

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG DIET RENDAH GARAM PADA ANGGOTA KELUARGA NY.S YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS ARJASA

Dwi Ayu Cahyaningsih¹, Dwi Yunita Haryanti²

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Jember

Email: dwiyucahya75@gmail.com, dwiyunita@unmuhjember.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah kondisi tekanan darah sistole lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastole lebih dari 90 mmHg keadaan yang meningkat diatas normal. Pendidikan kesehatan diet rendah garam dapat menambah pengetahuan klien dan keluarga. Salah satu penyebab tekanan darah meningkat yaitu penggunaan konsumsi natrium yang berlebih. **Tujuan:** Diharapkan klien dan keluarga mampu memahami dan menerapkan pola hidup sehat dengan mengurangi konsumsi natrium untuk menjaga tekanan darah tetap stabil di Desa Kemuning Lor Wilayah Puskesmas Arjasa. **Metode:** Deskriptif dengan bentuk studi kasus adalah gangguan hipertensi pada Ny. S dengan pendidikan kesehatan diet rendah garam di wilayah Puskesmas Arjasa. Pengumpulan data dalam studi kasus ini dilakukan dengan wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Target keberhasilan dari tindakan pendidikan kesehatan diet rendah garam yaitu 1 minggu dengan 5 kali kunjungan pada tanggal 04 Januari 2024 sampai 11 Januari 2024. Pelaksanaan tindakan pada tanggal 05 Januari 2024 jam 14.00-15.00. Media yang digunakan adalah SAP, *leaflet*, dan kuisisioner. **Hasil:** Implementasi menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan diet rendah garam didapatkan TD klien 201/90 mmHg dan tingkat pengetahuan klien dan keluarga dari hasil *pre test* adalah kurang. Setelah diberikan pendidikan kesehatan diet rendah garam didapatkan pada tanggal 11 Januari 2024 TD klien 160/80 mmHg membaik, keluarga mampu menerapkan diet rendah garam, tingkat pengetahuan dari hasil *post test* klien dan keluarga meningkat. Pendidikan kesehatan diet rendah garam berpengaruh untuk dapat menurunkan tekana darah.

Kata Kunci : Diet Rendah Garam, Hipertensi, Pendidikan Kesehatan

Abstract

Background: Hypertension is a circulatory system disorder where the systolic blood pressure is more than 140 mmHg and the

Received: Juli 2024

Reviewed: Juli 2024

Published: Juli 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

*diastolic blood pressure is more than 90 mmHg, a condition that increases above normal. Low salt diet health education can increase client and family knowledge. One of the causes of increased blood pressure is excessive sodium consumption. **Aim:** It is hoped that clients and families will be able to understand and implement a healthy lifestyle by reducing sodium consumption to maintain stable blood pressure in Kemuning Lor Village, Arjasa Health Center Area. **Method:** Descriptive in the form of a case study of hypertensive disorders in Mrs. S with low salt diet health education in the Arjasa Community Health Center area. Data collection in this case study was carried out by interviews, observation, and physical examination. The target for the success of the low salt diet health education action is 1 week with 5 visits from 04 January 2024 to 11 January 2024. Implementation of the action on 05 January 2024 at 14.00-15.00. The media used are SAP, leaflets, and questionnaires. **Results:** Implementation shows that before being given health education on a guaranteed low diet, the client's BP was 201/90 mmHg and the level of knowledge of the client and family from the pre-test results was poor. After being given health education on a low-salt diet, it was found that on January 11 2024, the client's BP was 160/80 mmHg, the family was able to implement a low-salt diet, and the level of knowledge from the post-test results of the client and family increased. Health education on a low-salt diet affects lowering blood pressure. **Keywords:** Health Education, Hypertension, Low Salt Diet*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi atau keadaan terjadinya tekanan darah yang meningkat yaitu tekanan sistole ≥ 140 mmHg dan diastole ≥ 90 mmHg (Nurochman et al., 2024). Tekanan darah yang meningkat dapat beresiko dan terjadinya berbagai macam penyakit yang dapat menyebabkan kematian (Wirakhmi, 2023)

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama di seluruh dunia, dan khususnya di Negara Indonesia (Kamriana et al., 2024). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2021, hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di dunia. Sekitar 1,28 miliar orang pada usia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita penyakit hipertensi. 46% orang dewasa tidak mengetahui dirinya mengidap tekanan darah tinggi, 42% penderita hipertensi yang melakukan pengobatan, sedangkan 21% pasien hipertensi mampu mengontrol pola gaya hidupnya (Wulandari et al., 2023). Di Indonesia, prevelensi hipertensi meningkat secara signifikan seiring bertambahnya usia diawali pada angka 31,6% terhadap kelompok usia 35 sampai 44 tahun, mengalami peningkatan 13,7% serta 45,3% pada kelompok usia 45 sampai 54 tahun, seiring usia

yang bertambah tekanan darah yang tinggi berpotensi terus mengalami peningkatan (Oktaria et al., 2023)

