

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG DIET RENDAH GARAM PADA PASIEN HIPERTENSI

The Effect of Health Education on Knowledge and Attitudes About Low Salt Diet in Hypertension Patients

Risti Puji Listari¹, Dini Prastyo Wijayanti¹, Agus Sulistyowati¹

¹Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia Sidoarjo

Email: pujilistariristi@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [17 Juli 2025]

Revised [31 Juli 2025]

Accepted [31 Juli 2025]

KATA KUNCI:

edukasi kesehatan, diet rendah garam, diet untuk hipertensi, hipertensi

KEYWORDS:

diet for hypertension, health education, hypertension, low salt diet

ABSTRAK

Hipertensi atau lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal atau optimal yaitu tekanan darah sistolik (saat jantung berkontraksi) 140 mmHg atau lebih tinggi, dan/atau tekanan darah diastolik (saat jantung beristirahat) 90 mmHg atau lebih tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap tentang diet rendah garam pada pasien hipertensi di Desa Keper, Krembung, Sidoarjo. Penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan Quasi-Experiment dengan One Group Pre-test - Post-test. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang dari populasi 54 orang. Teknik sampel yang digunakan purposive sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Uji statistik yang digunakan uji Wilcoxon signed rank test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden sebelum dan sesudah pemberian health education tentang diet rendah garam (p value 0,000), dan sikap responden sebelum dan sesudah pemberian health education tentang diet rendah garam (p value 0,000).

ABSTRACT

Hypertension or better known as high blood pressure is a condition where a person's blood pressure is above the normal or optimal limit, namely systolic blood pressure (when the heart contracts) of 140 mmHg or higher, and/or diastolic blood pressure (when the heart is resting) of 90 mmHg or higher. This study aims to determine the effect of health education on knowledge and attitudes about a low-salt diet in hypertensive patients in Keper Village, Krembung, Sidoarjo. Quantitative research uses a Quasi-Experimental approach with One Group Pre-test - Post-test. The sample in this study amounted to 50 people from a population of 54 people. The sampling technique used is purposive sampling. This research instrument uses a questionnaire. The statistical test used the Wilcoxon signed rank test. The results of the study showed that respondents' knowledge before and after providing health education about a low-salt diet (p value 0.000), and respondents' attitudes before and after providing health education about a low-salt diet (p value 0.000).

Pendahuluan

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat di negara berkembang. Hipertensi atau lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal atau optimal yaitu tekanan darah sistolik (saat jantung berkontraksi) 140 mmHg atau lebih tinggi, dan/atau tekanan darah diastolik (saat jantung beristirahat) 90

mmHg atau lebih tinggi (Fulka and Atika Sari 2024).

Hipertensi diduga disebabkan oleh faktor usia, stress psikologis dan faktor keturunan atau genetik (Natabea & Khoiri 2024). Tekanan darah tinggi yang tidak segera diobati mendorong perkembangan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung (gagal jantung kognestif), gagal ginjal (penyakit stadium akhir), dan penyakit pembuluh darah perifer. Jika ditangani

dengan benar, situasi ini akan meningkat (Haldi, Pristianty, & Hidayati 2020).

Prevalensi hipertensi menurut Data (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Abner Eleazar Castro Olivas 2018). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi di Indonesia sebesar 43,1%. Ini adalah peningkatan 25,8% dibandingkan dengan prevalensi hipertensi yang dilaporkan dalam Survei Perawatan Kesehatan Primer tahun 2013. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, selebihnya tidak terdiagnosis. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 18 tahun sebesar 34,1%, umur 31-44 tahun 31,6%, umur 45-54 tahun 45,3% dan umur 55- 64 tahun 55,2% (Kemenkes RI, 2021).

