

## Hubungan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi Dengan Pola Konsumsi Diet Rendah Garam

Fazlatul Amaliah<sup>1</sup> Kristina Everentia Ngasu<sup>2</sup> Dewi Nur Puspita Sari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa keperawatan Universitas Yatsi Madani

<sup>2,3</sup>Dosen Keperawatan Universitas Yatsi Madani

Email: [Fazlatul3022@gmail.com](mailto:Fazlatul3022@gmail.com)

### Abstrak

Hipertensi diartikan sebagai penyakit yang tidak menonjol atau sering disebut “The silent killer” karena tidak menimbulkan keluhan. Penderitanya tidak mengetahui atau tidak menyadari dirinya mengidap hipertensi, sehingga timbul keluhan ada beberapa faktor salah satunya adalah pengetahuan tentang hipertensi. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan pola konsumsi diet rendah garam. Jenis penelitian ini adalah teknik analisis korelatif, dengan pendekatan crosssectional, sampel berjumlah 139 responden. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi-Square dan uji statistik korelasi orang. Hasil Uji korelasi Chi-square menghasilkan p-value sebesar  $0,000 < 0,005$  yang berarti terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan pola konsumsi diet rendah garam dengan tingkat kekuatan cukup. Simpulan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan pola konsumsi diet rendah garam dengan arah korelasi positif dan tingkat kekuatan korelasi cukup. Rata-rata tingkat pengetahuan tentang hipertensi baik (61,2%) dan tingkat kepatuhan diet rendah garam termasuk dalam kategori baik (60,4%).

**Kata kunci:** Pengetahuan, Hipertensi, Diet rendah garam

### *The Relationship between the Level of Public Knowledge About Hypertension and Low Salt Diet Consumption Patterns*

#### Abstract

Hypertension is defined as a disease that does not stand out or is often called "The silent killer" because it does not cause complaints. Sufferers do not know or are not aware that they have hypertension, so complaints arise due to several factors, one of which is knowledge about hypertension. Objective: This study aims to determine the relationship between the level of knowledge about hypertension and the consumption pattern of a low salt diet. This type of research is a correlative analysis technique, with a cross-sectional approach, the sample consists of 139 respondents. The statistical tests used are the Chi-Square test and the person correlation statistical test. The results of the Chi-square correlation test produced a p-value of  $0.000 < 0.005$ , which means there is a relationship between the level of knowledge about hypertension and the consumption pattern of a low salt diet with a sufficient level of strength. The conclusion is that there is a significant relationship between the level of knowledge about hypertension and the consumption pattern of a low salt diet with a positive correlation direction and a sufficient level of correlation strength. The average level of knowledge about hypertension is good (61.2%) and the level of adherence to a low salt diet is in the good category (60.4%).

**Keywords:** : Knowledge, Hypertension, Low salt diet

### PENDAHULUAN

Hipertensi di sebut juga sebagai penyakit yang tidak menonjol atau disebut sebagai “The Silent Killer” karena tidak adanya gejala. Pasien tidak menyadari bahwa ia mengidap hipertensi sampai pada waktunya mulai muncul keluhan-keluhan, selanjutnya penderita akan kontrol ke dokter. Bila terjadi masalah yang berpotensi fatal seperti penyakit jantung,

ginjal, atau stroke, maka keluhan yang muncul bisa jadi lebih parah. Hal ini diakibatkan oleh kurangnya kesadaran dan penanganan permasalahan kesehatan, (Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo, 2024).

Menjadi masyarakat yang sehat bukanlah perkara mudah. Kebiasaan dan perilaku hidup sehat yang harusnya diterapkan, tidak begitu saja bisa

diadaptasi oleh sebagian besar masyarakat. Kesadaran masyarakat untuk berperilaku hidup sehat memang masih cukup rendah saat ini. Misalnya dalam hal pola makan seperti makanan cepat saji (junkfood dan fastfood), makanan tinggi natrium, makanan berlemak. Masyarakat Semakin sering seseorang mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar garam yang tinggi maka dapat terjadi peningkatan sodium pada tubuh dan memudahkan natrium masuk ke dalam sel-sel berkontraksi dan menyempit pada bagian dada. (Ngasu & Fitrizia, 2018).

