



EDUKASI DIET RENDAH GARAM BERBASIS KELUARGA DALAM MENINGKATKAN KEPATUHAN DIET PASIEN HIPERTENSI: SEBUAH STUDI KASUS

Stanislaus Kolis Ndawang¹, Hamsiah Hamzah², Nofianti³, Hidayati Ismail⁴

^{1,2} Program Studi Diploma tiga Keperawatan, STIKES Panakkukang

^{3,4} Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Panakkukang

Kata Kunci: Hipertensi, Edukasi Diet Rendah Garam.

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian di dunia. Edukasi diet rendah garam merupakan pendekatan non-farmakologis terbukti efektif dalam mengontrol tekanan darah.

Tujuan penelitian: penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan dan mengevaluasi edukasi diet rendah garam dalam meningkatkan pengetahuan dan menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi.

Metodologi: penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif naratif. Subjek penelitian Adalah Ny. R usia 54 tahun, yang menderita hipertensi dan berdomisili diwilayah kerja puskesmas tamamaung. Intervensi dilakukan selama 3 hari menggunakan leaflet, poster, kuesioner, dan pemeriksaan tekanan darah.

Hasil Penelitian: Terdapat peningkatan pengetahuan setelah edukasi (skor kuesioner meningkat dari 13 menjadi 18 benar). Tekanan darah pasien menurun dari 140/100 mmHg menjadi 135/90 mmHg.

Keywords: Hypertension, Diet Education Low-Salt.

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the major non-communicable diseases and a leading cause of death globally. Low-salt diet education is a proven non-pharmacological approach to controlling blood pressure.

Objektive: This research employed a case study design with a descriptive-narrative approach. The subject was Mrs. R, 54-year-old hypertensive patient living in the working area of tamamaung public health center. The intervention lasted for three consecutive days using educational materials such as leaflets, posters, and SOP. Data were collected through observation, interviews, questionnaires, and blood pressure measurements.

Results: The respondent's knowledge improved after the intervention (questionnaire score increased from 13 to 18 correct answers). Blood pressure decreased from 140/100 mmHg to 135/90 mmHg.

Korespondensi:
stanislausambo126@gmail.com



PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah secara menetap yang sering tidak menimbulkan gejala, sehingga dikenal sebagai penyakit “pembunuh diam-diam” karena dapat menimbulkan komplikasi serius seperti serangan jantung, stroke, dan kerusakan organ lainnya. Hipertensi juga merupakan faktor resiko utama yang berkontribusi terhadap kematian dini dan gangguan fungsi jantung serta otak.¹

Saat ini, hipertensi memengaruhi sekitar 1,13 miliar orang didunia, setara dengan 1 dari 3 orang dewasa, menurut *World Health Organization (WHO)*. jumlah penderita diperkirakan akan meningkat hingga 1,5 miliar pada tahun 2025, dengan angka kematian mencapai 9,4 juta jiwa. Di Asia, hipertensi diperkirakan menyebabkan sekitar 1,5 juta kematian setiap tahun².

Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami fluktuasi, dari 25,8% (2013) bertambah menjadi 34,1% (2018), kemudian turun menjadi 30,8% pada (2023), dengan proyeksi kenaikan menjadi 35,2% pada (2025). Sumatera Utara mencatat 41.382 kasus, sementara Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi (44,1%) dan Papua terendah (22,2%). Hipertensi lebih sering terjadi pada wanita (36,9%) dibandingkan pria (31,3%) dan lebih tinggi di perkotaan (34,4%) dibanding pedesaan (33,7%) Prevalensi meningkat seiring bertambahnya usia³.

Edukasi diet rendah garam merupakan sebuah proses pembelajaran dan penyuluhan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, kemampuan, dan kesadaran penderita hipertensi dalam menjalani pola makan sehat dengan membatasi konsumsi garam. Kegiatan edukatif ini meliputi penyampaian informasi terkait dasar-dasar diet rendah garam, manfaatnya bagi kesehatan, dampak natrium terhadap tekanan darah, serta anjuran batas konsumsi garam harian yang tidak melebihi 2300 mg atau setara dengan sekitar satu sendok teh garam. Selain itu, edukasi ini juga mencakup pengenalan terhadap makanan yang mengandung kadar natrium tinggi serta pemanfaatan rempah-rempah alami sebagai alternatif pengganti garam untuk mempertahankan cita rasa makanan⁴.