Tekanan darah yang meningkat merupakan suatu kondisi medis yang memerlukan jangka panjang. Penyebab hipertensi pada awalnya dari beberapa faktor yaitu, keturunan, cara gaya hidup, merokok, obesitas, makanan yang berlemak dan asin (Munawaroh & Nugroho, 2021). Dukungan sosial dan keluarga memegang peranan penting dalam pengobatan hipertensi. Dukungan sosial keluarga menjadi faktor yang sangat penting untuk dapat membantu pasien untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko komplikasi (Annisa et al., 2024). Penanganan hipertensi dapat diobati dengan dua cara yaitu dengan secara medis dan non medis. Cara medis yaitu dengan mengkonsumsi obat antihipertensi yang di resepkan oleh dokter, serta konsultasi kondisi yang dialami oleh pasien sendiri selalu kontrol naik turunnya tekanan darah. Cara non medis yaitu senam hipertensi, relaksasi, diet garam, dan mengurangi makanan yang berlemak (Nurjanah et al., 2023)

Pendidikan adalah upaya yang dilakukan untuk menciptakan suasana belajar menjadi proses pembelajaran bagi peserta didik untuk secara aktif mengembangkan potensi keterampilannya guna untuk menumbuhkan keagamaan, akhlak mulia, kecerdasan, dan keterampilan yang diperlukannya bagi dirinya diri, masyarakat, bangsa dan negara (Yulinawati, 2024). Pendidikan berfungsi untuk menunjang keberlangsungan hidup manusia agar dapat mengembangkan nilai-nilai kebudayaan, pengetahuan, keterampilan dan sikap bagi generasi penerus. Sebagai proses sosialisasi antar masyarakat (Janfa, 2021). Pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara untuk memberikan pengetahuan dengan tujuan terjadinya perubahan perilaku yang dapat meningkatkan status yang lebih baik (Purwono et al., 2023). Pendidikan kesehatan sangat penting bagi penderita hipertensi supaya klien lebih memahami tentang penyakit dan bahayanya hipertensi (Munawaroh & Nugroho, 2021).

Diet rendah garam dapat mengaktifkan sistem *Renin Angiotensin Aldosteron* (Halawa et al., 2024). Diet rendah garam bertujuan untuk dapat mencegah hipertensi tanpa menimbulkan efek samping yang berarti, karena diet rendah garam efektif dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi tanpa menurunkan tekanan darah yang normal. Kepatuhan terhadap aturan diet mengacu sebagai suatu perilaku pasien untuk mengikuti pola hidup sehat (Lubis et al., 2024). Bagi penderita hipertensi keluarga berperan penting untuk memberikan dukungan dalam meningkatkan kepatuhan klien terhadap anjuran diet, dan pemenuhan gizi bagi keluarga, karena keluarga merupakan unit terdekat dengan pasien.

Penulis memilih pendidikan kesehatan tentang diet rendah garam karena kurangnya pengetahuan klien tentang penanganan hipertensi, diet rendah garam merupakan teknik non farmakologi, dan efektif untuk menurunkan tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan implementasi keperawatan pada keluarga Ny. S dengan kasus hipertensi untuk menurunkan tekanan darah menggunakan cara diet rendah garam di wilayah Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah menggunakan jenis studi kasus deskriptif dalam bentuk pendidikan kesehatan tentang hipertensi atau tekanan darah tinggi dan penerapan diet rendah

garam pada pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Arjasa. Subyek studi kasus ini adalah satu klien lansia dengan gangguan tekanan darah tinggi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu lansia penderita tekanan darah tinggi, dan bersedia menjadi subyek penelitian. Kriteria eksklusi yaitu klien dengan tekanan darah tinggi yang mengkonsumsi garam khusus (*less sodium salt*). Fokus studi kasus ini adalah gangguan hipertensi pada Ny. S dengan pendidikan kesehatan diet rendah garam di wilayah Puskesmas Arjasa. Instrumen yang digunakan dalam study kasus ini adalah: Lembar asuhan keperawatan, SAP, Leaflet dan kuisisioner. Analisa data yang digunakan pada desain studi kasus ini adalah deskriptif dengan bentuk studi kasus yang mendalam dengan pendekatan yang sesuai dengan tujuan melakukan implementasi keperawatan pada keluarga Ny. S dengan kasus hipertensi untuk menurunkan tekanan darah menggunakan cara diet rendah garam di wilayah Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember. Penelitian ini telah lulus uji etik Fakultas Muhammadiyah Jember nomor 0143/KEPK/FIKES/XII/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian yang dilakukan kepada keluarga Tn. B pada tanggal 4 Januari 2024 di wilayah Puskesmas Arjasa tepatnya di Desa Krajan, Dusun Kemuning Lor, Arjasa, Jember. Dari hasil pemeriksaan TTV pada keluarga Tn. B yaitu sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Pemeriksaan Fisik