Terdapat pola konsumsi garam yang khas pada wilayah-wilayah tertentu. Termasuk yang dilakukan di negara lain seperti Belgia dan Eropa dalam kebiasaan memasak mereka tidak menggunakan micin, namun menggunakan bahan-bahan alami seperti keju parmigiano, anchovy, kecap, saus soya, tomat, dan kaldu daging. Mereka menggunakan sejenis penyedap rasa alami yang menjadi suatu bagian penambah cita rasa ke dalam makanan. Di samping itu Jepang merupakan salah satu negara di Asia Tenggara yang penggunaan garamnya yang cukup tinggi. Makanan Jepang memiliki kadar garam yang relatif tinggi seperti umeboshi (plum Jepang yang diawetkan dengan garam) dan kecap (saus ponzu). Teshio, yaitu sepiring garam kecil yang diletakkan di atas meja saat makan adalah aspek lain dari kebiasaan makan orang Jepang. Selain itu Pada masyarakat tradisional pesisir Indonesia, garam dimanfaatkan sebagai pengawet makanan. membantu memastikan konsumsi yang stabil dan mengatasi ketidakpastian alam. Garam juga digunakan dalam makanan olahan untuk meningkatkan cita rasa, meningkatkan umur simpan makanan, dan menurunkan kemungkinan berkembangnya penyakit (Amara Azka Shafrina, DelmiSulastris, Ida Rahmah Burhan, 2021).

Pemakaian garam dengan cukup banyak sudah menjadi kebiasaan masyarakat Indonesia dalam konsumsi makanan olahan dari luar seperti bakso, soto maupun olahan sendiri seperti sayur

asem, sayur tumis lainnya . Tanpa garam makanan terasa hambar dan tidak lezat. Meski sebagian orang sadar akan bahaya mengonsumsi garam dalam jumlah yang tidak sedikit, namun mereka tetap mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium untuk menambah cita rasa (Devi Harahap, 2022).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023), 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia yang berusia antara 30-79 tahun diperkirakan menderita hipertensi sebagian besar dari mereka (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Prevalensi hipertensi bervariasi antar wilayah dan kelompok pendapatan negara, WHO wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi yaitu 27%, sedangkan WHO wilayah Amerika Serikat memiliki prevalensi terendah yaitu 18%.

Dengan jumlah penduduk 1.500.000 juta jiwa, 29,2% penduduk Asia yang menderita hipertensi pada tahun 2018. Berdasarkan data WHO, prevalensi hipertensi sebesar 23,6% (354.174) di Thailand, 21,5% (322.508) di Myanmar, 21,0% (31.512) di Vietnam, dan 18,6% (27.903) di Filipina. Selain itu, angka kematian akibat hipertensi di Asia sebesar 7,5 juta (12,8%). (WHO, 2020).

Kementerian Kesehatan RI (2021) melaporkan 34,1% atau 63.309.620 penduduk di Indonesia menderita hipertensi. Kalimantan Selatan memiliki kasus terbanyak sebesar 44,1% (27.919.542), sedangkan Papua memiliki kasus paling sedikit yaitu 22,2% (14.054,73). Terdapat 427.218 kematian di Indonesia akibat hipertensi. (Kementerian Kesehatan, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), 10 provinsi di Indonesia menjadi menyumbang mayoritas kasus hipertensi: Kalimantan Selatan 44,1%, Jawa Barat 39,6%, Kalimantan Timur 39,3%, Jawa Tengah 37,6%, Kalimantan Barat 37%, Jawa Timur 36,3%, Sulawesi Barat 34,8%, Kalimantan Tengah 34,5%, DKI Jakarta 33,4%,

Sulawesi Utara 33,1%. Riset yang sama mengungkapkan bahwa 69,5% dari mereka yang berusia 75 tahun ke atas paling sering terkena hipertensi. Namun, hipertensi juga lebih umum terjadi pada kelompok usia 25–34 dan 35–44 tahun (masing-masing 20,1% dan 31,6%).

Berdasarkan statistik Profil Kesehatan Banten tahun 2020, 29,47% (31.052) penduduk tinggal di provinsi Banten. Dengan total 622.060 kasus, hipertensi merupakan penyakit terbanyak di Kabupaten Tangerang. Dengan jumlah kasus sebanyak 29.054 kasus, Kecamatan Pasar Kemis menduduki peringkat ketiga (Dinkes Kabupaten Tangerang, 2020). Karena masih banyak kasus hipertensi yang tidak terdeteksi di masyarakat dan karena faktor serta penyebab hipertensi yang masih belum dapat dikendalikan, maka angka kejadian hipertensi setiap tahunnya semakin meningkat. (Mela Maherdika dan rekan, 2023).

