisa Univariat
Tekanan Darah

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah pada Responden di Rumah Sakit Aulia Hospital Tahun 2026.

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Terkontrol	36	69,2
Terkontrol	16	30,8
Total	52	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 52 responden diketahui bahwa sebagian besar pasien berada pada kategori tekanan darah tidak terkontrol, yaitu sebanyak 36 orang (69,2%). sedangkan 16 pasien (30,8%) termasuk dalam kategori tekanan darah terkontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien hipertensi yang memiliki tekanan darah tidak terkontrol masih banyak, sehingga menggambarkan bahwa pengendalian tekanan darah pada sebagian pasien belum optimal dan masih memerlukan perhatian serta upaya pengelolaan yang lebih intensif.

Pengetahuan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan pengetahuan tentang Diet Rendah Garam pada Responden di Rumah Sakit Aulia Hospital Tahun 2026.

Pengetahuan tentang diet rendah garam	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	39	75,0
Baik	13	25,0
Total	52	100

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 52 responden diketahui bahwa sebagian besar pasien memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 39 orang (75,0%). Sementara itu, sebanyak 13 pasien (25,0%) berada pada kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien hipertensi belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai diet rendah garam, sehingga diperlukan upaya peningkatan edukasi kesehatan secara berkelanjutan untuk membantu pasien memahami pentingnya pembatasan asupan garam dalam pengendalian tekanan darah.

Analisa Bivariat

Tabel 4. Hubungan pengetahuan tentang diet rendah garam dengan Tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Aulia Hospital Tahun 2026.

Tekanan darah	Pengetahuan Tentang diet rendah garam				Total		P Value	POR
	kurang		baik					
	F	%	F	%	F	%		
Tidak terkontrol	27	75,0	9	25,0	36	100	0,001	11,502
Terkontrol	4	25,0	12	75,0	16	100		
Total	39	75,0	13	25,0	52	100		

Berdasarkan tabel 4 silang tersebut, dari 36 pasien yang memiliki kategori tekanan darah tidak terkontrol, terdapat 27 orang (75,5%) responden yang memiliki pengetahuan kurang, sedangkan dari 16 responden yang memiliki kategori tekanan darah terkontrol lebih dari sebagian 12 orang (75,0%) responden memiliki Tingkat pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa pasien dengan pengetahuan yang kurang cenderung memiliki tekanan darah yang belum terkontrol dengan baik. Dari hasil Analisis diperoleh nilai *Pearson Chi-Square* sebesar 11,502 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang diet rendah garam dengan kondisi tekanan darah pada pasien hipertensi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui responden dengan beberapa faktor tidak bisa diubah semakin bertambahnya usia semakin besar pula resiko untuk menderita tekanan darah tinggi. Hal ini juga berhubungan dengan regulasi hormon yang berbeda. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Triyanto, 2014) yang menyatakan bahwa hipertensi akan meningkat seiring bertambahnya usia disebabkan oleh perubahan alamiah didalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah, dan hormon. Menurut penelitian usia seseorang berpengaruh terhadap tekanan darah karena rata rata responden berusia > 50 Tahun. Pada usia ini responden memasuki masa *menopause*.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Podungge, 2020) yang menyatakan bahwa pada usia > 50 tahun perempuan akan mengalami *menopause*, sehingga memiliki kadar estrogen rendah dan diikuti penurunan kadar HDL jika tidak diikuti gaya hidup yang baik. Pada penelitian ini jenis kelamin perempuan yang lebih banyak dari pada laki laki. Faktor ini tidak bisa di ubah jika didalam keluarga pada orang tua atau saudara memiliki tekanan darah tinggi maka hipertensi menjadi lebih besar. Statistik menunjukkan bahwa masalah tekanan darah tinggi lebih tinggi pada kembar identik, Selain itu pada sebuah penelitian menunjukkan bahwa ada bukti gen yang diturunkan untuk masalah tekanan darah tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Cheristina, 2021) yang menyatakan bahwa lama menderita hipertensi dapat menyebabkan munculnya berbagai komplikasi penyakit. Sehingga mampu memicu peningkatan tekanan darah yang semakin meninggi seiring dengan pertambahan usia, adanya perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh perifer bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada usia lanjut. Selain faktor usia, pola makan yang tidak sehat juga menjadi salah satu pemicu terjadinya peningkatan hipertensi.