No.	Nama	Pemeriksaan	Peran Dalam Keluarga
1.	Tn. B	TD: 100/85 mmHg RR: 20 x/menit Suhu: 36 °C Nadi: 88 x/menit	Kepala rumah tangga
2.	Ny. F	TD: 130/80 mmHg RR: 18 x/menit Suhu: 36.3 °C Nadi: 80 x/menit	Istri Tn. B
3.	Tn. S	TD: 128/80 mmHg	Kakek, ayah dari Ny. F

RR: 20 x/menit

Suhu: 36 °C

Nadi: 87 x/menit

4. Ny. S TD: 201/90 mmHg Nenek, ibu dari Ny. F

RR: 20 x/menit

Suhu: 36.5 °C

Nadi: 86 x/menit

5. An. P TD: 100/80 mmHg Anak dari Tn. B dan Ny. F

RR: 20 x/menit

Suhu: 36.3 °C

Nadi: 90 x/menit

Klien Ny. S berusia 60 tahun, dan penderita hipertensi. Ny. S mengatakan tidak pernah menempuh pendidikan sebelumnya. Saat dilakukan pengkajian didapatkan hasil tekanan darah Ny. S 201/90 mmHg. Riwayat penyakit dahulu Ny. S yaitu hipertensi sudah dari 10 tahun terakhir, Ny. S tidak memiliki riwayat penyakit keturunan dan menular. Riwayat penyakit saat ini Ny. S mengatakan pusing dan sakit di tengkuk menjalar hingga bahu selama 5 hari terakhir. Ny. S mengatakan susah tidur saat malam dan sering terbangun. Ny. S ketika mengeluh pusing hanya berbaring saja menunggu pusingnya hilang dan meminum obat pereda pusing yang dibeli di warung terdekat. Ny. S berfikir bahwa pusingnya adalah hal biasa yang dirasakan yang bisa diobati dengan istirahat dan minum obat biasa. Riwayat kesehatan keluarga saat ini Ny. S mengalami sejak 10 tahun yang lalu dan suka makan ikan asin, pada saat tahun baru 2024 Ny. S makan-makan bersama keluarga dengan lauk ikan asin dll. Keluarga mengatakan Ny. S sering memikirkan anak-anaknya. Pada umumnya kebiasaan pola hidup yang tidak sehat dengan sering mengkonsumsi makanan yang berlemak, jarang berolahraga aktivitas yang kurang dapat menyebabkan penyempitan pada area jantung oleh lemak (Akbar & Budi Santoso, 2020)

Pendidikan kesehatan tentang diet rendah garam di lakukan pada tanggal 5 januari 2024. Instrument penelitian yang digunakan oleh penulis adalah *leafet* dan kuisisioner. Kuisisioner yang diberikan pada keluarga Tn. B. Sebelum dilalukan pendidikan kesehatan diet rendah garam penulis memberikan *pre test* dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan diet rendah garam penulis memberikan *post test* yang hasilnya sebagai berikut.

Tabel 2 Pemahaman Nilai Pre Test dan Post Test Tentang Diet Rendah Garam

Responden	Nilai <i>Pre Test</i>	Keterangan	Nilai <i>Post Test</i>	Keterangan
Tn. B	12	Baik	15	Baik
Ny. F	10	Cukup	15	Baik
Tn. S	5	Kurang	13	Baik
Ny. S	5	Kurang	13	Baik
An. P	13	Baik	15	Baik

Faktor pendidikan menjadi pengaruh pengetahuan tentang kesehatan yang dialami oleh Ny. S. Latar belakang pendidikan klien tidak sekolah, sehingga terpapar informasi tentang diet rendah garam. Pola hidup klien yang kurang baik suka mengkonsumsi ikan asin serta yang menjadi utama yaitu klien mengatakan banyak pikiran pada akhir-akhir ini.