Berdasarkan penapisan penduduk usia di atas 15 tahun di Kota Tangerang yang dilakukan pada tahun 2022, diperkirakan terdapat 152.000 orang di atas usia tersebut yang menderita hipertensi—76.576 laki-laki dan 75.424 perempuan. Sebagai tindakan pencegahan tambahan, semua pasien menerima perawatan kesehatan sesuai dengan pedoman. Inisiatif pencegahan ini mencakup pemeriksaan tekanan darah bulanan di fasilitas layanan kesehatan, instruksi modifikasi gaya hidup, dan/atau kepatuhan pengobatan. (Dinkes, 2022).

Penelitian tentang “Pengaruh Penyuluhan Tentang Hipertensi Pada Warga Di Wilayah Posbindu Chladiol Pamulang Barat” dilakukan oleh Frida dkk. pada tahun (2022). Tiga puluh responden memberikan saran untuk pemeriksaan kesehatan rutin, inisiatif pencegahan, dan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi. Selanjutnya peserta diwajibkan melakukan pre-test sebelum menerima materi dan post-test setelah menerimanya. Setelah 30 responden diwawancarai, ditemukan peningkatan

pengetahuan tentang hipertensi sebesar 80%, peningkatan penyebabnya sebesar 83,8%, peningkatan kebutuhan aktivitas fisik sebesar 96,7%, penurunan konsumsi tinggi lemak dan garam sebesar 93,8%, dan penurunan konsumsi makanan tinggi lemak dan garam sebesar 93,8%. Peningkatan konsumsi rokok sebesar 96,7%, dan peningkatan kebutuhan pemeriksaan kesehatan rutin sebesar 93,8%.

Dalam penelitian “Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Hipertensi” oleh Novendy, dkk. (2022). Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Sindang Jaya menjadi fokus kegiatan. Peserta diminta menyelesaikan soal-soal pre-test yang telah disiapkan tim sebelum pembelajaran dimulai. Tim memulai upaya pembelajaran berupa konseling hipertensi setelah seluruh peserta menyelesaikan soal-soal pre-test. Peserta penderita hipertensi diminta menyelesaikan soal post-test setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil dari inisiatif pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan hipertensi sehubungan dengan pencapaian hasil yang unggul. Hal ini terlihat dari semakin banyaknya informasi mengenai hipertensi, dimana terdapat sebanyak 20,8% peserta dengan pengetahuan baik, meningkat menjadi 87,5% pada hasil posttest.

Dalam penelitian “ Hubungan Pola Makan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa Di Perumahan Mustika Blok H6 Rt 05 Rw 07 Kabupaten Tangerang”. Berdasarkan hasil penelitian 50 responden dapat diketahui bahwa mayoritas orang dewasa memiliki pola makan baik sebanyak 23 orang (46,0%). Mayoritas orang dewasa mengalami prehipertensi sebanyak 18 orang (36,0%). Adanya hubungan korelasi signifikan antara pola makan dengan tekanan darah pada orang dewasa dengan nilai sig.(2-tailed)  $0,000 < 0,05$ . Berdasarkan hasil penelitian Pola makan jenis makanan yang dikonsumsi oleh orang dewasa yang mengalami prehipertensi dipengaruhi oleh

makanan yang mengandung lemak dan pola makan yang mengandung asin. (Era delvi,dkk. 2021).

**BAHAN DAN METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kuantitatif dengan design penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan pengambilan data Cross sectional. Lokasi penelitian ini dilakukan di Desa Kiarapayung. Populasi penelitian ini seluruh masyarakat Desa Kiarapayung. Pengambilan sampel ini dilakukan dengan total sampling yang dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi penderita hipertensi. Analisa data digunakan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi karakteristik responden dan variabel tingkat pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan variabel pola konsumsi diet rendah garam. Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Untuk melihat hubungan antara variabel tingkat pengetahuan tentang penyakit hipertensi (kategorik/ Ordinal) yang dihubungkan dengan pola konsumsi diet rendah garam (Kategorik/ Ordinal) dan uji statistic Chi-square. Surat keterangan Lolos Uji Etik/ Ethical Approval Komite Etik Penelitian Universitas Yatsi Madani dalam upaya melindungi.