Hubungan pengetahuan tentang diet rendah garam dengan tekanan darah pada pasien hipertensi

Berdasarkan analisa statistik didapatkan hasil dari 36 pasien yang memiliki kategori tekanan darah tidak terkontrol, terdapat 27 orang (75,5%) responden yang memiliki pengetahuan kurang, sedangkan dari 16 responden yang memiliki kategori tekanan darah terkontrol lebih dari sebagian 12 orang (75%) responden memiliki tingkat pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa pasien dengan pengetahuan yang kurang cenderung memiliki tekanan darah yang belum terkontrol dengan baik. Pola ini memperkuat adanya kecenderungan bahwa tingkat pengetahuan tentang diet rendah garam berhubungan dengan kondisi tekanan darah pada pasien hipertensi.

Sebaiknya pasien hipertensi memiliki pengetahuan mengenai diet rendah garam karena tingkat pengetahuan yang baik tentang diet hipertensi akan mempermudah terjadinya perubahan perilaku dengan mengontrol tekanan darah sehingga dapat mengurangi tingkat kejadian hipertensi dengan mendapatkan informasi yang benar, diharapkan penderita hipertensi mendapat bekal pengetahuan yang cukup untuk dapat melaksanakan pola hidup sehat dan dapat menurunkan resiko terjadinya komplikasi (Mapagerang, 2018).

Salah satu faktor yang menentukan perubahan perilaku kesehatan yaitu kondisi sebelumnya yang meliputi pengetahuan tentang pola makan tekanan darah tinggi (Nazari, N. dan Khironisa, Y. 2021). Kesadaran masyarakat terhadap diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah masih buruk. Hal ini dapat menyebabkan banyak episode tekanan darah tinggi. Penderita Hipertensi hendaknya memiliki pengetahuan yang baik tentang pola makan rendah garam agar dapat menerapkan setiap hari untuk mengatasi masalah tekanan darah tinggi (Kusumaningsih, D dan Nismawati, A. 2021). Makanan rendah garam merupakan makanan yang diolah tanpa garam, namun dengan batasan tertentu. Diet ini merupakan upaya untuk membantu tekanan darah kembali normal. Garam yang paling jarang digunakan yaitu garam natrium. Batasan asupan natrium ditentukan oleh tingkat keparahan retensi garam atau kehilangan darah (Almatsier, S. 2018).

Pola ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa pasien dengan tingkat pengetahuan rendah lebih berisiko mengalami tekanan darah yang tidak terkontrol, sedangkan pasien dengan pengetahuan yang lebih baik cenderung memiliki tekanan darah yang terkontrol. Temuan ini memperkuat adanya hubungan antara pengetahuan tentang diet rendah garam dengan kondisi tekanan darah pada pasien hipertensi.

Secara teoritis, pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi perubahan perilaku kesehatan, termasuk dalam penerapan diet rendah garam sebagai upaya pengendalian hipertensi. Pengetahuan yang baik akan mempermudah individu dalam mengontrol tekanan darah melalui perubahan perilaku (Mapagerang, 2018). Selain itu, pengetahuan merupakan faktor determinan dalam pembentukan perilaku kesehatan, sementara rendahnya kesadaran terhadap diet rendah garam dapat meningkatkan kejadian hipertensi (Nazari dan Khairunnisa, 2021). Pemahaman yang baik mengenai diet rendah garam diperlukan agar pasien mampu menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari (Kusumaningsih dan Nismawati, 2021).