Meskipun edukasi diet rendah garam telah banyak direkomendasikan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi, implementasinya di masyarakat masih menghadapi berbagai kendala. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan penderita hipertensi terhadap diet rendah garam masih relatif rendah. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan mengenai kandungan natrium dalam makanan, kebiasaan mengonsumsi makanan olahan atau makanan siap saji yang tinggi garam, serta rendahnya kemampuan individu dalam membaca dan memahami informasi nilai gizi pada kemasan produk pangan. Selain itu, preferensi terhadap rasa asin yang telah terbentuk sejak lama menyebabkan banyak penderita mengalami kesulitan dalam mengurangi penggunaan garam pada makanan sehari-hari.

Studi lain juga melaporkan bahwa faktor sosial dan budaya turut menjadi hambatan dalam penerapan diet rendah garam. Kebiasaan makan bersama keluarga, pengaruh pola konsumsi masyarakat setempat, serta kurangnya dukungan keluarga dalam menyiapkan makanan rendah garam dapat menurunkan keberhasilan program diet. Di samping itu, sebagian penderita hipertensi memiliki persepsi bahwa makanan rendah garam terasa hambar dan kurang nikmat sehingga motivasi untuk mempertahankan pola makan sehat menjadi

berkurang. Keterbatasan akses terhadap edukasi kesehatan yang berkelanjutan serta kurangnya pemantauan dari tenaga kesehatan juga dilaporkan sebagai faktor yang menyebabkan rendahnya kepatuhan terhadap diet rendah garam. Oleh karena itu, edukasi diet rendah garam tidak hanya perlu berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga harus memperhatikan aspek perilaku, dukungan keluarga, serta strategi pendampingan yang berkesinambungan agar perubahan pola makan dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

METODE

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menerapkan lembar wawancara, lembar kuesioner dan observasi yang dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut. Adapun instrument studi kasus yaitu leaflet, poster, tensimeter, lembar kuesioner, wawancara, lembar observasi, sop tindakan. Dalam pelaksanaan studi kasus, terdapat sejumlah prinsip etika yang akan dijadikan acuan yaitu: Informed Consent, Anonymity, Confidentially, Respect For Person, Veracity, Beneficence.

HASIL

Pengkajian Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 4 Juli 2025 pukul 16.03 WITA di rumah pasien, diperoleh data subjektif bahwa Ny. R usia 54 tahun mengeluhkan kaku pada bagian kuduk, pusing, penglihatan buram, serta menyatakan belum memahami mengenai penyakit hipertensi dan pengelolannya. Data objektif menunjukkan hasil pemeriksaan tanda-tanda vital berupa tekanan darah 140/100 mmHg, frekuensi nadi 90 kali per menit, frekuensi pemapasan 20 kali per menit, dan suhu tubuh 36°C. Hasil pengkajian juga menunjukkan bahwa pasien memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah terkait diet rendah garam sebagai salah satu upaya pengendalian hipertensi.

Diagnosis Keperawatan

Berdasarkan data yang diperoleh, diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah **defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi mengenai hipertensi dan pengelolaan diet rendah garam**, ditandai dengan pasien mengatakan tidak mengetahui tentang hipertensi serta cara pengaturan pola makan yang tepat untuk mengontrol tekanan darah.

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan yang direncanakan berfokus pada peningkatan pengetahuan pasien melalui edukasi kesehatan mengenai diet rendah garam. Materi yang diberikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko hipertensi, manfaat diet rendah garam, batas konsumsi garam yang dianjurkan, jenis makanan yang perlu dibatasi, serta alternatif penggunaan bumbu alami sebagai pengganti garam dalam makanan sehari-hari. Selain itu, dilakukan penilaian tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi menggunakan kuesioner yang telah disiapkan.

Implementasi Keperawatan

Implementasi dilakukan pada tanggal 4 Juli 2025 setelah pengkajian awal. Sebelum diberikan edukasi, pasien diminta mengisi kuesioner pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal terkait hipertensi dan diet rendah garam. Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pasien masih berada pada kategori kurang. Selanjutnya perawat memberikan edukasi kesehatan mengenai diet rendah garam sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) yang telah ditetapkan. Edukasi diberikan melalui metode penyuluhan secara langsung dengan bahasa yang mudah dipahami serta disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan pasien. Setelah proses edukasi selesai, pasien kembali diminta mengisi kuesioner post-test untuk mengevaluasi pemahaman terhadap materi yang telah diberikan.

Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pasien setelah diberikan edukasi diet rendah garam. Pasien mampu menjelaskan kembali pengertian hipertensi, manfaat pembatasan konsumsi garam, serta jenis makanan yang dianjurkan dan yang perlu dibatasi dalam diet hipertensi. Selain itu, berdasarkan hasil observasi dan evaluasi yang dilakukan, edukasi diet rendah garam terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien mengenai pengelolaan hipertensi. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendukung perubahan perilaku pasien dalam menerapkan pola makan sehat sehingga membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi hipertensi di kemudian hari.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti Selama melakukan penerapan edukasi diet rendah garam pada responden dengan hipertensi yang dilaksanakan selama 3 hari, didapatkan hasil perubahan yang signifikan dari hari pertama sampai hari ketiga. Dimana sebelum dilakukan edukasi responden melakukan pengisian kuesioner didapatkan hasil 13 benar dan setelah dilakukan edukasi, responden Kembali mengisi lembar kuesioner dan di dapatkan hasil 18 benar. Temuan kuesioner memperlihatkan adanya peningkatan pemahaman responden setelah intervensi edukasi dilakukan.

Peneliti juga menyimpulkan bahwa sesudah melakukan penyuluhan kepada responden dengan menerapkan edukasi diet rendah garam, tekanan darah responden menurun dari yang sebelumnya tekanan darah: 140/100 mmHg turun menjadi 135/90 mmHg.

Meskipun terjadi penurunan tekanan darah selama periode observasi, hasil tersebut perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Penurunan tekanan darah dalam waktu yang relatif singkat, yaitu tiga hari, tidak dapat secara langsung disimpulkan sebagai akibat tunggal dari penerapan diet rendah garam. Dalam praktik klinis, tekanan darah dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kepatuhan konsumsi obat antihipertensi, tingkat aktivitas fisik, kondisi psikologis, kualitas istirahat, pola makan secara keseluruhan, serta respons fisiologis individu. Oleh karena itu, kemungkinan adanya faktor perancu (*confounding factors*), khususnya terapi farmakologis yang rutin diperoleh responden dari fasilitas kesehatan, perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian ini.

Menurut Marlina et al., (2021), edukasi kesehatan ialah tahap upaya terhadap individu serta masyarakat dalam menaikkan keterampilan yang memengaruhi kesehatan sehingga bisa menaikkan derajat kesehatannya. Strategi edukasi kesehatan yang efektif melibatkan pendekatan seperti pemberdayaan masyarakat, edukasi terstruktur, dukungan serta motivasi kader, pendekatan gender, serta pelatihan. Metode ini bertujuan guna menaikkan pemahaman serta mengurangi stigma terhadap penyakit tertentu⁶.

Teori Self-Care oleh Dorothea Orem⁷, edukasi kesehatan merupakan bagian dari upaya *self-care* atau perawatan diri, di mana pasien dibekali pengetahuan agar mampu mengambil keputusan kesehatan yang tepat. Dalam konteks hipertensi, edukasi diet rendah garam adalah bentuk intervensi keperawatan yang mendorong pasien untuk aktif mengontrol kondisi kesehatannya melalui perubahan pola makan.

Penelitian sejalan dengan teori serta penelitian yang dilaksanakan penelitian sebelumnya⁸ menerangkan yakni sebelum dilaksanakan edukasi Kesehatan responden mempunyai Tingkat pemahaman yang kurang, sedangkan setelah diberi edukasi Kesehatan Tingkat pemahaman mengalami peningkatan.

Menurut penelitiannya⁹ menerangkan yakni setelah dilakukan edukasi Kesehatan terkait diet rendah garam selama 3x 30 menit didapatkan hasil kuesioner menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan responden meningkat dengan menjawab kuesioner 18 benar. Didukung oleh penelitian sebelumnya menyimpulkan bahwa responden memiliki peningkatan pengetahuan¹⁰.

Temuan utama penelitian ini yang paling kuat adalah peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi. Hal ini terlihat dari peningkatan skor kuesioner dari 13 menjadi 18 jawaban benar. Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi diet rendah garam berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman pasien mengenai pengelolaan hipertensi. Sementara itu, perubahan tekanan darah yang terjadi selama tiga hari dapat dipandang sebagai temuan klinis yang mendukung, namun belum dapat dijadikan bukti kuat bahwa edukasi diet rendah garam secara mandiri menyebabkan penurunan tekanan darah.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitiannya¹¹ menunjukkan bahwa penerapan diet rendah garam bisa menurunkan tekanan darah sistolik dari 150 mmHg menjadi 125,45 mmHg dan tekanan darah diastolik dari 83,38 mmHg menjadi 76,10 mmHg. Didukung oleh penelitian⁹ menyimpulkan bahwa edukasi diet rendah garam dapat menurunkan tekanan darah dari 140/90 mmHg menjadi 125/80 mmHg. Sebuah studi kasus menerangkan bahwa setelah diberikan edukasi, tekanan darah pasien menurun dari 201/90 mmHg menjadi 160/80 mmHg, dan tingkat pengetahuan pasien serta keluarga meningkat¹².