**HASIL**

1. Analisis univariat data demografi Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan responden di Desa Kiarapayung dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden**

No	Kategori	f	%
1	<b>Usia</b>		
	31-44 Tahun	39	28,1%
	45-55 Tahun	42	30,2%
	55 sampai < 65 Tahun	58	41,7%
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	46	33,1%

	Perempuan	93	66,9%
3	<b>Pendidikan</b>		
	Tidak sekolah dan SD	50	36,0%
	SMP dan SMA	76	54,75
	D3 dan S1	13	9,4%
4	<b>Pekerjaan</b>		
	Tidak bekerja & IRT	77	55,4%
	Wiraswasta dan Karyawan Swasta	62	44,6%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden di Desa Kiarapayung yakni sebagian besar berusia 55 sampai < 65 tahun sebanyak 58 responden (41,7%), perempuan sebanyak 93 responden (66,9%), pendidikan menengah (SMP dan SMA) sebanyak 76 responden (54,7%), dan tidak bekerja/ IRT sebanyak 77 responden (55,4%).

2. Analisa Univariat variabel penelitian

**Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi**

Variabel tingkat pengetahuan tentang penyakit hipertensi	f	%
Baik	85	61,2%
Buruk	54	38,8%
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan tingkat pengetahuan tentang penyakit hipertensi di Desa Kiarapayung yakni sebagian besar baik sebanyak 85 responden (61,2%) dan kurang baik sebanyak 54 responden (38,8%).

**Tabel 3. Distribusi frekuensi pola konsumsi diet rendah garam**

Variabel Pola konsumsi diet rendah garam	f	%
Pola Konsumsi Baik	84	60,4%
Pola konsumsi Buruk	55	39,6%
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100%</b>

Sebagian besar dengan pola konsumsi baik sebanyak 84 responden

(60,4%) dan pola konsumsi buruk sebanyak 55 responden (39,6%).

3. Analisa Bivariat

Tabel 4

Hubungan tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dengan pola konsumsi diet rendah garam di Desa Kiarapayung.

Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi	Pola Konsumsi Diet Rendah Garam				Total		OR (92%CI)	P- Value
	Baik		Buruk		N	%		
	N	%	N	%				
<b>Baik</b>	66	75,9%	21	24,1%	87	100%	3,963 ,433	0,000
<b>Buruk</b>	23	44,2%	29	55,8%	52	100%		
<b>Total</b>	89	64,0%	50	36,0%	139	100%		

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil pengetahuan tentang penyakit hipertensi yang baik dan memiliki pola konsumsi diet rendah garam yang baik sebanyak 75,9% (66) responden dan yang memiliki pengetahuan baik namun memiliki pola konsumsi diet rendah garam yang buruk sebanyak 24,1% (21) responden, sedangkan yang memiliki pengetahuan tentang penyakit hipertensi buruk tetapi memiliki pola konsumsi diet rendah garam baik sebanyak 44,2% (23) responden dan yang memiliki pengetahuan buruk dan memiliki pola konsumsi diet rendah garam buruk sebanyak 55,8% (29) responden.

Hasil yang didapat uji statistik dengan menggunakan uji chi-square bahwa didapatkan nilai P value 0,000. Artinya Ho ditolak yang artinya ada hubungan pengetahuan tentang penyakit hipertensi dengan pola konsumsi diet rendah garam.

Hasil analisis OR dengan hasil 3,963 yang artinya pengetahuan tentang hipertensi yang baik mempunyai peluang 3 kali untuk melakukan pola konsumsi diet rendah garam.

Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan person correlation di dapat nilai koefisien sebesar ,401 menunjukkan ke eratan hubungan antara pengetahuan tentang penyakit hipertensi dengan pola konsumsi diet rendah garam pada penderita hipertensi : kategori korelasi cukup dengan arah

hubungan yang positif yaitu hubungan searah.

**PEMBAHASAN**

1. Analisis Univariat Data Demografi

a. Gambaran karakteristik berdasarkan usia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan dari 139 responden menunjukkan mayoritas penderita hipertensi di Desa Kiarapayung berusia lansia yaitu 55 sampai > 65 tahun sebanyak 41,7% (58) responden.