WHO memperkirakan bahwa prevalensi global hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi dunia dan Asia tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi. Artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, dan hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Data kementerian kesehatan RI tahun 2019, hipertensi menunjukkan urutan pertama penyakit terbanyak yang dialami oleh lansia tercatat naik dari tahun sebelumnya dengan prevalensi 38,7% (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. dan angka hipertensi pada penduduk usia 65-74 tahun (63,2%) tertinggi pada usia >75 tahun (69,5%) (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi hipertensi di Jawa Timur tahun 2022 sebesar

36,3% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023). Persentase hipertensi di Puskesmas Benowo untuk usia 55-75 tahun sebesar 62,12% (SIM PTM Kota Surabaya 2022). Hasil identifikasi di posyandu lansia Akar Nusa Kelurahan Sumberrejo wilayah kerja Puskesmas Benowo dari 72 anggota posyandu lansia terdapat 50 lansia (69,44%) menderita hipertensi (Kartini et al, 2025).

Faktor penyebab prevalensi hipertensi adalah pengetahuan, sikap, sebagian besar masyarakat tidak mengerti apa yang mereka makan, tingkat pendidikan relatif rendah, dan jarang terpapar sumber informasi atau anjuran kesehatan yang seharusnya dilakukan oleh tenaga kesehatan, kepada petugas puskesmas, ada juga pasien yang mengatakan agak repot jika harus memasak terpisah dari anggota keluarga yang lain, bahkan kebanyakan pasien tidak memperdulikan tekanan darah yang dialaminya karena tidak mengganggu dengan kesehariannya, tekanan darah tinggi juga mempengaruhi tekanan darah dan morbiditas dan mortalitas hipertensi (Selma Resina 2024). Faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dikontrol adalah usia, jenis kelamin dan keturunan, sedangkan faktor risiko yang dapat dikontrol adalah obesitas, stres, kurang olahraga, merokok dan konsumsi alkohol dan garam yang berlebihan. Banyak orang, bahkan penderita hipertensi, masih lebih menyukai makanan cepat saji yang biasanya rendah serat, tinggi lemak, tinggi gula, dan tinggi garam. Kebiasaan makan yang tidak sehat ini memicu hipertensi karena ketidaktahuan dalam mengatur pola makan rendah garam, dimana garam makanan merupakan faktor yang sangat penting dalam patogenesis hipertensi. Konsumsi garam kurang dari 3 gram per hari menyebabkan hipertensi rendah, namun bila konsumsi garam 5-15 gram per hari maka prevalensi hipertensi meningkat menjadi 15- 20%. Pengaruh konsumsi garam terhadap hipertensi dinyatakan dalam peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah. Mengonsumsi terlalu banyak garam atau makanan asin meningkatkan tekanan darah tinggi, perlu untuk membatasi jumlah

garam yang dikonsumsi per hari (Wahyudi, Herlianita, & Pagis 2020).

Untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap salah satunya pendidikan kesehatan dapat dilakukan upaya penurunan tekanan darah dengan pemantauan tekanan darah, gaya hidup dan pengobatan tekanan darah. Dalam konteks modifikasi gaya hidup yaitu pengurangan garam atau diet rendah garam, diet rendah garam sangat diperlukan dalam pengobatan hipertensi. Membatasi asupan natrium berupa diet rendah garam merupakan salah satu terapi diet yang digunakan untuk mengontrol tekanan darah (Resina 2024). Pendidikan kesehatan diberikan selama 1 kali kunjungan selama 20 menit terbukti meningkatkan pengetahuan dan persiapan pasien hipertensi, dan diet rendah garam meningkatkan ekspresi emosi positif dan memberikan kenyamanan saat pasien hipertensi tersebut melakukan pendidikan kesehatan, pengetahuan, dan menjalankan diet rendah garam dengan serius dan sesuai prosedur yang dianjurkan (Fulka & Atika Sari 2024).

Pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi menghadapi kekambuhan atau mengambil tindakan pencegahan untuk menghindari komplikasi. Pengetahuan adalah hasil dari panca indera seseorang atau seseorang mengetahui suatu objek melalui panca inderanya (Haldi, Pristianty, & Hidayati 2020). Ketika pengetahuan dan sikap berhubungan, terjadi hubungan yang positif, yaitu. apabila tingkat pengetahuan tinggi maka tingkat kepatuhan juga tinggi. Pengetahuan yang tinggi berarti kemampuan untuk secara teratur mengetahui, memahami dan memahami pentingnya, manfaat dan tujuan dari diet tekanan darah, tingkat pengetahuan tidak hanya diperoleh secara formal, tetapi juga melalui pengalaman, pengalaman dan penelitian menunjukkan bahwa tindakan berbasis perilaku didasarkan pada pengetahuan lebih berkelanjutan daripada perilaku yang tidak berdasarkan pengetahuan (Muzakkir et al. 2023). Sikap adalah suatu jenis evaluasi atau reaksi terhadap suatu aspek lingkungan sekitar dan merupakan dasar dari proses

pembentukan tingkah laku manusia. Pengetahuan positif mempengaruhi sikap positif seseorang dan sebaliknya (Ratna et al. 2021).

Diet merupakan salah satu cara untuk mengatur asupan makanan pada penderita tekanan darah tinggi. Faktor nutrisi (kepatuhan terhadap diet) menjadi pertimbangan penting bagi penderita tekanan darah tinggi. Pasien hipertensi harus mengikuti diet tekanan darah untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Pasien hipertensi harus terus mengikuti diet hipertensi setiap hari, terlepas dari ada tidaknya penyakit dan gejala. Hal ini dimaksudkan untuk menstabilkan status tekanan darah penderita hipertensi sehingga hipertensi dan komplikasinya dapat dihindari (Rizkiana, Al Edy Dawu, and Mustafa 2024).

Gaya hidup memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan kebiasaan dan perilaku manusia, yang berdampak positif maupun negatif bagi kesehatan. Kesadaran akan penyakit darah tinggi masih sangat rendah, hal ini sudah dibuktikan oleh masyarakat yang masih ingin makan makanan cepat saji yang biasanya rendah serat, tinggi lemak, tinggi gula, tinggi garam, kebiasaan makan yang tidak sehat inilah yang menjadi pemicunya untuk timbulnya hipertensi (Agustina, Nursasi, & Permatasari 2023).

Masalah pada penderita hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis: hipertensi primer atau esensial, yang penyebabnya tidak diketahui, dan hipertensi sekunder, yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan penyakit ginjal anak. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sedangkan tekanan darah tinggi yang terus-menerus dalam jangka panjang dapat menyebabkan komplikasi. Oleh karena itu, hipertensi harus dideteksi sejak dini dengan pemeriksaan tekanan darah secara rutin (Nuraini, 2015). Masalah kesehatan yang paling banyak dialami lansia adalah hipertensi (Jabani, Kusnan, & B, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan

terhadap pengetahuan dan sikap tentang diet rendah garam pada pasien hipertensi di Desa Keper Krembung, Sidoarjo.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *Quasi-Experiment* dengan *One Group Pre-test - Post-test*. Adapun Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik Non Random Sampling yaitu *Purposive Sampling*. Berdasarkan sampel yang digunakan untuk penelitian ini dibuat dengan batas karakteristik, yaitu: pasien kooperatif, menderita hipertensi, dan bersedia menjadi responden. Sejumlah 50 responden

dalam penelitian ini. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan dengan 15 item soal dan kuesioner sikap dengan 10 pertanyaan diet rendah garam. Edukasi kesehatan diberikan menggunakan media leaflet dan *power point*. Analisis univariat digunakan untuk menganalisis usia, jenis kelamin, dan pendidikan responden. Analisis bivariat menggunakan *uji Wilcoxon signed rank test*.

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1.
Karakteristik Jenis Kelamin dan Pendidikan Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	30,0
Perempuan	35	70,0
Jumlah	50	100,0
Pendidikan		
Sarjana	15	30,0
Diploma	5	10,0
SMA	20	40,0
SMP	7	14,0
SD	3	6,0
Jumlah	50	100,0

Tabel 1 menjelaskan bahwa mayoritas responden penelitian berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar dengan latar belakang SMA.

2. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Sebelum dan Setelah *Health Education*

Sebelum	Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Sebelum	Pengetahuan	Rendah	50	100,0
		Tinggi	0	0,0
	Sikap	Cukup	28	44,0
		Baik	22	39,0
		Kurang	0	0,0
	Setelah	Pengetahuan	Rendah	35
Tinggi			15	30,0
Sikap		Cukup	11	22,0
		Baik	39	78,0
		Kurang	0	0,0

Tabel 2. menjelaskan bahwa sebelum dan setelah *health education* diberikan dilakukan penilaian pada pengetahuan dan sikap pada responden. Sebelum dilakukan *health education* semua responden memiliki

pengetahuan rendah tentang diet rendah garam.

3. Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini:

Tabel 3.
Analisis Pengaruh *Health Education*

Variabel	Analisis	Jumlah	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pengetahuan	<i>Pre-test</i>	50	0,000
	<i>Post-test</i>		0,000
Sikap	<i>Pre-test</i>	50	0,000
	<i>Post-test</i>		0,000

Tabel 3. menunjukkan *p* value dari uji *Wilcoxon signed rank test* adalah $0,000 < \alpha = 0,05$. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh pemberian edukasi kesehatan sikap tentang diet rendah garam pada pasien hipertensi di desa Keper, Krembung, Sidoarjo.

Pembahasan

Berdasarkan hasil terhadap 50 pasien hipertensi sebagai responden di desa Keper, Krembung, Sidoarjo, sebelum tindakan pemberian *health education* diet rendah garam dapat diketahui bahwa pengetahuan sebanyak 50 responden (100%) mengalami pengetahuan rendah, dan diketahui sikap cukup sebanyak 28 responden (56%), baik sebanyak 22 responden (44%), sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pemahaman antar dalam memahami pengaplikasian tentang diet hipertensi di kehidupan sehari-hari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Boggild et al. 2019) yang menyatakan bahwa frekuensi pengetahuan dan sikap sebelum diberikan tindakan diet rendah garam kategori cukup 9 responden, kurang sebanyak 15 responden, sikap responden sebelum tindakan pemberian *health education* diet rendah garam mengalami sikap cukup sebanyak 28 responden (56%), baik sebanyak 22 responden (44%).

Adaikina et al. (2022) mengemukakan bahwa pengetahuan adalah ukuran dimana seseorang dapat mengetahui memahami dan mengaplikasikan pengetahuan tentang diet rendah garam pada pasien hipertensi. Tanpa pengetahuan, seseorang tidak memiliki dasar untuk mengambil keputusan dan bertindak untuk pemecahan masalah. (Halawa, Usman, and Nursasmita 2024) mengemukakan bahwa sikap adalah proses kesadaran individu dalam melakukan suatu tindakan terhadap diet rendah garam pada pasien hipertensi itu sendiri sehingga dapat terkontrol dengan menerapkan atau melakukan nonfarmakologis diet rendah garam.

Menurut asumsi peneliti, buruknya pengetahuan dan sikap pada pasien hipertensi di desa Keper, Krembung, Sidoarjo disebabkan oleh beberapa yaitu keinginan, memahami, minat, pengalaman dan umur dimana seseorang kurang tanggap, dan menerapkan setiap perubahan dalam melakukan *health education* diet rendah garam pada pasien hipertensi. Karena terbiasa mendapatkan makanan yang sudah diolah secara langsung selain itu pasien hipertensi selalu berkeyakinan bahwa apa saja yang dikonsumsi dapat memberikan keberuntungan dalam hal kesehatan. Ditambah dengan pengalaman masa lalu yang terbiasa mengonsumsi makanan tanpa harus memperdulikan kadar gizi yang