Diet rendah garam merupakan intervensi non-farmakologis yang bertujuan untuk mengurangi asupan natrium sehingga membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh dan menurunkan tekanan darah. Pembatasan asupan natrium harus disesuaikan dengan tingkat keparahan hipertensi (Almatsier, 2018). Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak hanya sejalan dengan teori yang telah ada, tetapi juga memperkuat bahwa peningkatan pengetahuan pasien mengenai diet rendah garam berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, tenaga, sumbangan pemikiran, dukungan, serta saran yang di berikan selama penyelesaian penelitian ini.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik Kesimpulan pada penelitian ini yang berjudul “Hubungan pengetahuan tentang diet rendah garam dengan tekanan darah pada pasien Hipertensi di Rumah Sakit Aulia Hospital Tahun 2026” yaitu Sebagian besar responden yang berumur 51 - 60 Tahun sebanyak 14 orang (27.8%), Sebagian responden yang berjenis Kelamin Perempuan sebanyak 29 orang (55,8%), kemudian Sebagian responden yang mengalami lama menderita hipertensi selama 1-3 Tahun sebanyak 31 orang (59%). Sebagian besar responden yang memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 39 orang (75%). dan sebagian besar responden yang memiliki kategori tekanan darah tidak terkontrol, yaitu sebanyak 36 orang (69,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang diet rendah garam dengan kondisi tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Aulia Hospital. Diharapkan kepada tenaga kesehatan lebih memberikan edukasi tentang diet rendah garam pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, A. T. A. (2022). Determinan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dua Bocoe dan Puskesmas Biru Kabupaten Bone tahun 2021.
- Cashman, K. D., Kenny, S., Kerry, J. P., Leenhardt, F., & Arendt, E. K. (2019). ‘Low-salt’ bread as an important component of a pragmatic reduced-salt diet for lowering blood pressure in adults with elevated blood pressure. *Nutrients*, 11(8). <https://doi.org/10.3390/nu11081725>
- Cheristina, & R. (2021). Lama menderita dan tingkat hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia dalam tinjauan studi cross sectional duration. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 4, 449–456.
- Furqani, et al. (2020). Hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi di wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News*, 3(1).
- Juraschek, S. P., Woodward, M., Sacks, F. M., Carey, V. J., Miller, E. R., & Appel, L. J. (2017). Time course of change in blood pressure from sodium reduction and the DASH diet. *Hypertension*, 70(5), 923–929.
- Kartika, M., & Mirsiyanto, E. (2018). Faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh. *J Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9.
- Kemendes RI. (2023). Hipertensi dan stroke. Kanisius.
- Kusmana. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa muda (20–44 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Wonggeduku Kabupaten Konawe. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat (JIMKESMAS)*, 3(1), 1–11.
- Kusumaningsih, D., & Nismawati, A. (2021). Meningkatkan pengetahuan diet rendah garam pengurang risiko hipertensi, Dusun Sidodadi, Kecamatan Penengahan, Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4, 1272–1277.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Pengembangan ilmu dan praktik kesehatan, 2(2), 100–117.
- Mapagerang, R., Alimin, M., & Anita. (2018). Hubungan pengetahuan dan sikap pada penderita hipertensi dengan kontrol diet rendah garam. *JKP (Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah)*, 7, 37–44.
- Nazari, N., & Khairunnisa, Y. (2021). Hubungan pengetahuan tentang diet rendah garam dengan sikap pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kembang Tanjong Kabupaten Pidie. *Jurnal Sains dan Aplikasi*, 13(1), 9–14.
- Nurlita, N., et al. (2017). Pengetahuan pasien hipertensi terhadap diet rendah garam sebelum dan sesudah diberikan konsultasi gizi di Poli Gizi Rumah Sakit Raden Mattaher tahun 2017. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 5(2), 117–126.

- Palimbong, S., Kurniasari, M. D., & Kiha, R. R. (2018). Keefektifan diet rendah garam I pada makanan biasa dan lunak terhadap lama kesembuhan pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1), 74–89.
- Podungge, Y. (2020). Hubungan umur dan pendidikan dengan hipertensi pada menopause: The correlation between age and education with hypertension at menopause. *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(2), 154–161.
- Profil Kesehatan Provinsi Riau. (2023). Kasus hipertensi di Provinsi Riau.
- Putra, S., & Susilawati, S. (2022). Pengaruh gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Indonesia: A systematic review. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15794–15798.
- Ruhyannuddin. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang. *J Aisyah Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23–30.
- Sani. (2023).
- Supriati, Astuti, & H. P. (2017). Pengaruh gaya hidup terhadap penurunan tekanan darah di Desa Blembem wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Triyanto. (2014). Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu. *Graha Ilmu*.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Muntner, P., & others. (2025). Scientific statement on the management of hypertension in adults. *Hypertension*, 85(2), 254–289.
- World Health Organization. (2023). Hipertensi. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>