Mayoritas dalam penelitian ini yaitu berusia lansia 55 sampai > 65 tahun di karenakan seiring bertambahnya usia, kelenturan pembuluh darah berkurang sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat. Inilah sebabnya, yang berusia di atas 40 tahun akan lebih rentan mengalami hipertensi.

b. Gambaran karakteristik berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan menunjukkan dari 139 responden menunjukkan mayoritas penderita hipertensi di derita oleh perempuan sebanyak 66,9% (93) responden.

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, hal ini terlihat dari temuan penelitian yang menunjukkan bahwa banyak ibu di rumah tangga berpendapatan rendah termasuk di antara 31% responden yang meningkatkan konsumsi

makanan sehat, dan banyak responden yang meningkatkan konsumsi makanan sehat. makanan cepat saji, seperti kari, sebanyak 40 responden, dan sering mengonsumsi makanan cepat saji, sebanyak 39 responden, mengakibatkan banyak perempuan mengalami hipertensi.

- c. Gambaran karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan menunjukkan dari 139 responden menunjukkan mayoritas responden berpendidikan menengah (SMP dan SMA) sebanyak 76 responden (54,7%).

Mayoritas responden dalam penelitian ini yaitu berpendidikan dengan kategori pendidikan menengah (SMP dan SMA) disebabkan oleh rendahnya pendidikan masyarakat yang berdampak pada rendahnya produktivitas, pertimbangan ekonomi, dan tingginya angka kemiskinan sehingga menyulitkan mereka dalam mencapai kebutuhan dasar akan perumahan dan sekolah sehingga menjadi penghambat untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

- d. Gambaran karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan menunjukkan dari 139 responden menunjukkan pekerjaan banyak responden yang tidak bekerja (tidak bekerja dan IRT sebanyak 77 responden (55,4%).

Mayoritas responden dalam penelitian ini yaitu wanita yang tidak bekerja atau ibu seorang rumah tangga dan responden yang sudah lanjut usia sehingga fisik yang sudah tidak lagi kuat menjadi alasan utama untuk tidak bekerja.

## 2. Analisis Univariat Variabel Penelitian

### a. Gambaran karakteristik responden berdasarkan pengetahuan tentang penyakit hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan menunjukkan dari 139 responden diperoleh pengetahuan tentang penyakit hipertensi yang memiliki pengetahuan baik terdapat

61,2% (85) responden. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa lebih banyak responden yang memiliki pengetahuan yang baik.

Pengetahuan dalam penelitian ini mencakup beberapa hal yang berkaitan tentang pengetahuan penyakit hipertensi seperti pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, komplikasi hipertensi, cara pengobatan hipertensi, penentuan pemahaman keterjadinya hipertensi.

Tingkat pengetahuan tentang hipertensi yang baik dalam penelitian ini dikarenakan pendidikan responden yang sebagian besar berpendidikan menengah (SMP dan SMA) tingkat pendidikan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang diperoleh, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang semakin baik pula pengetahuannya.

Menurut notoatmodjo (2020) bahwa tingginya tingkat pendidikan seseorang dapat digunakan sebagai modal untuk menerima informasi sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, termasuk penelitian Meilina Oktaria dkk. Hubungan antara sikap pola makan dengan pengetahuan tentang hipertensi pada lansia menjadi pokok bahasan pada judul tersebut. Temuan penelitian menunjukkan bahwa 45 responden atau 27 (64,3%) dari total responden memiliki pengetahuan yang baik.

Penelitian yang dilakukan Siti Aulia Intan dkk. dan peneliti lain tidak sama dengan penelitian ini. Istilah tersebut mengacu pada hubungan antara prevalensi hipertensi di Wilayah Puskesmas Teluknaga dengan tingkat kesadaran dan praktik tentang penerapan pola makan rendah garam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 11 (68,9%) dari 45 responden kurang memiliki keahlian yang memadai.

Peneliti mengharapkan di Desa Kiarapayung melakukan pembangunan kesehatan promotif menjadi salah satu cara meningkatkan

pengetahuan kepada masyarakat. Keikutsertaan ilmu pendidikan tinggi diharapkan mampu ikut mengembangkan dan meningkatkan program pembangunan masyarakat di berbagai bidang, salah satunya kesehatan. Selain itu masyarakat dapat memanfaatkan tanaman yang sering di temukan di halaman rumah sebagai alternatif pengobatan hipertensi seperti daun salam dan daun afrika.