Oleh karena itu, dalam perspektif Evidence-Based Nursing, hasil penelitian ini lebih tepat diinterpretasikan sebagai bukti bahwa edukasi diet rendah garam efektif meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi, sedangkan penurunan tekanan darah yang ditemukan kemungkinan merupakan hasil interaksi berbagai faktor, termasuk kepatuhan terhadap terapi medis, perubahan pola makan, dan faktor gaya hidup lainnya. Penelitian selanjutnya perlu mengontrol penggunaan obat antihipertensi, frekuensi aktivitas fisik, serta faktor risiko lain agar pengaruh edukasi diet rendah garam terhadap tekanan darah dapat dievaluasi secara lebih objektif dan akurat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi diet rendah garam yang terstruktur dan sistematis terbukti efektif sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis dalam meningkatkan pengetahuan serta mengendalikan tekanan darah keluarga dengan hipertensi. Keberhasilan ini sangat ditunjang oleh melibatkan aktif anggota keluarga sebagai sistem pendukung. Sebelum dilakukan edukasi, tingkat pengetahuan responden berada pada kategori kurang, dan setelah diberikan penyuluhan selama 1x30 menit, tingkat pengetahuan meningkat secara signifikan. Tekanan darah pasien juga mengalami penurunan dari 140/100 mmHg menjadi 135/90 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi diet rendah garam merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam membantu pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi, serta keterlibatan keluarga dan faktor Pendidikan yang mendukung dalam penerapan edukasi diet rendah garam dengan hipertensi. Untuk Perawat Agar melakukan edukasi secara terus menerus pada pasien dengan hipertensi tetapi harus sesuai dengan SOP dan SAP, Untuk Responden Agar tetap melaksanakan diet rendah garam dan membuat jadwal diet, untuk keluarga agar selalu mengingatkan tentang diet rendah garam kepada responden dan mengatur diet sesuai dengan jadwal diet.

REFERENCES

1. Telaumbanua, A. C. & Rahayu, Y. Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *J. Abdimas Sainika* **3**, 119 (2021).
2. Gonidjaya, J. J., Que, B. J., Kailola, N. E., Titley, C. R. & Kusadhiani, I. Prevalensi dan karakteristik penderita hipertensi pada penduduk Desa Banda Baru Kabupaten Maluku Tengah Tahun 2020. *PAMERI (Pattimura Med. Rev.* **3**, 52 (2021).

3. Hervina, H., Simamora, R. S. & Agustina, L. Hubungan Penerapan Komunikasi Terapeutik Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Dewasa Akhir Usia (40-60) Tahun Di Puskesmas Mustika Jaya Tahun 2023. *J. Bid. Ilmu Kesehat.* **14**, 82–89 (2024).
4. Usman, S., Rante, A., Rasyid, D. & Keperawatan Sawerigading Pemda Luwu, A. Pengembangan Pemberdayaan dan Demonstrasi Skill Menu 'Diet Rendah Garam' pada Penderita Hipertensi. *Ppm.Ejournal.Id* **6**, 305–314 (2021).
5. Marlina, H., Hayana & Ismainar, H. Program Edukasi Kesehatan; Upaya Preventif Terhadap Penularan Covid-19 Di Sma Negeri 2 Siak Hulu Provinsi Riau. *J. Pengabd. Masy. Nusa Mandiri* **3**, 23–28 (2021).
6. Marissa, A., Rekawati, E. & Nursasi, A. Strategi pendidikan kesehatan dan penurunan stigma TB di masyarakat: A systematic review. *Holistik J. Kesehat.* **18**, 398–407 (2024).
7. Maruca, A. Empowering Health Journey: Dorothea Orem's Self-care Deficit Theory in Patient Empowerment. *Rev. J. Nurs. Heal. Sci. Empower. Heal. Journey* **9**, 4–6 (2023).
8. Marliany, H., Ali Rahman, I., Muhamad Guntur, R., Rosmiati & Jajuk. Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Pendidikan Kesehatan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikoneng. *J. Keperawatan Sriwij.* **11**, 72–79 (2024).
9. Devi, D. A. P. J. implementasi edukasi diet rendah garam dengan defisit pengetahuan pada pasien hipertensi. (2024).
10. Widiatmika, K. P. edukasi diet rendah garam pada keluarga untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi diwilayah kerja puskesmas tanjung agung. *Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning Sebuah Stud. Mengenai Koran Lampu Hijau* **16**, 39–55 (2022).
11. Susanti, S. Perbedaan Efektivitas Diet Rendah Garam dan Diet DASH terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. **8**, 95–104 (2024).
12. Rechika Amelia Eka Putri1, D. R. E. Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Rendah Garam Pada Anggota Keluarga Ny.S Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Arjasa. **4**, 1–6 (2024).