terkandung cenderung membuat pasien hipertensi sebaiknya dalam mengonsumsi makanan terutama yang dapat memicu darah tinggi. Keyakinan yang tinggi bahwa apa saja yang dimakan dapat menjaga tubuhnya tetap sehat, membuat sebagian lansia sangat sulit untuk menerima informasi baru. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Abner Eleazar Castro Olivares 2018) Di Panti Tresna Werda Magetan, tentang hubungan pengetahuan dengan sikap lansia terhadap diet hipertensi yang menyatakan bahwa frekuensi pengetahuan dan sikap sesudah diberikan *health education* adalah 5 responden dengan pengetahuan baik, 11 responden memiliki pengetahuan cukup. Sikap baik memperoleh hasil responden 60%, sikap cukup memperoleh hasil responden 40%.

Diet rendah garam adalah diet yang disiapkan dengan atau tanpa garam, tetapi batasan tertentu. Garam yang kurang dimanfaatkan adalah garam natrium. Diet garam dapat mempengaruhi tekanan darah pada orang dengan tekanan darah tinggi. Garam juga mengandung natrium, yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsi tubuh. Natrium mengatur volume darah, tekanan darah, kadar air, membantu otot berkontraksi, membantu saraf membawa pesan antara otak dan tubuh (Collins et al. 2021). Edukasi merupakan suatu bentuk tindakan mandiri keperawatan untuk membantu penderita hipertensi baik individu, kelompok maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran, yang didalamnya perawat sebagai pendidik. Merubah gaya hidup yang sudah menjadi kebiasaan seseorang membutuhkan suatu proses yang tidak mudah (Devi and Putri 2021). Pengetahuan individu mengenai hipertensi membantu dalam pengendalian hipertensi karena dengan pengetahuan ini individu akan patuh pada pengobatan (Muzakkir et al. 2023).

Berdasarkan asumsi peneliti pengetahuan dan sikap pada pasien hipertensi sesudah pemberian edukasi kesehatan diet

rendah garam di desa Keber, Krembung, Sidoarjo mengalami peningkatan mengalami pengetahuan tinggi sebanyak 15 responden (30%) dan pengetahuan rendah sebanyak 35 responden (70%). Dan Sikap baik sebanyak 39 responden (78,00%), sikap cukup sebanyak 11 responden (22,00%). Pengetahuan dan sikap pasien hipertensi lebih meningkat dan melakukan diet rendah garam di rumah masing-masing guna untuk menurunkan hipertensi tinggi. Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang mendukung sehingga kurangnya pengetahuan dan sikap tentang diet pada pasien hipertensi dapat disebabkan salah satunya dengan adanya kemunduran kemampuan dalam mencerna informasi yang diterima.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian *health education* terhadap pengetahuan tentang diet rendah garam di desa Keber, Krembung, Sidoarjo Sebelum (*Pre-test*) pemberian diet rendah garam didapatkan (100,00%) responden dengan pengetahuan rendah, sesudah pemberian diet rendah garam didapatkan (68,30%) responden dengan pengetahuan rendah, responden dengan pengetahuan tinggi (31,70%). Pada uji *wilcoxon signed rank test* dapat diketahui bahwa p value sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$ yang artinya signifikan menunjukkan H_1 diterima dan H_0 ditolak atau terdapat pengaruh pemberian diet rendah garam terhadap pengetahuan pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah pemberian diet rendah garam. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Oktaviana and Rispawati 2023) mengenai pengaruh edukasi terhadap pengetahuan pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gangga Kabupaten Lombok Utara yang menunjukkan bahwa pengetahuan hipertensi sebelum edukasi rata-rata adalah 6,12% dan rata-rata setelah edukasi menjadi 7,37%.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan ada pengaruh edukasi terhadap pengetahuan hipertensi dengan nilai p -value $0,000$ ($p < 0,05$). Penelitian ini berpendapat bahwa pengetahuan hipertensi pada masyarakat akan menjadi baik apabila diberikan edukasi. Begitupun dengan penelitian ini yang

menunjukkan peningkatan skor pengetahuan setelah diberikan edukasi. Berdasarkan analisis edukasi mengenai diet rendah garam tersebut cukup mampu meningkatkan skor pengetahuan secara signifikan.