**b. Gambaran karakteristik responden berdasarkan pola konsumsi diet rendah garam.**

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan menunjukan dari 139 responden diperoleh pola diet rendah garam, yang di miliki pola konsumsi diet baik sebanyak 60,4% (84) responden maka dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki pola konsumsi melakukan diet rendah garam di Desa Kiarapayung sebagian besar memiliki pola konsumsi baik. Pola konsumsi diet rendah garam dalam penelitian ini mencakup mengikuti diet sesuai anjuran, pengurangan konsumsi garam dengan meningkatkan konsumsi buah-buahan dan sayuran, memperhatikan jenis makanan yang memiliki kandungan tinggi garam dan pengurangan makanan yang beresiko meningkatnya tekanan darah seperti kafein, alkohol, lemak, gula, dan santan.

Penderita hipertensi dalam mengontrol diet rendah garam dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu sikap. Sikap menjadi faktor yang paling kuat, karena dengan sikap ingin sembuh dan keinginan untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat akan berpengaruh terhadap penderita untuk mengontrol diri dalam berperilaku sehat.(Mapagerang.2018).

Menurut peneliti sendiri menyatakan bahwa untuk menurunkan tekanan darah, penderita hipertensi harus menjalankan pola makan yang ketat. Oleh karena itu, diet hipertensi sangat penting dalam pengobatan yang dijalani pasien hipertensi. dengan mengikuti pola makan sehat, yang meliputi makan lebih banyak buah dan

sayur, natrium, dan sumber protein sehat. Hal ini juga melibatkan konsumsi lebih banyak serat, menghindari makanan olahan dan cepat saji, mengonsumsi lebih sedikit makanan tinggi lemak jenuh, dan mengurangi minum alkohol. Selain menurunkan tekanan darah dan menurunkan risiko penyakit utama, pola makan rendah garam ini juga cenderung menurunkan angka kekambuhan hipertensi pada pasien yang tidak mengikuti pola makan yang ditentukan.

Peneliti ini sejalan dengan penelitian peneliti yaitu dari Diana Hardianti,dkk. Yang berjudul tingkat pengetahuan dan pola konsumsi natrium dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti, dapat ditarik kesimpulan dari 34 responden. Penelitian menunjukan hasil analisis univariat distribusi frekuensi pola konsumsi yang baik sebanyak 29 (33,0%) Responden.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian dengan peneliti yaitu dari muhammad nurman. Yang berjudul “faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kampar”. Penelitian ini bersifat cross-sectional dan mempunyai desain kuantitatif. Total sampling, dengan 32 peserta berusia antara 18 dan 45 tahun, merupakan strategi sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan penelitian terhadap 32 responden, 19 (59,4%) diantaranya mempunyai opini negatif terhadap pola makan rendah garam.

Berdasarkan informasi di atas, maka dapat dikatakan bahwa pola konsumsi pola makan rendah garam di Desa Kiarapayung masuk dalam kategori pola makan sangat baik, berdasarkan beberapa temuan penelitian yang dilakukan oleh berbagai peneliti.

Masyarakat dengan pola konsumsi yang buruk dapat mengikuti

serangkaian edukasi tentang modifikasi asupan makanan yang boleh dan tidak diperbolehkan untuk penderita hipertensi dan melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga yang di laksanakan pada

### 3. Analisis Bivariat

#### **Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi Dengan Pola Konsumsi Diet Rendah Garam : Diet Rendah Garam Di Desa Kiarapayung.**

Berdasarkan analisis bivariat diperoleh responden dengan pengetahuan tentang hipertensi yang baik dan memiliki pola konsumsi diet rendah garam yang baik sebanyak 75,9% (66) responden dan yang memiliki pengetahuan kurang baik namun memiliki pola konsumsi diet rendah garam yang kurang baik sebanyak 24,1% (21) responden, sedangkan yang memiliki pengetahuan tentang hipertensi kurang baik tapi memiliki pola konsumsi diet rendah garam yang baik sebanyak 44,2% (23) responden dan yang memiliki pengetahuan tentang hipertensi kurang baik dan memiliki pola konsumsi diet yang kurang baik sebanyak 55,8% (29) responden.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi-square menggunakan tabel 2x2 didapatkan hasil tidak ada nilai E (expected <5). Dari hasil perhitungan Pearson Chi-square di dapatkan nilai P Value 0,000 dengan tingkat kepercayaan 95% dimana nilai tersebut P Value <0,05 maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan antara pengetahuan tentang penyakit hipertensi dengan pola konsumsi diet rendah garam : pola konsumsi diet rendah garam di Desa Kiarapayung.