Hasil observasi pada Ny. S dapat dibuktikan sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Observasi Tekanan Darah Ny. S

No.	Hari Dan Tanggal	Tekanan Darah
1.	Kamis, 04-01-2024	201/90 mmHg
2.	Senin, 08-01-2024	180/80 mmHg
3.	Kamis, 11-01-2024	160/80 mmHg

Efektifitas dari pendidikan kesehatan diet rendah garam dilihat dari hasil tekanan darah klien dan hasil *post test* kuisioner yang isi oleh klien beserta keluarga. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan diet rendah garam pada kunjungan pertama didapatkan TD Ny. S 201/90 mmHg, dan hasil setelah dilakukan pendidikan kesehatan diet rendah garam pada kunjungan hari ke-7 11 Januari 2024 didapatkan TD 160/80 mmHg, keluarga mengatakan sudah menerapkan diet rendah garam.

Diet rendah garam merupakan penatalaksanaan terapi nonfarmakologi pada penderita hipertensi untuk mengontrol tekanan darah agar tetap stabil. Karena salahsatu yang menjadi penyebab hipertensi itu penggunaan konsumsi garam yang berlebih. Di Indonesia konsumsi garam rata-rata adalah 6,3% gram/hari. WHO (World Health Organization) menyarankan agar konsumsi garam sodium dibatasi hingga 2.400 mg per hari atau setara dengan 1 sendok teh (Sudrajat et al., n.d.).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus asuhan keperawatan pada Ny. S, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Faktor pendidikan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan klien tentang cara memelihara kesehatan bagi penderita hipertensi.
2. Diet rendah garam merupakan salah satu tektik nonfarmakologi untuk mengontrol tekanan darah, pendidikan kesehatan tentang diet rendah garam dapat dilakukan dengan cara melakukan penyuluhan kepada penderita hipertensi.
3. Pendidikan kesehatan diet rendah garam efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mampu menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H., & Budi Santoso, E. (2020). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat (Studi Kasus Di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow). *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.56338/mppki.v3i1.1013>
- Annisa, A., Surjoputro, A., & Widjanarko, B. (2024). Dampak Dukungan Sosial Dan Keluarga Terhadap Kepatuhan Pengobatan Hipertensi Pada Pasien Hipertensi : Literature Review. *Jurnal Ners*, 8(1), 254–261.
- Halawa, A., Usman, A. M., & Nursasmita, R. (2024). Pengaruh Health Education Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 1(2), 1–11. <https://doi.org/10.47313/jkkn.v1i2.3156>
- Janfa, R. D. (2021). *Jangkauan Pelayanan Fasilitas Kesehatan Dan Fasilitas Pendidikan Di Kecamatan Limapuluh Berdasarkan Konsep Neighborhood Unit*. 1–141. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/9378>
- Kamriana, Sumarmi, & Oktaviana, D. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pattalassang Kabupaten Takalar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(1), 128–131. <https://www.journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1942/1071>

- Lubis, I. A. P., Siregar, S. R., Khairunnisa, K., & Fauzan, A. (2024). Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(1), 68. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v3i1.14973>
- Munawaroh, D. M., & Nugroho, H. A. (2021). Pendidikan Kesehatan Hipertensi Untuk Penurunan Resiko Komorbid Covid-19 di Pengungsian Ngrajek Magelang. *Ners Muda*, 2(2), 24. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6974>
- Nurjanah, V. T., Sutresna, I., Rahmat, D. Y., & Sopiah, P. (2023). Potensi Daun Dewandaru Sebagai Obat Herbal Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Hipertensi : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1279–1287. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/14915>
- Nurochman, M. A., Sudaryanto, W. T., & Debi, S. S. (2024). Penyuluhan Hipertensi Kepada Pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 126–132.
- Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 69–75. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1512>
- Purwono, J., Sari, R., & Budianto, A. (2023). Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Masyarakat Melalui Pendidikan Kesehatan (Diet Hipertensi) Di Uptd Gading Rejo Pringsewu. *Jurnal Bagimu Negeri*, 7(1), 63–67. <https://doi.org/10.52657/bagimunegeri.v7i1.2030>
- Sudrajat, A., Nelly, Y., Santa, M., & H, S. N. (n.d.). Hubungan Diet Rendah Garam Dan Kepatuhan Minum Obat Dengan Tekanan Darah Pra-Lansia Hipertensi Di Penderita Hipertensi Yang Bertujuan Untuk Menstabilkan Tekanan Darah . *Salah satu faktor yang*. 1790–1800.
- Wirakhmi, I. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i1.2385>
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Yulinawati, K. (2024). *Edukasi, Hemodialysis, Self Efficacy, Motivasi*. 6, 629–638.