Edukasi merupakan suatu bentuk tindakan mandiri keperawatan untuk membantu penderita hipertensi baik individu, kelompok maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran, yang didalamnya perawat sebagai pendidik. Merubah gaya hidup yang sudah menjadi kebiasaan seseorang membutuhkan suatu proses yang tidak mudah (Selma Resina 2024). Pengetahuan individu mengenai hipertensi membantu dalam pengendalian hipertensi karena dengan pengetahuan ini individu akan patuh pada pengobatan (Wahyudi, Herlianita, and Pagis 2020). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian health education terhadap pengetahuan dan sikap tentang diet rendah garam di Desa Keper, Krembung, Sidoarjo

Dari hasil bahasan diatas peneliti berasumsi bahwa dari 50 responden yang diteliti didapatkan data aktual selama proses penelitian masih banyak responden yang memiliki sikap baik karena mendukung peneliti dalam melaksanakan dan mensukseskan penelitian ini, tidak banyak yang menolak untuk diwawancarai atau mengisi lembar koesioner yang diberikan oleh peneliti, karena pengalaman pribadi menjadi dasar dari sikap seseorang yang membawa pengaruh terhadap kesehatannya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Keberhasilan pendidikan kesehatan juga dapat didukung dengan adanya alat bantu atau media untuk membantu memudahkan penyampaian pesan atau materi yang ingin disampaikan. Salah satu media pendidikan kesehatan yang digunakan oleh peneliti adalah media poster. Poster merupakan media visual yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau materi melalui gambar, warna, dan tulisan. Hal tersebut dapat meningkatkan minat pembaca untuk membaca informasi yang ada

di dalamnya. Beberapa responden saat penelitian mengatakan tertarik untuk membaca poster karena disertai warna dan gambar sehingga penasaran dan dibaca berulang kali. Selain itu, bentuknya yang sederhana dan mudah ditempel dimana saja memudahkan pembaca untuk membaca poster tersebut tanpa harus mencarinya terlebih dahulu (Collins et al. 2021)

Diet rendah garam adalah teknik pengobatan untuk mengatur asupan makanan pada penderita tekanan darah tinggi. Faktor nutrisi (kepatuhan terhadap diet) menjadipertimbangan penting bagi penderita tekanan darah tinggi. Jenis diet hipertensi itu adalah diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan lemak, diet tinggi serat dan diet rendah kalori. Tujuan diet rendah garam adalah mengurangi asupan garam, memperbanyak serat, menghentikan kebiasaan buruk seperti pola hidup tidak sehat, kelengkapan kebutuhan kalsium dan manfaat sayuran dan bumbu dapur. Perawat memegang peran penting dalam pelayanan kesehatan masyarakat secara umum. Peran perawat profesional untuk pasien dalam upaya pengendalian hipertensi adalah memberikan pemahaman kepada pasien untuk mengurangi dan menyelesaikan masalah terkait pengetahuan dan sikap apa yang harus di lakukan pasien dalam upaya pengendalian hipertensi (Firdaus 2024).

Kesimpulan

Terdapat perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan tentang diet rendah garam. Terdapat perbedaan sikap responden sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan tentang diet rendah garam.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku pasien terhadap pentingnya pembatasan konsumsi garam dalam pengelolaan hipertensi. Oleh karena itu, intervensi edukatif sebaiknya dijadikan bagian integral dalam program pelayanan kesehatan masyarakat, khususnya dalam upaya pengendalian penyakit tidak menular

seperti hipertensi. Untuk penelitian selanjutnya media edukasi kesehatan dapat dibuat menggunakan media lain yang dapat dimodifikasi dengan lebih baik lagi serta mempertimbangkan variabel perilaku untuk diteliti.

Daftar Pustaka

- Adaikina, Alena et al. (2022). Feasibility, Safety, and Efficacy of 12-Week Side-to-Side Vibration Therapy in Children and Adolescents with Congenital Myopathy in New Zealand. *Neuromuscular Disorders* 32(10):820–28. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nmd.2022.07.398>.
- Agustina, Ni Wayan Putriana Dewi, Astuti Yuni Nursasi, & Henny Permatasari. (2023). Edukasi Kesehatan Dalam Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari* 6(2): 2049–59.
- Boggild, Miranda, K. et al. (2019). Effects of Whole-Body Vibration Therapy on Distal Tibial Myotendinous Density and Volume: A Randomized Controlled Trial in Postmenopausal Women. *JBMR Plus* 3(5): 1–8.
- Collins SP, Storrow A, Liu D, et al. Examining Whether a Self-Care Program Reduces Healthcare Use and Improves Health among Patients with Acute Heart Failure—The Guided HF Study [Internet]. Washington (DC): Patient-Centered Outcomes Research Institute (PCORI). Reterived from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK599363/> doi: 10.25302/04.2021.AD.140921656
- Devi, Hilda Mazarina, and Rona Sari Mahaji Putri. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Hipertensi Melalui Pendidikan Kesehatan di Posyandu Lansia Tlogosuryo Kota Malang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 10(2): 432.
- Firdaus, Mohammad Robbi Almas. 2024. Hubungan Faktor Intrinsik Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri.” *ASKARA Jurnal Kesehatan Komunitas* 01(01): 20–31.
- Fulka, Rengga, and Senja HS Atika Sari. (2024). Application of Hypertension Exercise on Blood Pressure In Hypertension Patients In The Work Area of Purwosari Metro Puskesmas. *Jurnal Cendikia Muda* 4(3): 440–47.
- 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.
- Haldi, Taufik, Liza Pristianty, and Ika Ratna Hidayati. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Pasien Hipertensi Terhadap Kepatuhan Penggunaan Obat Amlodipin Di Puskesmas Arjuno Kota Malang. *Jurnal Farmasi Komunitas* 8(1): 27.
- Kartini, Y., Faizah, I., Noventi, I., Aisyah, Anisah, Shofianty, P. A., & Putri, R. A.. (2025). Pengendalian Tekanan Darah Melalui Senam Hipertensi di Posyandu Lansia Akar Nusa Benowo Surabaya. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(2): 898-909. <file:///C:/Users/ACER/Downloads/17662-88652-1-PB.pdf>
- Muzakkir, Hermin Husaeni, Amriati Mutmainna, and Ika Muzdaliah. (2023). Pemberian Health Education Salt Dietary Terhadap Pasien Hipertensi Di Kabupaten Majene. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia* 4(1): 171–78.
- Natabea, Fentina Dwi, and Ahmad Nur Khoiri. (2024). Hubungan Self Efficacy Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Palrejo Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of*

- Nursing*) 10(3): 575–80.
- Oktaviana, Elisa, and Baik Heni Risprawati. (2023). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5(1): 263–68.
http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP%0APENGAR_UH.
- Ratna, I, Arabta M. Peraten Pelawi, Rosdiana Manalu, and Yana Apriyani Rindiantika. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Kepatuhan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pahlawan Setia Bekasi.
- Rizkiana, Iis, Al Edy Dawu, and Mustafa. (2024). Pengaruh Edukasi Tentang Perilaku Diet Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Konda Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2023d *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna* 3(2): 47–54.
- Selma Resina. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi. 7(2): 39–44.
- Wahyudi, Wahid Tri, Risa Herlianita, and Deswiyani Pagis. (2020). Dukungan Keluarga, Kepatuhan Dan Pemahaman Pasien Terhadap Diet Rendah Garam Pada Pasien Dengan Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan* 14(1): 110–17.