Hasil uji statistik menggunakan uji Analisis Korelasi menggunakan Correlation Coefficient maka didapatkan bahwa hubungan atau korelasi antara pengetahuan tentang penyakit hipertensi dengan pola konsumsi diet rendah garam : pola konsumsi diet rendah garam ,401 artinya kategori cukup dengan arah hubungan yang positif yaitu searah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Siti Aulia Intan tahun 2020 yang meneliti “Hubungan pengetahuan dan perilaku konsumsi diet rendah garam terhadap kejadian hipertensi di Wilayah Puskesmas Teluknaga”. Berdasarkan penelitian, 11 responden (68,8%) memiliki pengetahuan buruk dan berperilaku negatif; 5 (31,3%) memiliki pengetahuan buruk dan menunjukkan perilaku positif; 7 orang (28,0%) mempunyai pengetahuan cukup baik dan menunjukkan perilaku negatif; dan 18 orang (72,0%) mempunyai pengetahuan cukup baik dan menunjukkan perilaku negatif. Bahkan mereka yang hanya memiliki ijazah SMA pun tidak menunjukkan perilaku negatif; Namun, seseorang dapat mengukur seberapa buruk keadaan responden dengan melihat tingkat kesadaran diri mereka. Kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Teluknaga berhubungan dengan pengetahuan dan praktik pola makan rendah garam, berdasarkan hasil uji statistik chi-square ( $p$ -value = 0,033).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ida Dina Maria (2022) tentang “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kedungdoro Surabaya.” Berdasarkan penelitian ini, sebagian besar responden (17 peserta atau 57%) memiliki pemahaman yang kurang, meskipun terdapat 18 responden (atau 60%) yang menunjukkan sikap tidak patuh. Hasil uji hipotesis menggunakan uji rank spearman dengan tingkat signifikansi  $\alpha < 0,05$  menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara derajat keahlian di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dengan kepatuhan pasien hipertensi terhadap diet rendah garam.

Terkontrolnya kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi menunjukkan keberhasilan. Hal ini juga harus didukung dengan pengetahuan dan pemahaman pasien terkait penyakitnya. Semakin pasien memahami penyakitnya, maka pasien akan semakin peduli dalam menjaga pola hidup, dan tingkat pola konsumsi pasien juga akan semakin membaik. Tekanan darah pasien yang terkontrol dapat terjadi ketika penderita mampu mengkonsumsi makanan yang

sehat dengan patuh, sehingga resiko resiko terjadinya kerusakan organ- organ seperti jantung, ginjal dan otak dapat dikurangi.

### KESIMPULAN DAN SARAN.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dengan pola konsumsi diet rendah garam di Desa Kiarapayung.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amara azka shafira. (2021). Hubungan tingkat konsumsi terhadap kejadian hipertensi di asia tenggara. *Jurnal ilmu kesehatan indonesia*. Vol. 2 NO.3 (2021).
- A.Aziz alimul hidayat. (2017). *Metodelogi penelitian keperawatan dan kesehatan*. Jakarta selatan: penerbit salemba medika, (2017).
- Cecep dani sucipto, SKM, M.Sc. (2020). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*. Yogyakarta: Gosyen Publishing, (2021).
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Banten (2020)*. Banten: Dinas Kesehatan Provinsi Banten.
- <https://dinkes.bantenprov.go.id/id/archive/profil-kesehatan-provinsi-bant/1.html>. Diakses 12 juli 2024.
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. (2022). *Profil Kesehatan kota tangerang tahun 2022*. <https://dinkes.bantenprov.go.id/id/archive/profil-kesehatan-tangkot-bant/1.html>. diakses 12 juli 2024.
- Kristina everentia ngasu, willy fitrizia.(2018). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Kampung Tegal Kali Baru Rt 04/04 Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*. Vol 7 No.2(2018).
- Siti aulia intan, dkk. (2020). Hubungan pengetahuan dan perilaku konsumsi diet rendah garam terhadap angka kejadian hipertensi di Wilayah Puskesmas Teluknaga . *Jurnal ilmiah keperawatan indonesia* . Vol. 3 NO.1 (2020).
- Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu